



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2018/2019

PARTIE TECHNIQUE

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

NUNCHAKU DE COMBAT

ffkarate.fr



Nunchaku de combat

Parties Techniques
&
Annexes

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

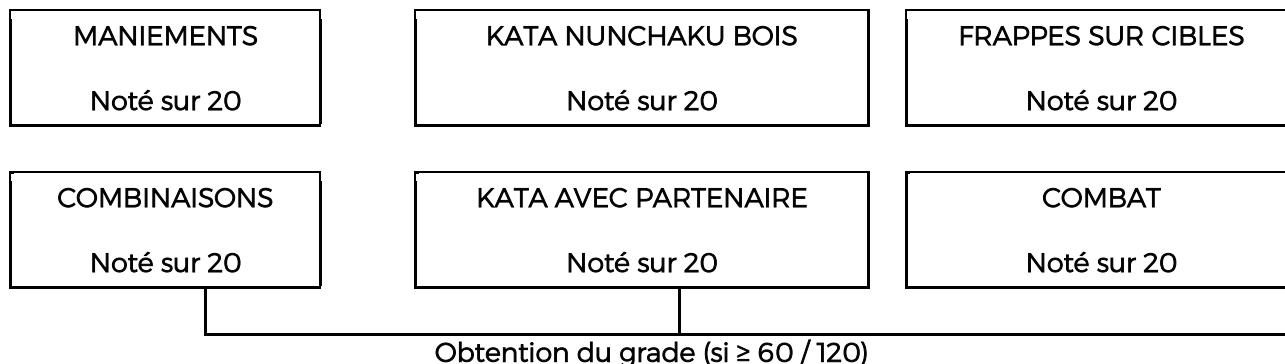
Article 604.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

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

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

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 managements 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 1er balayage 4ème attaque
Frappes verticales	2ème management sans rotation 3ème management sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains

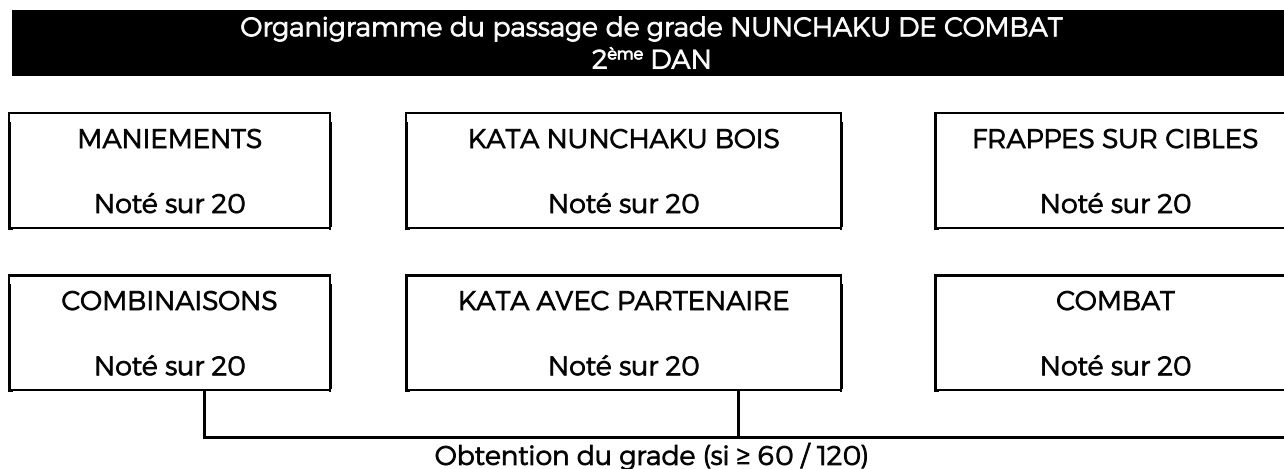
EPREUVE n° 6 – Combat (/20)

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



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 maniment sans rotation 3ème attaque
Frappes verticales	1er maniment sans rotation 2ème maniment sans rotation 3ème maniment 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.

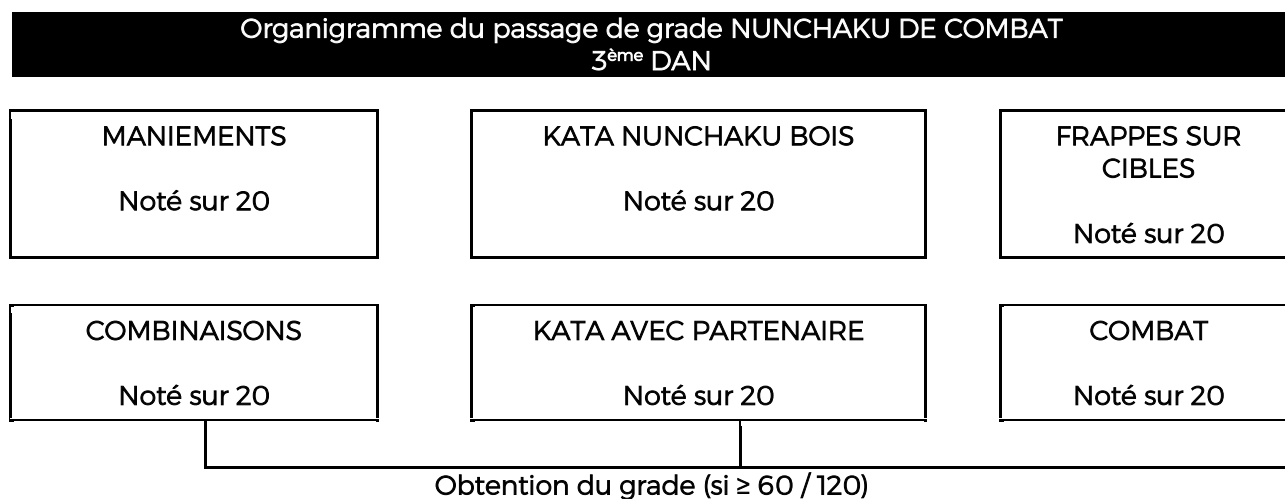
* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

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.

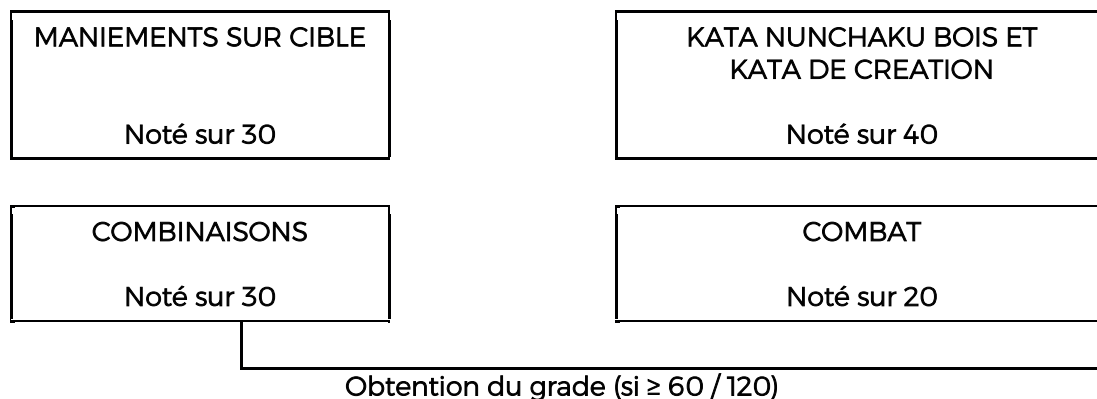
1) Combat semi-contact à thème, 2min

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.

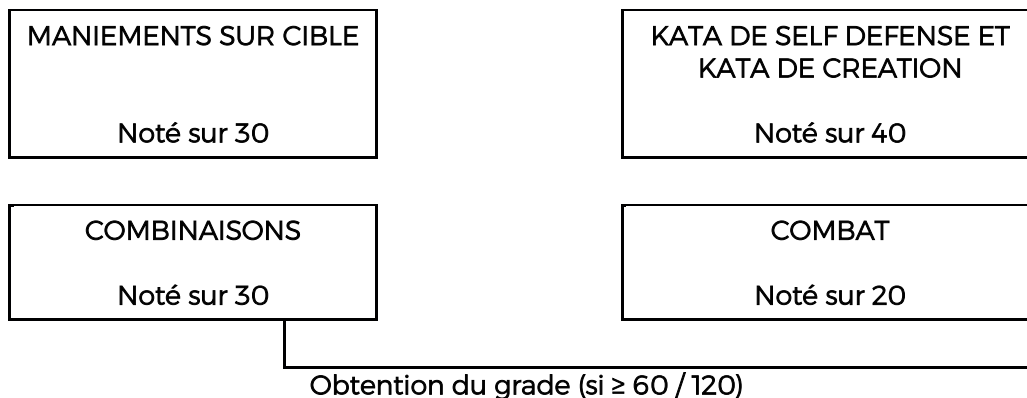
* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 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.

NUNCHAKU DE COMBAT

ANNEXES

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

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

