



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020
PARTIE TECHNIQUE

COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES **DAN/DUAN/DANG**
ET **GRADES ÉQUIVALENTS**

**KOBUDO
NUNCHAKU DE COMBAT**

ffkarate.fr



Kobudo & Nunchaku de combat

Parties Techniques
&
Annexes

KOBUDO

Partie Technique

Article 602.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DAN

Article 603.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Article 604.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN

Article 605.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 606.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DAN

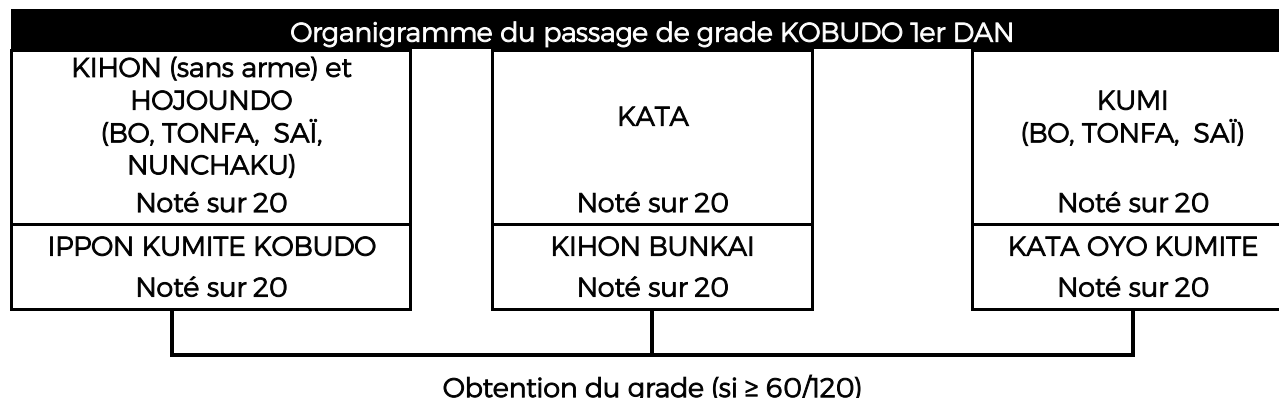
ANNEXES KOBUDO

ANNEXE I – PROGRAMME KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE HOJOUNDO

ANNEXE III – KUMITE

Article 602.KBO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN



L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bō, Kumi Tonfa, Kumi Sai
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 - Les candidats sont évalués sur des techniques simples de KARATE (Techniques de poings ou de pieds en avançant ou en reculant)

Partie 2 - Les candidats sont évalués sur des techniques simples d'utilisation d'armes (Techniques de BO, SAĪ, TONFA et NUNCHAKU)

Partie 3 - Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droite puis à gauche et le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel à droite puis à gauche.

EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de 5 attaques avec armes (BO, TONFA, SAĪ) :

Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit. Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de 5 attaques à effectuer sur le même axe (en avançant d'un pas à chaque fois) (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

UKE recule d'un pas sur l'attaque puis bloque et contre attaque avant de revenir en garde.
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

EPREUVE N°3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, Sai)

*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

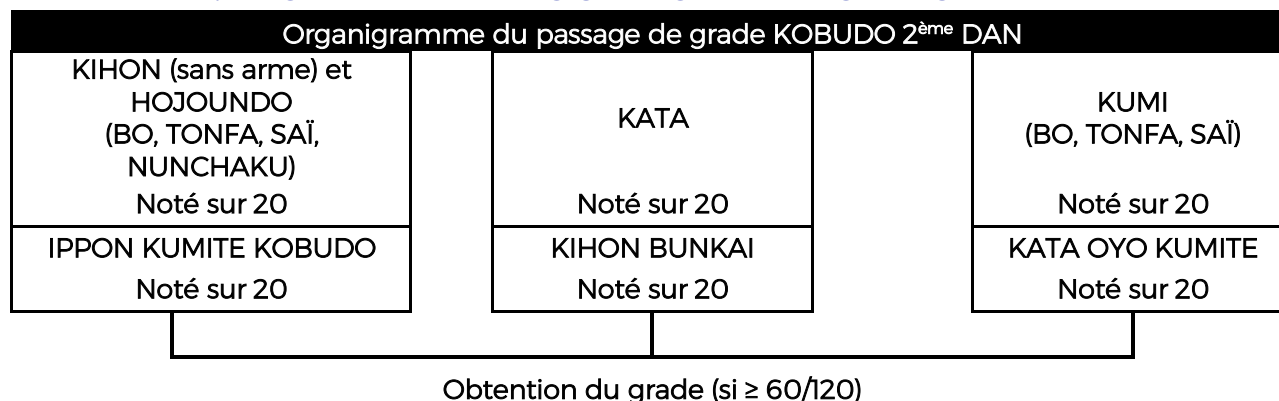
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchaînements du Kata.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes (sauf Nunchaku) de la liste du grade de 1^{er} Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme.

Article 603.KBO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN



L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bō, Kumi Tonfa, Kumi Sai
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karaté (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

Partie 2 – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO de SAĪ de TONFA et NUNCHAKU).

Partie 3 – Cette épreuve est composée d'un enchaînement de trois techniques

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droit puis à gauche.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel (à droite puis à gauche).

EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de cinq attaques (armes:BO/SAĪ/TONFA)

- SHOMEN UCHI
- NANAME UCHI
- CHUDAN UCHI
- GEDAN UCHI
- TSUKI

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N°3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, Sai)

*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

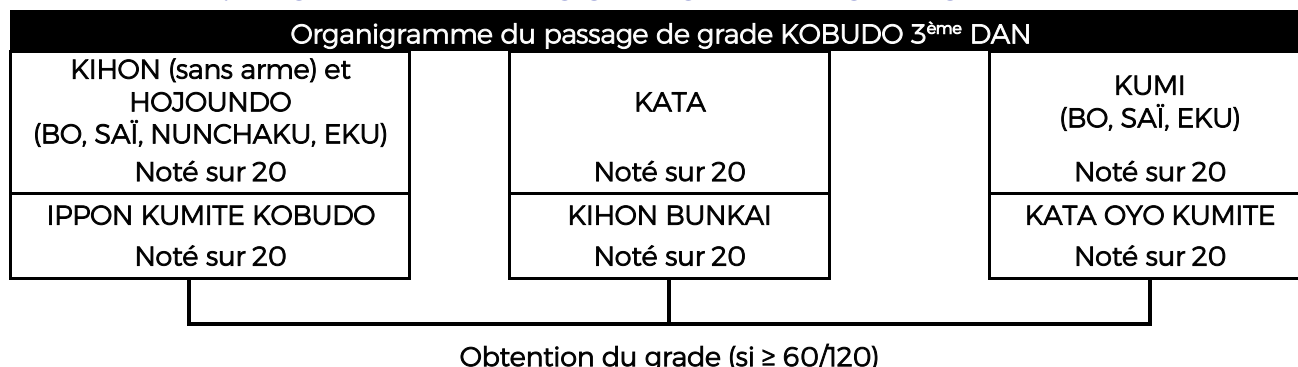
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchainements du Kata.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes (sauf Nunchaku) de la liste du grade du 2^{ème} Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme

Article 604.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN



L'examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo (Bô, Saï, Nunchaku, Eku)
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bô, Kumi Saï, Kumi Eku
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karate (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

Partie 2 – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO, SAÏ, TONFA et NUNCHAKU)

Partie 3 – Cette épreuve est composée d'un enchaînement de quatre techniques au maximum

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droit puis à gauche.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel (à droite puis à gauche).

EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de cinq attaques (armes:BO/SAÏ/TONFA)

- SHOMEN UCHI
- NANAME UCHI
- CHUDAN UCHI
- GEDAN UCHI
- TSUKI

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N°3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Saï, Eku)

*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

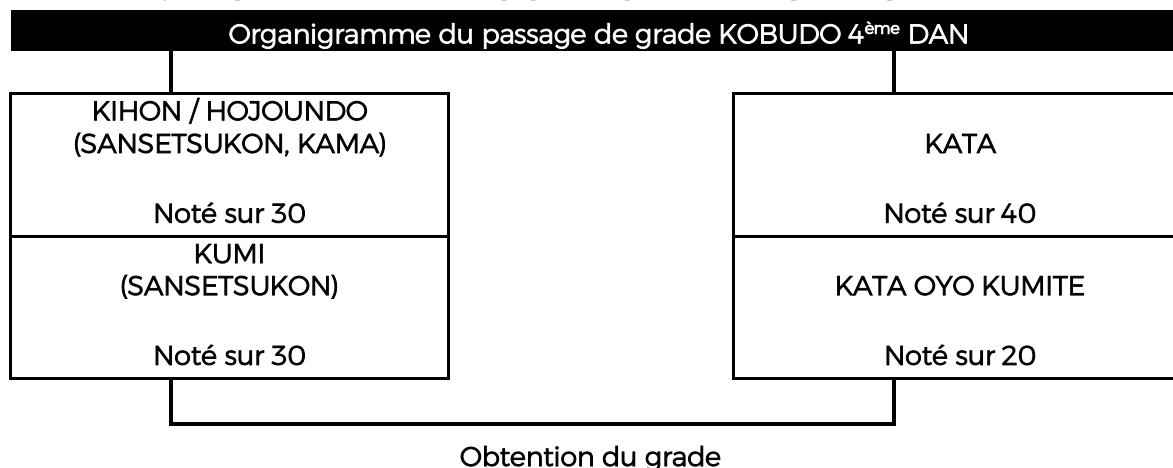
EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchainements du KATA.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 3^{ème} Dan.

Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats.

Article 605.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon Hojoundo, le kumité (Sanstasukon), le kata et le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Sansetsukon, Kama)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant

2/ Hojoundo n°1 et n°2 (SANSETSU KON ou KAMA au choix du jury)

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

Epreuve 2 / Kumité KUMI SANTSETSU KON

Ce test en «Kumi Santsetsukon» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

Epreuve 3 / Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite

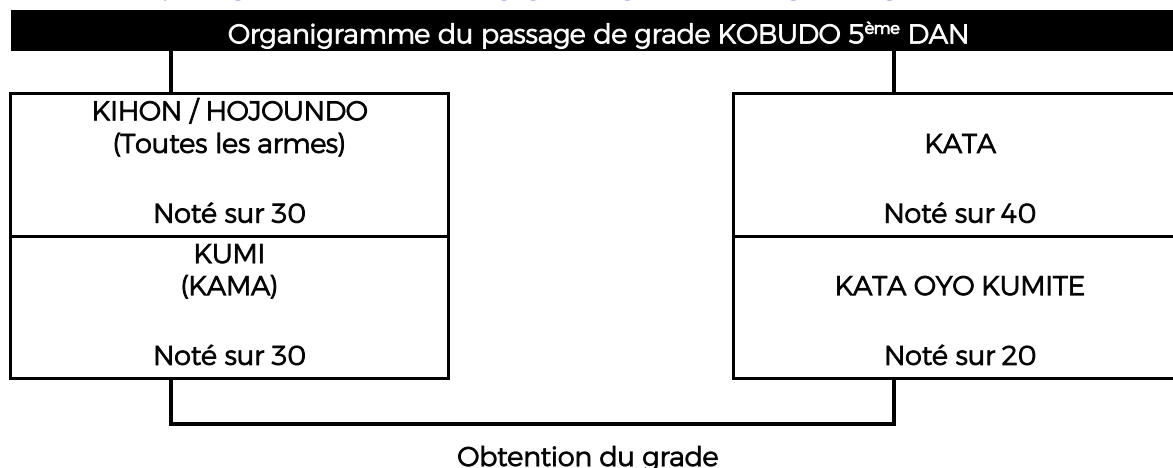
Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 4^{ème} Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 606.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

- le kihon hojoundo,
- le kumité (Kumi Kama),
- le kata et
- le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Toutes les armes)

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant

2/ Hojoundo : Le jury demandera 2 Hojoundo (enchaînements) différents avec 2 armes différentes.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

Epreuve 2 / Kumité (Kama en bois)

Ce test en «Kumité (Kumi Kama)» est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN). TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

Epreuve 3 / Kata

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite

Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 5^{ème} Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

ANNEXE I.KBO - PROGRAMME KATA

	BÔ	SAÏ	TONFA	NUNCHAKU	EKUDI	SANSETSU KON	KAMA NUTI	NUNTI BÔ	TIMBE	KUWA
1 ^{er} Dan	SHUSHINOKON CHOUNOKON	MATAYOS HI NO SAÏ DAÏ ICHI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ ICHI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ ICHI						
2 ^{ème} Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON	MATAYOS HI NO SAÏ DAÏ NI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ NI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ NI						
3 ^{ème} Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ	CHINBARU NO SAÏ			CHIKIN AKACHU NO EKUDI					
4 ^{ème} Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ SHISHI NO KON					HAKUHO	KAMA NUTI	NUNTI NO KATA		
5 ^{ème} Dan	Liste complète du 1 ^{er} au 4 ^{ème} Dan pour le BÔ								TIMBE NO KATA	KUWA NO KATA

ANNEXE II.KBO - PROGRAMME IMPOSE HOJOUNDO (Par Dan et par armes)

	BÔ	TONFA	SAÏ	NUNCHAKU	EKU	SANSETSU KON	KAMA
1 ^{er} Dan	H1	H1	H1	H1			
2 ^{ème} Dan	H2	H2	H2	H2			
3 ^{ème} Dan	H3		H3	H3	H1		
4 ^{ème} Dan						H1/H2	H1/H2
5 ^{ème} Dan			Révision générale				

*Le choix des armes et des séries sera déterminé par les juges en fonction des grades et les déplacements s'effectueront sur 3 pas.

ANNEXE III.KBO

- KUMITE

(Par Dan et par armes)

	KUMI BÔ	KUMI TONFA	KUMI SAÏ	KUMI EKU	KUMI SANSETSUKON	KUMI KAMA
1 ^{er} Dan	K1	K1	K1			
2 ^{ème} Dan	K2	K2	K2			
3 ^{ème} Dan	K3		K3	K1		
4 ^{ème} Dan				K1	K1	
5 ^{ème} Dan						K1/K2

NUNCHAKU DE COMBAT

Partie Technique

Article 602.NC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Article 603.NC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Article 604.NC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

Article 605.NC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 606.NC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

ANNEXES NUNCHAKU DE COMBAT

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

ANNEXE I – TENUE ET MATERIEL

ANNEXE II – PROGRAMME KATA PAR DAN

ANNEXE III – PROGRAMME KATA AVEC APPLICATION PARTENAIRE

ANNEXE IV – PROGRAMME COMBINAISONS PAR DAN

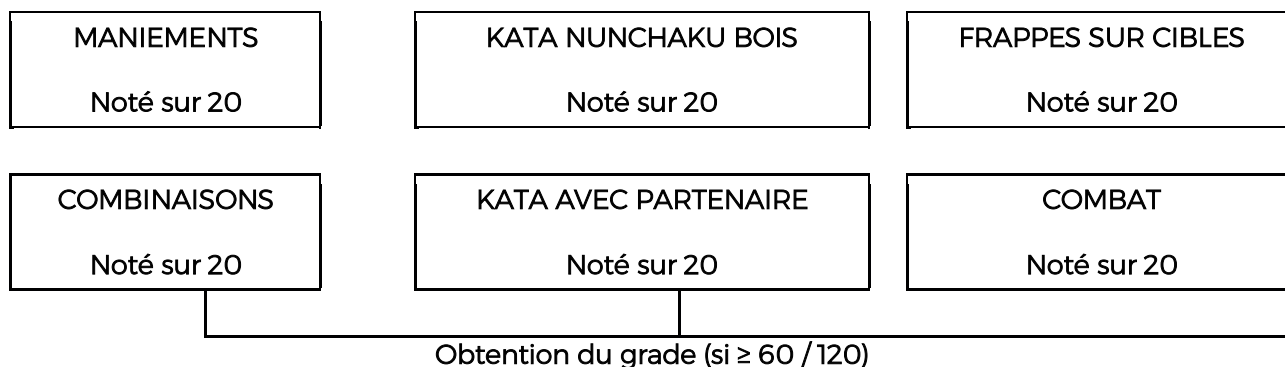
ANNEXE V – PROGRAMME COMBAT

ANNEXE V – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – REPERTOIRE TECHNIQUE

Article 602.NC – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DAN

Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 1^{er} DAN



L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1 – Maniements (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (45')
- 2) 29 maniements sans rotation (30')
- 3) 29 frappes latérales (30')
- 4) 29 frappes piquées (35')

EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 1^{ère} combinaison
- 2) 2^{ème} combinaison

EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 1^{er} kata
- 2) 2^{ème} kata

EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 1^{er} kata avec partenaire

EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

Travail statique : 1min

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

Travail dynamique : 1min

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles).

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 1^{er} dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1 ^{er} balayage 4 ^{ème} attaque
Frappes verticales	2 ^{ème} maniement sans rotation 3 ^{ème} maniement sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains

EPREUVE n° 6 – Combat (/20)

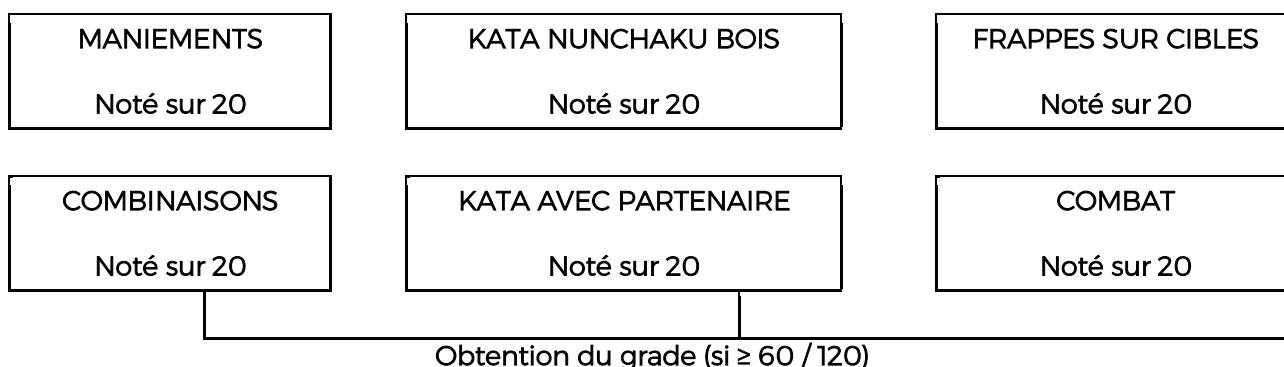
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur (pour le combat à thème). Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le casque, la coquille et le plastron pour les femmes sont obligatoires. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

- 1) Combat semi-contact à thème, 1min
- 2) Combat semi-contact libre, 1min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

Article 603.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 2^{ème} DAN



L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1 – Maniements (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (43')
- 2) 29 maniements sans rotation (28')
- 3) 29 frappes latérales (28')
- 4) 29 frappes piquées (33')

EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 3^{ème} combinaison
- 2) 4^{ème} combinaison

EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants : 2^{ème} kata et 3^{ème} kata.

EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 3^{ème} kata avec partenaire

EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30 secondes de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/ Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les managements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 2^{ème} dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er Balayage 4ème attaque 4ème management sans rotation 3ème attaque
Frappes verticales	1er management sans rotation 2ème management sans rotation 3ème management sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à 1 main
Frappes piquées	2ème attaque

EPREUVE n° 6 – Combat (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

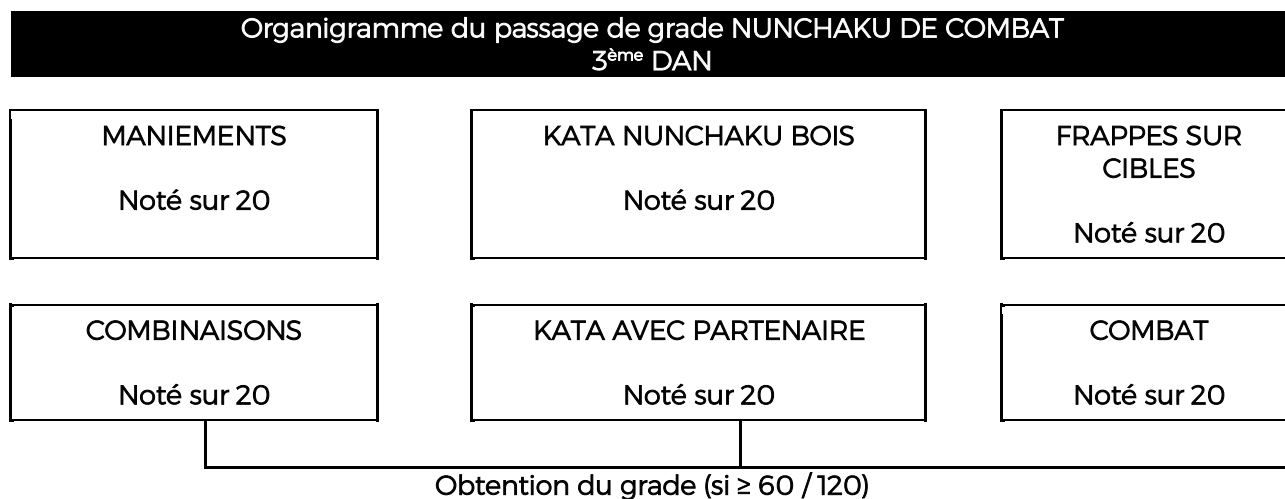
* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

1) Combat semi-contact à thème, 1min 30

2) Combat semi-contact libre, 1min 30

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

Article 604.NC – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN



L'examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1 – Maniements (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 5^{ème} combinaison
- 2) 6^{ème} combinaison

EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 3ème kata
- 2) 4ème kata

EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 4ème kata avec partenaire

EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/ Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 3ème dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er balayage 4ème attaque 4ème maniement 3ème attaque Frappe revers en pivot Frappe revers retournée sautée
Frappes verticales	1er maniement 2ème maniement 3ème maniement Frappe retournée sautée
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à une main
Frappes piquées	2ème attaque 1er maniement piqué 3ème maniement piqué 4ème maniement piqué

EPREUVE n° 6 – Combat (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat

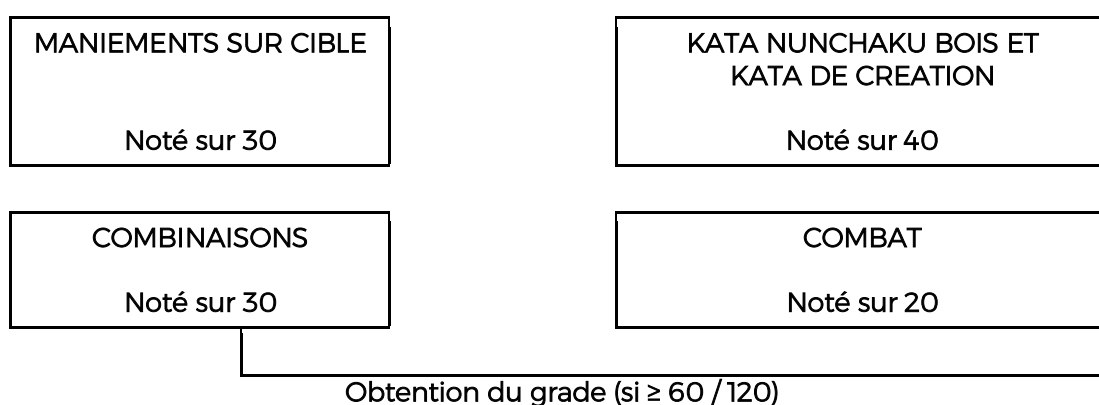
exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
 - 2) Combat semi-contact libre, 2min
- Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

Article 605.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 4^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata nunchaku bois et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N°1 – Maniements sur cible (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour la série et le port de cible.

Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')

3) 29 frappes latérales (25')

4) 29 frappes piquées (30')

EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 7ème combinaison
- 2) 8ème combinaison

EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois et kata de création (/40)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois pour le 4ème kata et le kata de création. On utilisera le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire. Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 4ème kata
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

EPREUVE n° 4 – Combat (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

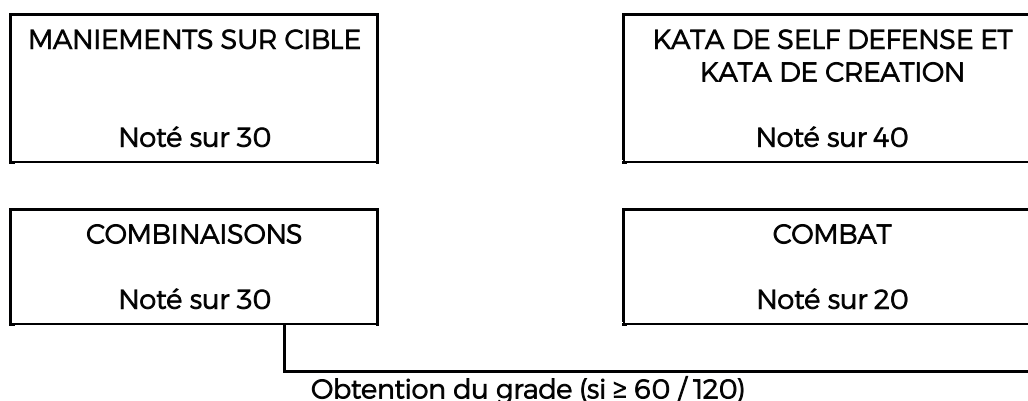
* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

Article 606.NC – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata de self défense et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1 - Maniements sur cible (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

EPREUVE n° 2 - Combinaisons (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 9ème combinaison
- 2) 10ème combinaison

EPREUVE n° 3 – Kata de self défense et kata de création (/40)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Pour le 5ème kata (kata de self défense), le défenseur utilisera un nunchaku mousse et l'attaquant utilisera un couteau en plastique et un baton en bois. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Les candidats utiliseront le nunchaku bois pour le kata de création et le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire.

Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 5ème kata (kata de self défense)
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

EPREUVE n° 4 – Combat (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

ANNEXE I – TENUE ET MATERIEL

La tenue :

La tenue du pratiquant de Nunchaku de Combat se compose d'une veste de kimono noire à manches courtes et d'un pantalon en satin rouge.

Le matériel Nunchaku de Combat :

Nunchaku mousse de 35cm à corde (pour les exercices avec partenaire et pour la partie Combat)

Nunchaku en bois dur massif octogonal 35cm (diamètre minimum 25 mm pour la partie la plus petite et 30 mm minimum pour l'extrémité)

Combat : Casque intégral avec grille en métal.

ANNEXE II - PROGRAMME KATA PAR DAN (Epreuve n°3 du 1^{er} au 5^{ème} Dan)

	NUNCHAKU	CREATION	
1 ^{er} Dan	KATA N° 1 KATA N° 2		
2 ^{ème} Dan	KATA N° 2 KATA N° 3		
3 ^{ème} Dan	KATA N° 3 KATA N° 4		
4 ^{ème} Dan	KATA N° 4	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE
5 ^{ème} Dan	KATA N° 5 (Self-défense)	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE

ANNEXE III - PROGRAMME KATA AVEC APPLICATION AVEC PARTENAIRE (Epreuve n°4 du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 ^{er} Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 1
2 ^{ème} Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 3
3 ^{ème} Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N°4

ANNEXE IV - PROGRAMME COMBINAISONS PAR DAN

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 ^{er} Dan	COMBINAISON N° 1 COMBINAISON N° 2
2 ^{ème} Dan	COMBINAISON N° 3 COMBINAISON N° 4
3 ^{ème} Dan	COMBINAISON N° 5 COMBINAISON N° 6
4 ^{ème} Dan	COMBINAISON N° 7 COMBINAISON N° 8
5 ^{ème} Dan	COMBINAISON N° 9 COMBINAISON N° 10

ANNEXE V - PROGRAMME COMBAT

1 ^{er} Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	30"		30"	
2 ^{ème} Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	45"		45"	
3 ^{ème} Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
4 ^{ème} Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
5 ^{ème} Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	

ANNEXE VI – CRITERES D'EVALUATION

MANIEMENTS :

Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en garde triceps gauche, salut de fin), bon nombre de maniements ou frappes, bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, récupérations hautes, puissance, qualité des trajectoires.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

COMBINAISONS :

Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, prise de distance, réalisme des frappes, des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

KATA NUNCHAKU BOIS :

Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, salut de fin), bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, synchronisation de la frappe et du déplacement, amplitude des mouvements, puissance des blocages et frappes, qualité des déplacements, explosivité, respect des retraits de jambes en fin de ligne.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

KATA AVEC PARTENAIRE :

Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, distance entre attaquant et défenseur, réalisme des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

FRAPPES SUR CIBLES :

Critères de notation :

Puissance et précision des frappes, aisance des déplacements, rapidité d'exécution, équilibre et stabilité, respect des distances de combat, détermination, adaptation

COMBAT :

Critères de notation

Respect du thème, efficacité, netteté des impacts, distance de combat, qualité des déplacements, stabilité, variétés des techniques de frappes, blocages et esquives, combativité, endurance, sens tactique, rapidité d'analyse et d'adaptation, opportunisme.

ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUES

Les Gardes :

- 1ère Garde haute
- 2ème Garde haute
- Garde croisée
- Garde triceps
- Garde à l'aisselle
- Garde dans le dos
- Garde à l'épaule
- Garde basse

Les balayages :

- 1er Balayage : frappe latérale descendante et frappe remontante (double impact)
- 2ème Balayage : frappe piquée et frappe latérale descendante puis frappe remontante (3 impacts)

Les Attaques :

- 1ère attaque : frappe verticale remontante, récupération en garde à l'épaule
- 2ème attaque : frappe piquée, récupération en garde à l'épaule
- 3ème attaque : frappe latérale, récupération en garde croisée
- 4ème attaque : frappe latérale, récupération en 1ère garde haute

Les managements sans rotation :

- 1er manement : frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2e manement : frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3e manement : frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4eme manement:frappe latérale, récupération en garde croisée

Les managements avec rotation :

- 1er manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4ème manement:frappe piquée et frappe latérale, récupération en garde croisée

Les frappes courtes :

- Frappe courte : latérales ou verticale, à une main
- Frappe courte : latérale ou verticale, à deux mains

Les frappes revers :

- Frappe de droite à gauche en frappant avec la main droite ou de gauche à droite en frappant avec la main gauche.

La frappe retournée :

- Frappe retournée avec une frappe latérale ou verticale

29 managements avec rotation :

- Enchaînement des 29 Managements avec rotation

29 managements sans rotation :

- Enchaînement des 29 Managements sans rotation

29 frappes latérales :

Enchaînement des 29 Maniements sans rotation

29 frappes piquées :

Enchaînement des 29 frappes piquées

Self-défense :

Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de poing direct
Projection avec nunchaku
Etranglement avec nunchaku
Clé de coude avec nunchaku
Clé de jambe avec nunchaku



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39 rue Barbès - 92120 MONTROUGE
01 41 17 44 40
info@ffkarate.fr

ffkarate.fr

