



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

# RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

PARTIE TECHNIQUE  
COMMISSION SPÉCIALISÉE  
DES DANS ET GRADES ÉQUIVALENTS

# SOMMAIRE

<b>KARATE .....</b>	<b>3</b>
<b>KARATE CONTACT .....</b>	<b>37</b>
<b>KARATE FULL CONTACT.....</b>	<b>61</b>
<b>KYOKUSHINKAI .....</b>	<b>87</b>
<b>SHORINJI KEMPO.....</b>	<b>107</b>
<b>NANBUDO .....</b>	<b>131</b>
<b>SHINDOKAI .....</b>	<b>147</b>
<b>KARATE DEFENSE TRAINING .....</b>	<b>163</b>
<b>WA DO KAN .....</b>	<b>179</b>
<b>KARATE MIX .....</b>	<b>189</b>
<b>KEMPO .....</b>	<b>209</b>
<b>SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU .....</b>	<b>235</b>



# KARATE

## Partie Technique

### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO**

Article 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 402-1K – Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »

Article 402-2K – Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »

Article 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 403-1K – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle »

Article 403-2K – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 404-1K – Examen 3<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle »

Article 404-2K – Examen 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »

Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KARATE DO**

ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE III – KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

ANNEXE IV – KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

ANNEXE V – PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

Article 402K-1K – Examen d’obtention du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN**  
Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KIHON IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L’examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kihon Ippon Kumité

UV 3/ Kata

UV 4/ Bunkai

UV 5/ Jiyu Ippon Kumité

UV 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

UV 1 : Kihon (annexe 1)

Le juge 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 :

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d’enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le juge, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### UV 2 : Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :

Oï Zuki Jodan,

Oï Zuki Chudan,

Mae Geri Chudan,

Mawashi Geri Jodan ou Chudan,

Yoko Geri Chudan.

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.

#### UV 3 : Kata (annexe 3)

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le juge parmi la liste suivante :

Oï Zuki,

Mae Geri,

Mawashi Geri,

Yoko Geri,

Gyaku Zuki,

Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 402-2K – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » (kata ou combat)

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN**  
Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KIHON IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumité et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 403-1K – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle »

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN**  
Voie traditionnelle

<b>1 JURY</b>					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Bunkai
- UV 5/ Jiyu Ippon Kumité
- UV 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

#### UV 1 : Kihon

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## UV 2 : Ippon Kumité

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1<sup>er</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

## UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

#### UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

#### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen.

Article 403-2K – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN**  
Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Ippon Kumité

UV 3/ Kata

Et Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Ippon Kumité et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 404-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie traditionnelle »

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN**  
Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan est constitué de 6 unités de valeur :

- 1/ Kihon,
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

#### UV 1 : Kihon

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un Enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### UV 2 : Ippon Kumité (Annexe 2, §B)

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche:

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Maé Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 2 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2<sup>ème</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

#### UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

#### UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

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

Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra 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.

#### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut sera déterminée par la table d'examen.

Article 404-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition »

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN**  
Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Jiyu Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Jiyu Ippon Kumité, sont notées par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade Karaté Do 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).  
Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.  
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. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.  
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Bunkai

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

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

Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade Karaté Do 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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 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.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.  
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.  
De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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

Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade Karaté Do 6<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL</b>	<b>UV 3 : KATA ET BUNKAI</b>	<b>UV 4 : ENTRETIEN</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV 1 : KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat se présente avec son partenaire. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

**UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution d'une prestation personnelle basée sur des assauts (durée maximum 2mn).

JYU IPPON KUMITE ou JYU KUMITE

L'épreuve s'effectuera en position de combat

- 5 fois en attaque

- 5 fois en défense

L'exercice se fait sur une attaque et une contre-attaque

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **UV 3 : KATA ET BUNKAI**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Le candidat fera l'application Bunkai en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera en 2 temps :

Au début de l'examen :

Le candidat présentera son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

A l'issue de l'examen :

Il devra apporter des éléments de réponse sur sa prestation technique.

Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade Karaté Do 7<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL</b>	<b>UV 3 : KATA ET BUNKAI</b>	<b>UV 4 : ENTRETIEN</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV 1 : KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat se présente avec son partenaire. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

**UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution d'une prestation personnelle basée sur des assauts (durée maximum 2mn).

JYU IPPON KUMITE ou JYU KUMITE

L'épreuve s'effectuera en position de combat

- 5 fois en attaque

- 5 fois en défense

L'exercice se fait sur une attaque et une contre-attaque

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **UV 3 : KATA ET BUNKAI**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Le candidat fera l'application Bunkai en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera en 2 temps :

Au début de l'examen :

Le candidat présentera son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

A l'issue de l'examen :

Il devra apporter des éléments de réponse sur sa prestation technique.

## ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,  
Différentes positions de base,  
Différentes formes de déplacement,  
Différentes techniques de défense,  
Quelques enchaînements simples.

*Remarque* : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

Puissance et vitesse d'exécution,  
Aisance des déplacements,  
Équilibre et stabilité,  
Bonne attitude corporelle,  
Détermination.

\*Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :

Bonne gestion de la distance ;  
Maîtrise du geste ;  
Précision.

\*Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.

\*Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note.

## ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense broyée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

## ANNEXE III - KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults conventionnels que l'on appelle Kumité. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. De plus, chacun des ces assaults conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

*Remarque* : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui attaque et Uke celui qui se défend.

Pour les épreuves avec partenaire, Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats

### **A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan)**

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,

Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

*Remarque* : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

### **B. IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> Dan)**

L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque ; Uke doit récupérer son Maaï.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche

#### CRITERES DE NOTATION :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jitsu et le Kumité en particulier.

#### **C. JIYU IPPON KUMITE**

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1<sup>er</sup> Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2<sup>ème</sup> Dan, Tori ne fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six.

**Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan**, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange.

**Du 4<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan**, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régent le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

#### CRITERES DE NOTATION :

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAI de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Maîtrise et précision des techniques
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen non Sen.
- Recherche de l'opportunité
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)

- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

#### **D. JU KUMITE (RANDORI OU MIDARE)**

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1<sup>er</sup> Dan.

Pour les examens de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

Le MIDARE (mouvement continu) est un exercice spécifique conventionnel du style SHOTOKAÏ.

La durée de ce Kumité est de 1 minute pour chaque rôle (TORI et UKE). S'il est le seul candidat du style le jour de l'examen, le candidat pourra amener un partenaire

## ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

### ✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

#### - La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

#### - Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

#### - La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

#### - L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

#### - Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

#### - La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

#### - Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

#### - La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

#### - Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimales sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

✓ CRITERES DE NOTATION DES BUNKAI (Application des techniques ou séquences du Kata).

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkai).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

## ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

	SHOTOKAN RYU	SHOTO KAÏ	WADO RYU
1 <sup>er</sup> Dan	- Heian 1-2-3-4-5 - Tekki ShoDan	- Heian 1-2-3-4-5 - Tekki 1	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naifanchi ShoDan -KATA KIHON KUMITE
2 <sup>ème</sup> Dan	- BASSAÏ DAÏ - En-Pi - Jion - Hangetsu - Kanku Daï	- BASSAÏ - En-Pi - Jion - TEKKI 2 - Kanku	- Bassaï - Kushanku - Seishan - Jion - Wanshu -KATA KIHON KUMITE
3 <sup>ème</sup> Dan	- Gankaku - Jitte - Kanku Sho - Bassaï sho - TEKKI NIDAN	- BASSAÏ - ENPI - HANGETSU - JITTE - TEKKI 2	- KUSHANKU - JITTE - Chinto - NEISEISHI - Rohaï -KATA KIHON KUMITE
4 <sup>ème</sup> Dan	- Nijushi Ho - Sochin - JIIN - Unsu - Tekki SanDan	- KANKU - GANKAKU - HANGETSU - JION - Tekki 3	- KUSHANKU - SEISHAN - Chinto - Niseishi - JITTE -KATA KIHON KUMITE
5 <sup>ème</sup> Dan	- Gojushi Ho Sho - Chinté - Gojushi Ho Daï - Wankan - MEIKYO	- GANKAKU - JITTE - ENPI - JION - TEKKI 3	- Jion - ROHAÏ - BASSAÏ - SEISHAN - Naïhanchi -KATA KIHON KUMITE

	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAÏ
1 <sup>er</sup> Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naifanchi ShoDan	- Sanchin - Geki Saï Daï Ichi - Geki Saï Daï Ni - Saïfa - Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 <sup>ème</sup> Dan	- BASSAÏ DAÏ - Wanshu - Jion - SEÏENCHIN - Kosokun Daï	- Sanchin - Saïfa - Seyunchin - Shisochin - Sanseru	- Tsuki no Kata - Gekisaï DAÏ - Tensho - Yantsu - Saïha
3 <sup>ème</sup> Dan	- NAÏFANCHI NIDAN - Chinto - Jitte - Kosokun Sho - Basaï Sho	- Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho - Sanseru	- Gekisaï Sho - Saïha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
4 <sup>ème</sup> Dan	- Naïfanchi SanDan - Niseï Shi - Sochin - Unsu - Nipaïpo	- Seipaï - Seyunchin - Kururunfa - Tensho - Seisan	- Seipaï - Kanku - Seïenchin - Saïha - Garyu
5 <sup>ème</sup> Dan	- Gojushi-Ho - SUPARIMPAÏ - Seipaï - Matsumura passaï - Rohaï (Meikyo)	- Suparinpaï - Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho	- Kanku - Seïenchin - Seipaï - Garyu - Sushi ho

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
1 <sup>er</sup> Dan	- Sanchin - Kanshiwa - Kanshu - Seichin - Seisan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naihanchi	- Pinan 1-2-3-4-5 - BASSAÏ DAÏ	- HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSAÏ
2 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Kanshu - Seichin - Seisan - Seiryu	- Sesan - Jion - En Pi - Geki Sai - BASSAÏ DAÏ	- Ananko - kosukun dai - HEIKU - NAI FANCHIN SHODAN - Seisan	- BASSAÏ - Kwanku - tekki shodan - empi - jion
3 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seichin - Seisan - Seiryu - Kanchin	- Saifa - Rohai - Seienchin - Bassai sho - KUSHANKU DAÏ	- NISEISHI - KOSUKUN SHO - SEIENCHIN - ROHAÏ (MATSUMORA) - PACHU	- kwanku - jion - tekki shodan - tekki nidan - Jutte
4 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Wando - Rohai - Sepai - Niseishi - KUSHANKU SHO	- TOMARI NO BASSAÏ - KURURUNFA - UNSHU - PAÏKU - CHINTO	- jutte - tekki nidan - tekki sandan - gankaku - empi
5 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Matsumura - Patsai - Kururunfa - Ananku - Itosu Rohai	- ANAN - GOJUSHIHO - SUPARIMPEÏ - NIPAÏPO - Seipai	- jion - tekki nidan - tekki sandan - hangetsu - GANKAKU

	SHORIN JI (SHURITE)	SHORIN RYU OKINAWA	SHORIN RYU (KYUDOKAN)
1 <sup>er</sup> Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Patsai Dai	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naihanshi ShoDan	Pinan 1-2-3-4-5 Naihanshi Shodan
2 <sup>ème</sup> Dan	- Seisan - Jitte - Empi - Wanshu - Rohai	- TOMARI PASSAÏ - Itosu Passai - JION - KUSHANKU DAÏ	Naihanshi Nidan Passai Sho Passai Dai Kushanku Sho Naihanshi Shodan
3 <sup>ème</sup> Dan	- Chinto - Chinte - Kushanku Sho - Patsai Sho - Jiin	- NAIHANCHI NIDAN - JITTE - KUSHANKU SHO - Matsumura Passai - CHINTO	Naihanshi Sandan Kushanku Dai Chinto Sochin Unsu
4 <sup>ème</sup> Dan	- Useishi Sho (Gojushiho) - Unsu - Niseishi - Sochin - Matsukaze (Wankan)	- TOMARI PASSAÏ - Kushanku Dai - Kushanku Sho - CHINTO - NAIHANCHI SANDAN	Shinti Passai Dai Kushanku sho Jitte Naihanshi Nidan
5 <sup>ème</sup> Dan	- Useishi Dai (Gojushiho) - Chatan Yara Chinto - Chatan Yara Kushanku - Matsumura Patsai - Shimpa	- Kushanku Dai - Chinto - Gojushiho - JITTE - TOMARI PASSAÏ	Jion Gojushiho Kushanku Dai Chinto Sochin

	KEMPO	NIHON KEMPO	SHUDOKAN KARATE DO
1 <sup>er</sup> Dan	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAIYO SHODAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Naïfanchi Shodan
2 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI	Naïfanchi Shodan Naïfanchi Nidan Jion Bassai Da Pinan 4 Kyokyu 3
3 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ SAN	Naïfanchi Sandan Chibana Kushanku Hangetsu Ananku Chinto Kyokyu 4
4 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI	Shimpatan Wanshu Hangetsu Chinto Bassai Daï Kyokyu
5 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÏ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU	Wanshu Jion Chibana Kushanku Ananku Shimpatan Kyokyu 6



# KARATE CONTACT

## PARTIE TECHNIQUE

Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 607.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 608 KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KARATE CONTACT**

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

ANNEXE II – PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

ANNEXE III – REGLE GENERALE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Organigramme du passage de grade 1 <sup>er</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> SERIES TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> PERCUSSIONS (sur cibles, boucliers, sacs)  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/Techniques en shadow
- UV 2/ Travail technique conventionnel
- UV 3/ Séries techniques
- UV 4/ Applications
- UV 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- UV 6/ Assaut libre

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.

#### UV1 : Techniques en shadow

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

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN AVANCANT OU EN RECALANT	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	PARTIELLE		
POING	DIRECTS PARADES BLOCAGES		
PIED	COUP DE PIED DE FACE, CIRCULAIRE ET ET DE COTE (MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI)		
LIAISON	AU MOINS 3 TECHNIQUES DONT 1 JAMBE	30'	Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en action/réaction

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

- 1/ Des déplacements sur 30' ;
- 2/ Des techniques de poings (directs, parades et blocages) sur 30' ;
- 3/ Des techniques de jambes (de face, circulaire et de côté) ;
- 4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe.

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

### UV 2 : Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 2 coups de poings directs Idem mais enchaînement différent	Défense et une remise libre Défense et une remise libre
PIED	De face (mae geri) Circulaire (mawashi geri) De côté (yoko geri)	Défense et une remise libre Défense et une remise libre Défense et une remise libre
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement poing/pied Un enchaînement pied/poing	Défense et une remise libre Défense et une remise libre

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 coups de poings directs
- Idem mais enchaînement différent
- De face (mae geri)
- Circulaire (mawashi geri)
- De côté (yoko geri)
- Un enchaînement poing/pied
- Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori (l'attaquant) aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques, notée chacune sur 10.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1<sup>er</sup> DAN.

UV 4 : Applications

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'

UV 6 : Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade 2 <sup>ème</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1 :</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> SERIES TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 5 :</b> PERCUSSIONS (sur cibles, boucliers, sacs)  Noté sur 20	<b>UV 6 :</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

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 :

- UV 1/ Techniques en shadow
- UV 2/ Travail technique conventionnel
- UV 3/ Séries techniques
- UV 4/ Applications
- UV 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- UV 6/ Assaut libre

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

UV1 : Techniques en shadow

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

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN MULTI DIRECTIONNEL	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES		
POING	DIRECTS/CROCHETS/UPPERCUT PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	DE FACE/CIRCULAIRE/DE COTE/RETOURNE/DESCENDANT/DIRECT ARRIERE (MAE GERI/MAWASHI GERI/YOKO GERI URA MAWASHI GERI/KAKATO GERI/USHIRO GERI)	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	AU MOINS 7 TECHNIQUES DONT 3 JAMBES PAR ENCHAÎNEMENTS AVEC CHANGEMENT DE NIVEAU	30'	TRAVAIL SEUL

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

- 1/ Des déplacements sur 30"

2/ Des techniques de poings sur 30"

3/ Des techniques de jambes sur 30"

4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

### UV 2 : Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire Idem mais enchaînement différent	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. Idem mais enchaînement différent	Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Tori) aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 2<sup>ème</sup> Dan (Voir annexe).

UV 4 : Applications

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato geri)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato geri)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'

UV 6 : ASSAUT LIBRE

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade 3 <sup>ème</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> SERIES TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> PERCUSSIONS (sur cibles, boucliers, sacs)  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques en shadow
- UV 2/ Travail technique conventionnel
- UV 3/ Séries techniques
- UV 4/ Applications
- UV 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- UV 6/ Assaut libre

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.

#### UV1 : Techniques en shadow

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

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LIBRE	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES EN DEPLACEMENT		
POING	TOUTES LES TECHNIQUES DE POINGS, DE PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	TOUTES LES TECHNIQUES DE JAMBES	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME	30'	TRAVAIL SEUL

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements sur 30"

2/ Des techniques de poings sur 30"

3/ Des techniques de jambes sur 30"

4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30"

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

### UV 2 : Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes Idem mais enchaînement différent	Défense/riposte avec 3 techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée. Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Tor)i aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 3<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

UV 4 : Applications

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Toutes les techniques de poings	30"
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Toutes les techniques de poings	30"
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'

UV 6 : Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW ET TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 20	<b>UV 2:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> SERIES TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> APPLICATIONS  Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
- UV 2/ Assaut libre ;
- UV 3/ Les séries techniques ;
- UV 4/ Les applications.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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.

**UV 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel**

Ce test est noté sur 20.

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

**(a) Technique en shadow**

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact, les déplacements sont multi directionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements de niveau et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes.

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

Ce test est noté sur 20.

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

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan.

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 du Karaté-Contact, 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.

**(b) Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quelque soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°)</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 3 esquives/feintes</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

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

**UV 2 : Assaut libre**

Ce test en «Assaut à thèmes et assaut libre» est noté sur 20 points.

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

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.

Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	20"		20"		20"		20"

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

### UV 3 : Séries techniques

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 4<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

### UV 4 : Applications

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

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

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 4<sup>ème</sup> Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 606.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW ET TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 20	<b>UV 2:</b> ASSAUT LIBRE Noté sur 20	<b>UV 3:</b> SERIES TECHNIQUES Noté sur 20	<b>UV 4:</b> APPLICATIONS Noté sur 20
---	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
- UV 2/ L'assaut libre ;
- UV 3/ Les séries techniques ;
- UV 4/ Les applications.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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.

UV 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20.

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

**(a) Techniques en shadow**

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact délivrées suite à des esquives ou déplacements. Au moins 8 techniques de jambes. Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un SHADOW libre, d'une durée maximale de 10 minutes (y compris les phases de récupération), dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son SHADOW aux membres du jury.

**(b) Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur (Tori et Uke) se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte)</li> <li>• Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque</li> <li>• Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement libre sur 15"</li> <li>• Idem mais enchaînement différent sur 15"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant</li> <li>• Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées</li> </ul>

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

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

**UV 2 : Assaut libre**

Ce test est noté sur 20.

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

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.

Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon souple.

**UV 3 : Série techniques**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 5<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

#### UV 4 : Applications

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

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 5<sup>ème</sup> Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 607.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade 6<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> SHADOW et APPLICATIONS	<b>UV 2 :</b> SERIES TECHNIQUES ET APPLICATION	<b>UV 3 :</b> ASSAULTS	<b>UV 4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

**UV 2 : SERIE TECHNIQUE**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux séries techniques libres. Ces séries sont choisies dans la liste officielle des séries techniques fixée en annexe du présent règlement. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces séries techniques (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### UV 3 : ASSAULTS

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque lors du premier assaut et en défense lors du second assaut) avec un partenaire de son choix.

Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum. Le candidat est évalué tant de façon offensive que défensive.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 608.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade 7<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> SHADOW et APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV2 :</b> SERIES TECHNIQUES ET APPLICATION  Noté sur 20	<b>UV3 :</b> ASSAUTS  Noté sur 20	<b>UV4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
--	--	--	--

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV1 : SHADOW et APPLICATIONS**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

**UV2 : SERIE TECHNIQUE**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux séries techniques libres. Ces séries sont choisies dans la liste officielle des séries techniques fixée en annexe du présent règlement. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces séries techniques (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### UV 3 : ASSAUTS

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque lors du premier assaut et en défense lors du second assaut) avec un partenaire de son choix.

Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum. Le candidat est évalué tant de façon offensive que défensive.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## ANNEXE I. KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage

USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

### ESQUIVES

**Esquive partielle :** Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)

**Esquive rotative :** Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).

**Esquive totale :** Le candidat aura l'obligation de réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.

Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

## ANNEXE II.KC - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début : Salut, Yoï (hachiji dachi), puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin : Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules), Yoï (hachiji dachi), Salut.

2 Séries techniques libres	
1 <sup>er</sup> Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2
2 <sup>ème</sup> Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2 Série technique n° 3
3 <sup>ème</sup> Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
4 <sup>ème</sup> Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
5 <sup>ème</sup> Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5

## ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact.

## ANNEXE IV.KC - CRITERES D'EVALUATION

### Techniques en shadow

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

### Travail technique conventionnel

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

### Séries techniques et épreuve n° 4/ Applications

En fonction du grade présenté, l'attente du jury sera différente lors de la prestation technique du candidat et des applications (Bunkai).

### Percussions sur cibles, boucliers, sacs

L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués

#### Percussions sur cibles :

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

#### Le travail au sac ou bouclier :

*Poings* : travail classique de poings avec déplacement, rotation

*Pieds* : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

*Pieds/poings* : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

### Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

### Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer



# KARATE FULL CONTACT

## Partie technique

Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KARATE FULL CONTACT**

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

ANNEXE II – TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

ANNEXE III – ASSAUT DIRIGE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

## Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 1 <sup>er</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> ENCHAINEMENTS TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ASSAUT DIRIGE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> PERCUSSIONS  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- UV 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- UV 4/ ASSAUT DIRIGE
- UV 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIER, SACS
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

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.

### UV 1 : TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVES	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (en avançant, en reculant) et multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Esquives partielles		
POING	Techniques de poing, parades et blocages libres	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté,	30'	
LIAISON	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30'	

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en veillant à conserver la distance nécessaire avec son partenaire, afin de ne jamais se toucher.

## UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)	Défense et une remise libre
	Idem mais enchaînement différent	Défense et une remise libre
PIED	De face	Défense et une remise libre
	Circulaire	Défense et une remise libre
	De côté	Défense et une remise libre
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement poing/pied Un enchaînement pied/poing	Défense et une remise libre Défense et une remise libre

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.  
Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)

Idem mais enchaînement différent  
 De face  
 Circulaire  
 De côté  
 Un enchaînement poing/pied  
 Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.  
 Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.  
 Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings directes
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de pied de face Techniques de pied circulaire Techniques de pied de côté
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Enchaînements poings/pieds ou pieds/poings

### UV 4 : ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
 La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.  
 L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

**UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30"
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

**UV 6 : ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 2 <sup>ème</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> ENCHAINEMENTS TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ASSAUT DIRIGE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> PERCUSSIONS  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- UV 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- UV 4/ ASSAUT DIRIGE
- UV 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIER, SACS
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

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.

### UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVE	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire et multidirectionnel (travail du candidat en avançant, en reculant, en désaxant, en revenant dans l'axe)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives		
POING	Techniques de poing direct, crochet, uppercut Parades et Blocages	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté, retourné, retombant, arrière, de revers	30'	
LIAISON	Des enchaînements d'au moins 7 techniques dont 3 techniques de jambes avec changement de niveau	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

#### UV 2 : Travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel. Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 techniques de poings dont 1 circulaire Idem mais enchaînement différent	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. Idem mais enchaînement différent	Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

**UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul :** face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings dont 1 circulaire
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings et techniques de jambes (4 coups minimum)

**UV 4 : ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

**UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poings (Direct/Crochet/Uppercut)	30"
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
3 MINUTES DE RECUPEATION AU MINIMUM			
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

**UV 6 : ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 3 <sup>ème</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> ENCHAINEMENTS TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ASSAUT DIRIGE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> PERCUSSIONS  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- UV 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- UV 4/ ASSAUT DIRIGE
- UV 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIER, SACS
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

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.

### UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives sur place et en déplacement		
POING	Toutes les techniques de poings, de parades et de blocages	30'	
PIED	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON	Des enchaînements libres, variés avec changement de rythmes et de niveaux	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

#### UV 2 : Travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 techniques poings Idem mais enchaînement différent	Défense/riposte avec 3 techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 3 techniques de jambe. Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 4 techniques alternativement en poings et en pieds Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul :** face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	4 techniques de poings
PIED	3 enchaînements au maximum	3 techniques de jambe à des niveaux différents
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	4 techniques (alternativement en poings et en pieds)

### UV 4 : ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

### UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Toutes les techniques de poings	30"
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Toutes les techniques de poings	30"
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'

**UV 6 : ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> ENCHAINEMENTS TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
---	--	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- UV 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- UV 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80)

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.

#### UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages. Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes. Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

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 du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

**UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Ce test est noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 4 techniques différentes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques de jambes (dont au moins 1 retournée) Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 2 esquives/feintes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

**UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.

Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut, 1 revers) quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques de jambes dont au moins 1 technique retournée)
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques alternativement en poings et en pieds, avec au moins 2 techniques d'esquives, de feintes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont multidirectionnels.

#### UV 4 : ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> TECHNIQUES EN SHADOW  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> ENCHAINEMENTS TECHNIQUES  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ASSAUT LIBRE  Noté sur 20
---	--	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- UV 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- UV 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80)

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.

#### UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur une durée de 10 minutes maximum, y compris les phases de récupération (3 reprises de 2 minutes coupées par des reprises de repos de 2 minutes).

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes. Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

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 du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

#### UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quel que soit l'ordre Idem mais enchaînement différent	Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques différentes maximum Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement libre sur 15" Idem mais enchaînement différent sur 15"	Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Travail Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	5 techniques comprenant dont 2 directs et 3 circulaires quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques maximum
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	Enchaînements libres sur 30 secondes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde. Les déplacements sont multidirectionnels.

DEFENSE	THEME	TEMPS	CONSIGNES
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde. Les déplacements sont multidirectionnels

#### UV 4 : ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 6<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> SHADOW et APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> ASSAULTS SUR CIBLES  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
--	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (liaison poings/pieds) (durée maximum 10mn).

Le candidat doit démontrer des variantes défensives sur des attaques (simples ou variées)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### UV 3 : ASSAULTS (sur cibles)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque puis en défense sur cibles) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion sur le premier assaut que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire dans le second assaut.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

#### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 7<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> SHADOW et APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONN EL  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> ASSAULTS SUR CIBLES  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
--	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (liaison poings/pieds) (durée maximum 10mn).

Le candidat doit démontrer des variantes défensives sur des attaques (simples ou variées)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### UV 3 : ASSAULTS (sur cibles)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque puis en défense sur cibles) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion sur le premier assaut que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire dans le second assaut.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

#### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## ANNEXE I.KFC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### BALAYAGES

Balayage

Balayage tournant par l'arrière

### ESQUIVES

**Esquive partielle** : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)

**Esquive rotative** : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).

**Esquive totale** : Le candidat doit réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.

Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

## ANNEXE II.KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact ou de karaté Full Contact

Chaque candidat au passage de grades doit se présenter à l'examen muni de :

La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade

(Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA.

Ses propres équipements et matériels homologués par la FFKDA, seront en bon état et validés par le jury d'examen : gants de Karaté Full Contact, protège-tibias (sans armature), protèges dents, coquille, casques de protection, protection de pieds, protège poitrine pour les féminines.

Recommandation : le candidat veille à disposer d'une tenue de rechange, d'une serviette de bain, de boisson hydratante en quantité suffisante.

## ANNEXE III.KFC – ASSAUT DIRIGE - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN:

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemple 1)

ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
TEMPS	1mn		1mn

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemples)

ATTAQUE	Attaques poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques poings
DEFENSE	Uniquement jambes + esquives et blocages		Uniquement pieds + esquives et blocages
TEMPS	1mn		1mn

## ANNEXE IV.KFC - CRITERES D'EVALUATION

### Techniques en shadow

Que ce soit dans l'exécution des techniques de poings, de pieds, de liaison poings/pieds : L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche et la stabilité de ses appuis.

### Enchaînement techniques

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques

- qualité et logique des enchaînements
- degré de difficulté des enchaînements.

#### **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination. Les deux candidats sont évalués tant l'attaquant que le partenaire "cibles".

#### **Le travail au sac :**

*Poings* : travail classique de poings avec déplacement, rotation et esquives.

*Pieds* : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

*Pieds/poings* : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

#### **Assaut dirigé**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé;
- respect des consignes;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque
- maîtrise et précision et variété des techniques;
- L'attaquant et le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement;
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats des fondamentaux du Karaté Full Contact
- Recherche de l'opportunité
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact/Karaté Full Contact : riposte après blocage et riposte par anticipation.
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

#### **Assaut libre**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

#### **Travail technique conventionnel**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

# KYOKUSHINKAI

## Partie Technique

Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle »

Article 602.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 603.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition »

Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KYOKUSHINKAI**

ANNEXE I – LISTE KATA

ANNEXE II – KUMITE

## Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 1er DAN Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kyokushin
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Bunkai
- UV 5/ Jiyu Ippon Kumité
- UV 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

#### UV1 : Kihon

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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## UV 2 : Kumité Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra présenter le KUMITE SONO ICHI.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

### Kumité sono Ichi

Tori	Uke
Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### UV 3 : Kata

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<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Bunkai

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

### UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- Oi Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. Les critères de notation sont définis dans les annexes.

### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 602.KY-2 – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 1er DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kyokushin
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHIN et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 2<sup>ème</sup> DAN Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kumité Kyokushin
- 3/ Bunkai
- 4/ Kata
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

#### UV1 : Kihon

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI

Et KUMITE SONO NI.

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

### Kumité Sono Ni

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Bunkai

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

### UV 5 : Jiu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

Les critères de notation sont définis dans les annexes du règlement CSDGE.

### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 603.KY-2 – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 2<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kykushin

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHIN et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI

**Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 3<sup>ème</sup> DAN**  
Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kumité Kyokushin
- 3/ Bunkai
- 4/ Kata
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

**UV1: Kihon**

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### UV 2 : Kumite Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

#### Kumité Sono San

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uke	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uke

### UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**UV 4 : Bunkai**

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

**UV 5 : Jiyu Ippon Kumite**

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

Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra 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.

**UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)**

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition » du Kyokushinkai

### Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 3<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kykushin

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHIN et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAIOrganigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIKAI</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

**UV 2 : Kumité KYOKUSHINKAI**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

Kumité Sono Yon	
Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

**UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**UV 4 : Bunkai**

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

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

Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAIOrganigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KYOKUSHIKAI</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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.

**UV 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

**UV 2 : Kumité KYOKUSHINKAI**

Ce test en «KUMITE KYOKUSHINKAI» est noté sur 20 points.

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

Kumité Sono Go	
Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

**UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**UV 4 : Bunkai**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KY - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
1 <sup>er</sup> Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 <sup>ème</sup> Dan	- Tsuki no Kata - Gekisal DAI - Tensho - Yantsu - Salha
3 <sup>ème</sup> Dan	- Gekisal Sho - Salha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
4 <sup>ème</sup> Dan	- Seipal - Kanku - Sellenchin - Salha - Garyu
5 <sup>ème</sup> Dan	- Kanku - Sellenchin - Seipal - Garyu - Sushi ho

## ANNEXE II.KY - KUMITE KYOKUSHINKAI

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche.

Le candidat du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>

Dan peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

**Début du travail :** Les deux partenaires se saluent.

Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi). Tori ajuste sa distance d'attaque si nécessaire.

**Déroulement :**

Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, d'efficacité tout en conservant une forme la plus technique possible.

Tori respecte le travail de Uké jusqu'à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké.

Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.

Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées.

**Fin :**

Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké.

Retour en Heiko Dashi.

Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 1<sup>er</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI.

**Kumité sono Ichi**

Tori	Uke
Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

**Kumité Sono Ni**

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

## Kumité Sono San

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

## Kumité Sono Yon

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 5<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

## Kumité Sono Go

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kokutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

# SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

## Partie Technique

ARTICLE 602.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

ARTICLE 603.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

ARTICLE 604.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

ARTICLE 605.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

ARTICLE 606.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ARTICLE 607.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN

### ANNEXES SHORINJI KEMPO

ANNEXE I – RANDORI

ANNEXE II – PROTECTIONS POUR L'EPREUVE RANDORI

ANNEXE III – LES ARMES

ANNEXE IV – LISTE KATA (HOKÉI)

ANNEXE V – CRITERES D'EVALUATION

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 1<sup>er</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : HOKEI TAN EN</b>	<b>UV 3 : HOKEI SOTAI</b>	<b>UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU</b>	<b>UV 5 : KUMI EMBU</b>	<b>UV 6 : RANDORI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEÏ TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEÏ SOTAÏ
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ Applications libres KUMI EMBU
- UV 6/ Assaut RANDORI

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.

#### UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points. Le candidat est en garde Ichiji gamae ou Chudan Gamae et exécute les 6 enchaînements suivants :

- **KAISOKU** CHUDAN GAMAE (3 fois de chaque côté) :
  - 1) Uwa uke gyaku zuki shita uke dan geri (dan han geki)
- CHUDAN GAMAE (3 fois de chaque côté) :
  - 1) Modori zuki jun geri
  - 2) Haraï uke uraken chudan gyaku zuki mawashi geri
- UMPO HO (aller sur deux **déplacements** et retour idem) :
  - 1) Mikazuki geri ura mikazuki geri
  - 2) Yose ashi sashikae ashi mawashi geri ura mawashi geri
- UKEMI – **DAISHARIN** :
 

Mae ukemi / ushiro ukemi / daisharin – ooten yori oki agari

UV 2/ KATA HOKEÏ TAN EN

(Applications des formes de base seule) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3/ KATA HOKEÏ SOTAÏ

(Applications des formes de base avec partenaire) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (Hokeï Sotai) du grade auquel il se présente.

UV 4/ APPLICATIONS TECHNIQUES CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

**Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.**

CHUCHUTSU KAMOKU 1 <sup>er</sup> DAN / Applications numéro 1	
UCHI UKE GERI	Attaque coup de poing visage, défense contre-attaque coup de pied
KOTE NUKI	Saisie intérieur du poignet, dégagement et contre-attaque
TSUKI TEN ICHI	Attaque doublée de poing direct, défense contre- attaque coup de pied
MOROTE JOHAKU NUKI	Dégagement sur saisie des deux mains au bras au niveau du biceps
FURI TEN ICHI	Attaque doublée de poing circulaire, défense contre- attaque coup de pied
RYOTE YORI HUKI	Dégagement sur saisie des deux poignets
TSUBAME GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque enchaîné
GYAKU GOTE URA GAESHI NAGE	Projection sur saisie intérieur du poignet
KINTEKI GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied bas, défense et contre-attaque au même niveau
RYOTE OKURI GOTE	Saisie des deux poignets, dégagement d'un poignet et amené au sol avec l'autre

CHUCHUTSU KAMOKU 1 <sup>er</sup> DAN Applications numéro 2	
MAE RYUSUI GERI	Attaque coup de poing direct au visage, esquivé latérale contre-attaque coup de pied
KATATE JUJI NUKI	Saisie extérieure du poignet, dégagement et contre-attaque
KUSSHIN GERI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de pied
SANKAKU NUKI	Saisie du poignet à deux mains en poussant, dégagement et contre-attaque
OSHI UKE GERI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense avec le bras avant contre-attaque du pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement d'un immobilisation sur l'autre
GEDAN GAESHI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO NUKI	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement et contre-attaque
CHIDORI GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque en fauchage
MOROTE JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau des biceps, défense et immobilisation

UV 5 : KUMI EMBU (Applications à 2 pré-réglées)

**Les 10 techniques sont choisies par les candidats dans le programme de 1er DAN enchaînées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEIDO) qu'en expression (HYOGENDO) et (WAZA) exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen**

UV 6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de **2 minutes** chacun avec une pause de **1 minute**.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et **ripistes sur** le second assaut.

- ✓ Le candidat effectue en **JUHO RANDORI** **sur saisie et exécute des techniques de projections, clés, dégagements, immobilisations sur une durée de 1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire**

## ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 2<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : HOKEI TAN EN	UV 3 : HOKEI SOTAI	UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU	UV 5 : KUMI EMBU	UV 6 : RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base KIHON
- 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- 5/ Applications libres KUMI EMBU
- 6/ Assaut RANDORI

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.

#### UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ **CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque côté)
  - 1) JOJO DAN GERI
- ✓ UMPO HO (aller sur deux déplacements et retour idem)
  - 1) TOBI KOMI GERI GYAKU MAE JUN GERI JODAN SHUTO GIRI CHUDAN GYAKU ZUKI
  - 2) YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI SOKUTO GERI USHIRO GERI
  - 3) SHITA UKE JUN GERI URAKEN GYAKU MAE JUN GERI SOKUTO GERI
- ✓ UKEMI –DAISHARIN
- ✓ - MAE UKEMI KERI IDORI – USHIRO UKEMI KERI IDORI – DAISHARIN KERI AGE

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

UV 2 : KATA HOKEÏ TAN EN (Applications des formes de base seul) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3 : KATA HOKEÏ SOTAÏ (Applications des formes de base avec partenaire)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (**Hokeï Sotaï**) du grade auquel il se présente.

UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

**Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.**

CHUCHUTSU KAMOKU 2 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1	
UWA UKE ZUKI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque avec le tranchant de la main, défense et contre- attaque des poings doublés
MOROTE MAKI NUKI REN HAN KO DAÏ NI	Saisie deux de mains sur un poignet dégagement et contre-attaque
HAN TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied direct au corps, défense et contre- attaque du pied
GASSHO NUKI	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement et contre- attaque
HARAÏ UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied au corps
KOTE NUKI (OSHI)	Saisie intérieure du poignet en poussant et contre-attaque
MAWASHI GERI SUKUI UKE ASHI KOSHI GATAME	Attaque coup e pied circulaire, défense avec amener au sol et immobilisation
KOTE MAKI GAESHI	Saisie intérieure du poignet, défense et projection avec immobilisation
MAWASHI GERI SAMPO UKE MAMI GAESHI	Attaque coup de pied circulaire, défense contre-attaque coup e pied
RYOTE DORI ATAMA OTOSHI	Saisie de la tête avec coup de genou, défense et amené au sol

CHUCHUTSU KAMOKU 2 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
TENSHIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au visage, déplacement latéral contre-attaque coup de pied
ERI NUKI	Saisie du revers bas de la veste, dégagement et contre- attaque
GYAKU GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied bas de la jambe arrière, défense et contre-attaque coup de pied bas
OSHI KIRI NUKI	Saisie des bras au niveau du biceps, dégagement et contre-attaque
GYAKU FUKUTO GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied circulaire sur l'avant de la cuisse, défens et contre-attaque coup de pied circulaire intérieur de la cuisse
MOROTE KOTE MAKI GAESHI	Saisie d'un poignet à deux mains, défense et projection
KERI TEN SAN SUKUI ASHI NAGE ((KAKU SHU)	Attaque triples enchainées, poing, poing, pied, défense et contre-attaque
UWA UKE NAGE	Attaque coup de poing de haut en bas, blocage et projection
MAWASHI GERI SAMPO UKE KARI FUMI GERI	Attaque coup de pied circulaire, défense et contre-attaque en fauchant la jambe d'appuis
MAE RYOTE KUBI SHIME	Saisie par étranglement des deux mains, se dégager et contre-attaqué

#### UV 5/ KUMI EMBU (Applications à 2 préréglées)

Ce test est noté sur 20 points.

Lors de cette épreuve c'est l'exécution commune du binôme qui est évaluée. Ils exécutent 10 applications techniques préréglées.

**Les 10 techniques sont** choisies par les candidats dans le programme de 2<sup>ème</sup> DAN enchainées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et (**WAZA**) exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen

#### 6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 2 minutes chacun avec une pause de **1 minute**.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur **le second** assaut.

- b) Le candidat effectue en NUKITE HO RANDORI des techniques exclusivement de dégagements sur saisie, suivie d'une percussive, sur une durée de **1 minute** avec une **pause de 30 secondes** avant de changer de rôle avec son partenaire.

## ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 3<sup>ème</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : HOKEI TAN EN</b>	<b>UV 3 : HOKEI SOTAI</b>	<b>UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU</b>	<b>UV 5 : HOKEI SHAKUJO</b>	<b>UV 6 : RANDORI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les

épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ HOKEI SHAKUJO (avec bâton)
- UV 6/ Assaut RANDORI

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.

#### UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

2 ENCHAINEMENTS DE 5 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

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

#### UV 2 : KATA HOKEI TAN EN (Applications des formes de base seul)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se **présente**. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

**UV 3 : KATA HOKEÏ SOTAÏ KAKUSHU** (Applications des formes de base avec partenaire)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata qu'il choisit dans la liste des Kata (Hokeï Sotai) **du grade** auquel il se présente, en proposant une interprétation libre.**UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU**

Ce test est noté sur 20 points.

**Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.**

CHUCHUTSU KAMOKU 3 <sup>ème</sup> DAN / applications numéro 1	
KUSHIN ZUKI GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de poing et coup de pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense et immobilisation <b>sur</b> un des poignets
KAÏSSHIN ZUKI RENHAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au visage, défense par blocage et rotation des épaules contre-attaque coup de poing au visage
MAE GAMI DORI	Saisie des cheveux, défense et contre-attaque
GYAKU GERI SUKUI UKE	Attaque coup de pied direct, défense par saisie et projection
RYO MUNA OTOSHI	Saisie des deux revers à deux mains, défense et torsion d'un des poignets
SOKUTO GERI HIKI ASHI NAMI GAESHI	Attaque coup de pied <b>latéral</b> au niveau du genou, défense et contre-attaque coup de pied <b>latéral au</b> niveau des <b>côtes</b>
TSURI AGE DORI	Saisie par initiative d'un poignet en passant derrière et projeter
KON TEN ICHI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque doublés des poings un circulaire et un direct, défense et contre-attaque coup de pied
KATATE NAGE	Saisie direct intérieure du poignet et projection par-dessus l'épaule

CHUCHUTSU KAMOKU 3 <sup>ème</sup> DAN / applications numéro 2	
OSHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense et contre-attaque coup de pied direct
JUJI JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau du biceps, défense et immobilisation
GYAKU GERI HASAMI UKE OTOSHI HIZA BASSHIN GATAME	Attaque coup de pied au corps, saisie de celui-ci, amener au sol et immobilisation au niveau du genou et hanche
RYOTE OSHI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense projection et immobilisation
FURI TEN SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triples de poings, défense et contre-attaque coup de pied au corps
USHIRO RYOTE HIJI DORI HIJI NAGE	Saisie par l'arrière au niveau des coudes, défense set projection
SUIGETSU GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant, défense et contre-attaque au niveau du plexus et fauchage
OKURI TEMBIN DORI (NISHU)	Défense par initiative au niveau du poignet et triceps, amener au sol avec immobilisation
GYAKU GERI CHI SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triplées <b>de</b> un coup de pieds latérale et deux coups de poings, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO KATATE NAGE	Sur une poignée de main, défense et projection par-dessus l'épaule

UV 5 : HOKÉÏ SHAKUJO (avec bâton) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute les **2** katas avec bâton.

UV 6 : RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de **2 minutes** chacun avec une pause de **1 minute**.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- b) Le candidat effectue en JUHO RANDORI des techniques de projections, clés, dégagement, immobilisation sur une durée de **1 minute** avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

## Article 605 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : HOKEI TAN EN</b>  Noté sur 20	<b>UV 2 : KONGO DEN KEN SOTAÏ</b>  Noté sur 20	<b>UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU</b>  Noté sur 20	<b>UV 4 : RANDORI</b>  Noté sur 20
---	--	---	--

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L’examen pour l’obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ TAN EN, le KONGODEN KEN SOTAÏ, le **CHUCHUTSU** KAMOKU et le RANDORI.

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : KATA HOKEÏ TAN EN (Applications des formes de base seul)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 2 : HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat exécute avec partenaire 2 katas avec bâton choisis dans la liste du grade présenté.

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

**Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.**

CHUCHUTSU KAMOKU 4 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1	
HARAÏ UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied au corps
KATAMUNA CHOJI OTOSHI	Saisie du revers croisée à une main, défense et immobilisation au niveau du poignet
GYAKU TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au corps, défense en faisant un pas en arrière contre-attaque coup de pied au corps
HIJI ATE SHIME SHUHO HIJI ATE NAGE	Saisie arrière en étranglement d'un et l'autre en torsion du bras, défense et projection
CHUDAN GAESHI TO UCHI UKE ZUKI	Attaque coup de pied circulaire et coup de poing visage, défense sur le coup de pied contre-attaque coup de pied suivie de la défense sur le coup de poing et contre-attaque en coup de poing
SODE GUCHI DORI ou MAKI	Saisie du revers de la manche au niveau du poignet, travailler directement l'immobilisation
TSUKI TEN NI NAÏ TEMBIN NAGE	Attaque de coup de poings doublée au visage, défense, contre-attaque par projection en bloquant l'articulation du coude
SODE MAKI GAESHI	Saisie sur la partie supérieure de la manche, défense et projection
FUKKO CHI NI	Assis au sol, attaque coup de pied visage et coup de poing visage, défense contre-attaque coup de poing et projection
USHIRO RYOTE DORI KAKATO KUBI DORI	Saisie arrière des deux épaules, défense contre-attaque coup de talon et projection au niveau du cou

CHUCHUTSU KAMOKU 4 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
YAKO TO KEÏKAÏ GERI HIZA UKEGAESHI	Attaque coup de pied circulaire bas intérieur de la cuisse, défense et contre-attaque coup de pied à l'intérieur de la cuisse
TSURI OTOSHI	Saisie au poignet, défense puis déséquilibre de l'attaquant celui pivote et frappe au visage, défense puis contrôle et projection
MIKAZUKI GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant, défense et contre-attaque au niveau de la mâchoire et fauchage
OKURI KATATE NAGE	Saisie d'une main au poignet extérieur, défense et projection par-dessus l'épaule
GEDAN GAESHI TO TOBI REN GERI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque double par coups de pieds
OKURI SHISHI DORI	Saisie extérieure du poignet à une main, défense et application de l'immobilisation sur la main
MATSUKAZE GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque avec le tranchant de l'avant-bras au niveau du cou
OSAE KANNUKI NAGE UCHI ou SOTO	Attaque coup de poing direct au visage défense et projection par contrôle du poignet et du coude
HANGETSU GAESHI SUKUI <b>KUBI NAGE</b>	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contrôle du poing qui a frappé contre-attaque coup de pied direct au corps
USHIRO RYOTE DORI USHIRO ZUZUKI HIZA OTOSHI	Saisie du corps et des bras par l'arrière, défense coup de tête puis saisie et contrôle d'une jambe par immobilisation du genou

UV 4 : RANDORI

Ce test est noté sur.-20 points

Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de **2 minutes** chacune avec une pause de **1 minute**.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- Le candidat effectue en *JUHO RANDORI* des techniques de projections, clés, dégagements, immobilisations sur des saisies ou des percussions, sur une durée de **1 minute** avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

## Article 606 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 :</b> <b>HOKEI</b> <b>TAN EN</b>  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> <b>KUMI</b> <b>EMBU</b> <b>SHAKUJO</b>  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> <b>CHUCHUTSU</b> <b>KAMOKU</b>  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> <b>RANDORI</b>  Noté sur 20
---	--	---	--

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L’examen pour l’obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ TAN EN, le KUMI EMBU, le CHUCHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### UV 1 : HOKEÏ TAN EN

Ce test est noté sur 20 points.

**Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.** Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

HOKEÏ TAN EN (2 choisis par le candidat)

TENCHIKEN DAÏ GOKEÏ, TENCHIKEN DAÏ ROKKEÏ  
 RYUOKEN DAÏ IKKEÏ à RYUOKEN DAÏ SANKEÏ (*Départ Hidari Gamae pour RYUO KEN DAI IKKEI*)  
 RYU NO KATA (GYAKU KOTE NO KATA)  
 KOMANJIKEN (MANJI NO KATA)  
 KAKURITSUKEN

Remarque : pour les HOKEÏ TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur, il n'y a pas de GOREÏ (comptage)

#### UV 2 : KUMI EMBU SHAKUJO

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution d’un combat pré-réglé au Bâton long (Bo) et ou Shakujo.  
 Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

**Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.**

CHUCHUTSU KAMOKU 5 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1	
OKURI HIJI ZEME OMOTE	Saisie extérieure du poignet avec une main, défense et attaquer l'articulation du coude par pression
OMOTE KUMADE GAESHI	Saisie d'une main paume contre paume, défense et immobilisation
CHOJI NAGE	Exécution d'une projection par initiative en saisissant les poignets
GYAKU KONOHA GAESHI	Exécution d'une immobilisation et projection par initiative à partir d'une poignée de main
OKURI ERI DORI OMOTE	Saisie au revers, défense et projection en contrôlant la main qui tiens le revers de la veste et projection par percussion dans l'articulation du coude
OBI DORI	Saisie à la ceinture, défense et immobilisation
CHOJI DORI	Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur l'arrête extérieure du poignet
TEKUBI DORI	Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur le dessus de la main
SODE DORI NAÏ TEMBIN	Saisie d'une main la partie supérieure de la manche, défense et immobilisation par blocage de l'articulation du coude
SODE MAKI GAESHI URA	Saisie croisée d'une main sur l'intérieur de la manche, défense et immobilisation et projection

CHUCHUTSU KAMOKU 5 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
SHIKUMI NAÏ TEMBIN	Saisie à la taille, défense et projection au niveau du triceps par blocage de l'articulation
KATA UCHI <b>NAGE</b>	Attaque en saisissant un bras et en soulevant en plaçant l'autre bras entre les jambes, défense et contre-attaque en projection
HAGAÏ JIME TO SHUHO	Saisie par étranglement arrière des deux bras, défense et contre-attaque
FUKKO DAOSHI	Assis au sol, saisie aux revers, défense et contre-attaque sur la jambe d'appui
HASAMI DAOSHI	Allongé au sol, empêché une saisie en faisant un ciseau sur une ou les deux jambes
TORA DAOSHI	Attaque coup de pied circulaire, défense et projection par rotation au niveau du pied
SOTO GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation verticale du bras
UCHI GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation horizontale du bras
KONHA OKURI URA	Projection en initiative en torsion du poignet
KONHA OTOSHI	Projection en initiative par l'intérieur du poignet

UV 4 : RANDORI*GOJU ITTAÏ NO RANDORI*

Ce test est noté sur 20 points.

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

Défenses sur Saisies, Tsuki et Keri. Travail en KOGI/BOGI, sur une durée de 2 fois **2 minutes** avec une pause de **1 minute** avant de changer de rôle avec son partenaire.

## Article 607 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 6ème DAN

1 JURY

<b>UV 1 : HOKEI SOTAÏ (shakujo)</b> Noté sur 20	<b>UV 2 : CHUCHUTSU KAMOKU</b> Noté sur 20	<b>UV 3 : KONGO DEN KEN</b> Noté sur 20	<b>UV 4 : OATSU WAZA</b> Noté sur 20
--	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L’examen pour l’obtention du 6<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ SOTAÏ, le CHUCHUTSU KAMOKU, **KONGO DEN KEN** et OATSU WAZA.

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### UV 1 : HOKEÏ SOTAÏ kaku shu (shakujo)

Ce test est noté sur 20 points.

Un seul hokai au choix

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

#### UV 2 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d’applications numéro 1 ou la liste d’applications numéro 2.

<b>CHUCHUTSU KAMOKU 6<sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1</b>	
<b>OKURI HIJI ZEME OMOTE</b>	<b>Saisie extérieure du poignet avec une main, défense et attaquer l'articulation du coude par pression</b>
<b>OMOTE KUMADE GAESHI</b>	<b>Saisie d'une main paume contre paume, défense et immobilisation</b>
<b>CHOJI NAGE</b>	<b>Exécution d'une projection par initiative en saisissant les poignets</b>
<b>GYAKU KONOHA GAESHI</b>	<b>Exécution d'une immobilisation et projection par initiative à partir d'une poignée de main</b>
<b>OKURI ERI DORI OMOTE</b>	<b>Saisie au revers, défense et projection en contrôlant la main qui tiens le revers de la veste et projection par percussion dans l'articulation du coude</b>
<b>OBI DORI</b>	<b>Saisie à la ceinture, défense et immobilisation</b>
<b>CHOJI DORI</b>	<b>Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur l'arrête extérieure du poignet</b>
<b>TEKUBI DORI</b>	<b>Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur le dessus de la main</b>
<b>SODE DORI NAÏ TEMBIN</b>	<b>Saisie d'une main la partie supérieure de la manche, défense et immobilisation par blocage de l'articulation du coude</b>
<b>SODE MAKI GAESHI URA</b>	<b>Saisie croisée d'une main sur l'intérieur de la manche, défense et immobilisation et projection</b>

CHUCHUTSU KAMOKU 6 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
SHIKUMI NAÏ TEMBIN	Saisie à la taille, défense et projection au niveau du triceps par blocage de l'articulation
KATA UCHI NAGE	Attaque en saisissant un bras et en soulevant en plaçant l'autre bras entre les jambes, défense et contre-attaque en projection
HAGAÏ JIME TO SHUHO	Saisie par étranglement arrière des deux bras, défense et contre-attaque
FUKKO DAOSHI	Assis au sol, saisie aux revers, défense et contre-attaque sur la jambe d'appui
HASAMI DAOSHI	Allongé au sol, empêché une saisie en faisant un ciseau sur une ou les deux jambes
TORA DAOSHI	Attaque coup de pied circulaire, défense et projection par rotation au niveau du pied
SOTO GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation verticale du bras
UCHI GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation horizontale du bras
KONOHA OKURI URA	Projection en initiative en torsion du poignet
KONOHA OTOSHI	Projection en initiative par l'intérieur du poignet

UV 3 : KONGO DEN KEN sotaï (nioden):

Ce test est noté sur 20 points.

Pour cette épreuve au 6<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent par couple.

UV 4 : OATSU WAZA :

Ce test est noté sur 20 points.

Pour cette épreuve au 6<sup>ème</sup> Dan, 10 exécutions à présenter.

## ANNEXE I. RANDORI

### TEMPS REQUIS POUR LE RANDORI DES EXAMENS YUDANSHA

1er DAN	2ème DAN	3ème DAN	4ème DAN	5ème DAN
GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOJU ITTAÏ 2 x 1' Repos 30''
JUHO 2 X 1' Repos 30''	JUHO 2 X 1' Repos 30''	JUHO 2 X 1' Repos 30''	JUHO 2 X 1' Repos 30''	

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

## ANNEXE II. PROTECTIONS POUR L'ÉPREUVE RANDORI GOHO

### RANDORI GOHO :

1<sup>er</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + protèges tibias

2<sup>ème</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + plastron + protèges tibias

3<sup>ème</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque+ plastron + protèges tibias

4<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> DAN : pas de protections

## ANNEXE III. LES ARMES KONGO DEN KEN

Nioden	Bo	Shakujo
Baton court de 60cm	Bâton long de 180cm	Le bâton long 180cm environ avec des anneaux métalliques

## ANNEXE IV. KATA (HOKEÏ)

GRADE	HOKEÏ TAN EN (seul)	HOKEÏ SOTAÏ (avec partenaire)	HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton)
1 <sup>er</sup> DAN	TENCHIKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ ROKEÏ	TENCHIKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKKEÏ- DAÏ YONKEÏ	
2 <sup>ème</sup> DAN	RYUOKEN : DAÏ IKKEÏ (KOTE NUKI NO KATA)- DAÏ NIKKEÏ (YORI NUKI NO KATA)- DAÏ SANKEÏ (RYOTE YORI NUKI NO KATA) GIWAKEN : DAÏ IKKEÏ	RYUOKEN : DAÏ IKKEÏ (KOTE NUKI NO KATA) GIWAKEN : DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN : DAÏ SANKÊÏ	
3 <sup>ème</sup> DAN	GIWAKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN : DAÏ IKKEÏ KO MANJI KEN : MANJI NO KATA	GIWAKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN : DAÏ IKKEÏ KO MANJI KEN : MANJI NO KATA	TENCHIKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKEÏ-DAÏ SANKEÏ-DAÏ YONKEÏ
4 <sup>ème</sup> DAN	BYAKURENKEN : DAÏ IKKEÏ KOMANJI KEN : MANJI NO KATA RYU NO KATA : (GYAKU GOTE NO KATA) KAKURITSUKEN :		TENCHIKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKEÏ- DAÏ SANKEÏ-DAÏ YONKEÏ GIWAKEN : DAÏ IKKEÏ-DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ
5 <sup>ème</sup> DAN	TENCHIKEN DAÏ GOKEÏ TENCHIKEN DAÏ ROKEÏ KOMANJI KEN : MANJI NO KATA RYU NO KATA : (GYAKU GOTE NO KATA) KAKURITSUKEN		

Remarque :

\*Pour les HOKEÏ TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur (Pas de comptage).

\*Pour les HOKEÏ SHAKUJO, le candidat se présente seul face à l'examineur (Pas de comptage).

## ANNEXE V. CRITERES D'ÉVALUATION

### KIHON et KATA (HOKEÏ) TAN EN

- ✓ Pour le KIHON le candidat est évalué sur la qualité technique, la stabilité lors des enchainements et le rythme la dextérité et la concentration.
- ✓ Pour les KATA (HOKEÏ) TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect les rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### HOKEÏ SOTAÏ et CHUCHUTSU KAMOKU

- ✓ Pour les HOKEÏ SOTAÏ le candidat est évalué **sur la bonne application**, des attaques et défenses avec son partenaire, sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect **des** rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration.
- ✓ Pour le CHUCHUTSU KAMOKU **le candidat** démontre des applications de défenses et de contre-attaques soit sur des percussions ou des saisies en montrant de la dextérité, de la précision et aussi de la force et du dynamisme dans les contre-attaques et dans le contrôle sur les applications de projections et d'immobilisations.
- ✓ JUTSU – SOKUDO/RIKI – KYUSHO NO ICHI sont les références
  - JUTSU : Dextérité.
  - SOKUDO/RIKI : Rythme, Force.
  - KYUSHO NO ICHI : Précision.

### KUMI EMBU

- ✓ Le candidat est évalué sur cette épreuve en observant l'exactitude et la qualité des techniques présentées.
- ✓ La composition doit aussi être cohérente, c'est-à-dire que le candidat doit démontrer des applications non superflues tout en faisant apparaître une recherche chorégraphique.
- ✓ Pendant l'exécution du EMBU le candidat doit démontrer sa détermination par l'utilisation des Kiaï sa concentration l'expression du regard et la densité physique
- ✓ WAZA – KOSEÏDO – HYOGENDO sont les références
  - WAZA : Technique
  - KOSEÏDO : Composition
  - HYOGENDO : Expression

### HOKEÏ SHAKUJO TAN EN

- ✓ Pour les HOKEÏ SHAKUJO TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect des rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration. Il doit démontrer sa maîtrise de l'arme utilisée.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ

- ✓ Pour les HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect des rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration. Il doit démontrer sa maîtrise de l'arme utilisée et ne pas mettre son partenaire en danger.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### KUMI EMBU SHAKUJO

- ✓ Le candidat est évalué sur cette épreuve en observant l'exactitude et la qualité des techniques présentées et sur sa capacité à maîtriser l'arme lors des contre-attaques et ainsi démontrer un contrôle pour ne pas mettre son partenaire en danger.
- ✓ La composition doit aussi être cohérente, c'est-à-dire que le candidat doit démontrer des applications non superflues tout en faisant apparaître une recherche chorégraphique.
- ✓ WAZA – KOSEÏDO – HYOGENDO sont les références
  - WAZA : Technique
  - KOSEÏDO : Composition
  - HYOGENDO : Expression

### RANDORI

#### GOHO RANDORI

Pour cette épreuve le candidat devra démontrer des aptitudes à appliquer la notion de SEN, il démontrera de la variété technique et aussi de la densité, de la stabilité en recherchant l'efficacité tout en démontrant une maîtrise tant physique qu'émotionnelle. Pendant cette épreuve celui-ci devra rester bienveillant envers son partenaire.

Pour le 1<sup>er</sup> Dan il devra utiliser la notion de GO NO SEN et TAÏ NO SEN. Pour le 2<sup>ème</sup> Dan il devra être dans une recherche du TAÏ NO SEN.

Du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan, Les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour le 3<sup>ème</sup> Dan il devra utiliser TAÏ NO SEN et SEN NO SEN.

Pour le 4<sup>ème</sup> Dan et 5<sup>ème</sup> Dan il devra réaliser le plus souvent possible la notion de SEN NO SEN.

Du 3<sup>ème</sup> Dan au 4<sup>ème</sup> Dan, les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour 5<sup>ème</sup> Dan, les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu, mais aussi les saisies avec action de frappe ou de déséquilibre.

SHIN -KOGI-BOGI sont les références

- SHIN : Esprit (détermination, calme, concentration, respect du partenaire).
- KOGI : Attaque (qualité, enchaînement, création).
- BOGI : Défense (qualité, capacité de réalisation des contre-attaques).

JUHO RANDORI

- ✓ Le travail en JUHO RANDORI est axé sur l'application de techniques sur saisies avec ou sans frappe, le candidat devra démontrer sa capacité à se sortir de cette saisie soit par projection soit par dégagement et immobilisation. Un contrôle de l'attaquant sans perte d'équilibre lors de l'exécution correcte de la technique démontre une bonne maîtrise.

SHUHO -NUKI-KATAME sont les références

- SHUHO : Contrôle (maîtrise de la saisie de Kogeki).
- NUKITE HO/NUKIMI HO Dégagement (des membres, du corps, tai sabaki).
- KATAME : Immobilisation (qualité, contrôle avant atemi et précision de ce dernier).

# NANBUDO

## Partie Technique

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES NANBUDO**

ANNEXE I – PROGRAMME KATA

ANNEXE II – PROGRAMME RANDORI

ANNEXE III – TECHNIQUES FONDAMENTALES

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 1 <sup>er</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1 :</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 5 :</b> EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 6 :</b> EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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.

#### UV1 : Kihon

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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 1er dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai.	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki.	mae geri, jun mae geri, mawashi geri, jun mawashi geri, yoko geri, kansetsu geri

## UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi,	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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.

## UV 3 : Kata

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<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé avec partenaire

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

UV 5 : Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

Randori ichi no kata
Randori irimi no kata
Sotai randori ichi no kata

UV 6 : Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 1<sup>er</sup> dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- Effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN NANBUDOOrganigramme du passage de grade NANBUDO 2<sup>ème</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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.

UV1 : Kihon

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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquivé latérale) ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 2ème dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri

## UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### UV 3 : Kata

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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Bunkai

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

### UV 5 : Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

kaiten randori ichi no kata
randori ni no kata
sotai gyaku randori ichi no kata

### UV 6 : Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Le candidat a le choix entre deux options :

- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 2<sup>ème</sup> dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- Effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDOOrganigramme du passage de grade NANBUDO 3<sup>ème</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV1 :</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 5 :</b> EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 6 :</b> EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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.

#### UV1 : Kihon

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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 3<sup>ème</sup> dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri

**UV 2 : Kihon Ippon Kumité**

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er et 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

**UV 3 : Kata**

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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**UV 4 : Programme imposé avec partenaire**

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

**UV 5 : Epreuve technique avec partenaire**

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

**UV 6 : Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)**

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 3ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- Effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDOOrganigramme du passage de grade NANBUDO 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> PROGRAMME TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ Le kihon ;
- UV 2/ Le programme technique avec partenaire ;
- UV 3/ Le kata ;
- UV 4/ Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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.

UV1: Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri

### UV 2 : Programme technique avec partenaire

Ce test « Programme technique avec partenaire » est noté sur 20 points.

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

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

**Option 1 :** Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 4ème dan (voir annexe).

- kaiten randori san no kata
- suwari randori ni no kata
- sotai randori ni no kata
- sotai randori san no kata
- randori yo no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori.

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

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Programme imposé avec partenaire

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

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.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO

### Organigramme du passage de grade NANBUDO 5<sup>ème</sup> DAN

## 1 JURY

<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> PROGRAMME TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE  Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ Le kihon ;
- UV 2/ Le programme technique avec partenaire ;
- UV 3/ Le kata ;
- UV 4/ Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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.

UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi yama tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri mikazuki geri

### UV 2 : Programme technique avec partenaire

Ce test « Programme technique avec partenaire » est noté sur 20 points.

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

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

**Option 1 :** Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 5ème dan :

- suwari kansetsu randori ichi no kata
- suwari kansetsu randori ni no kata
- sotai aiki randori irimi no kata
- sotai aiki randori ichi no kata
- kansetsu randori ichi no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori.

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

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Programme imposé avec partenaire

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ANNEXE I.N - PROGRAMME KATA NANBUDO

1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN
Nanbu shodan Ikkyoku Nanbu keiraku taiso ichiban Sanposho	Nanbu nidan Hyaku hachi Nanbu keiraku taiso niban Seipai	Nanbu nandan Seienchin Nanbu keiraku taiso sanban Seipai	Nanbu yondan Nanbu keiraku taiso yonban Nanbu keiraku taiso rokuban Shin Tajima Kaguya hime	Nanbu godan Nanbu keiraku taiso goban Nanbu keiraku taiso nanaban Shin Tajima Kaguya hime

## ANNEXE II.N - PROGRAMME RANDORI NANBUDO

1 <sup>er</sup> dan	Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata
2 <sup>ème</sup> dan	Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata
3 <sup>ème</sup> dan	Randori san no kata Kaiten randori ni no kata Suwari randori ichi no kata Sotai randori irimi no kata Sotai gyaku randori irimi no kata
4 <sup>ème</sup> dan	Kaiten randori san no kata Suwari randori ni no kata Randori yo no kata Sotai randori ni no kata Sotai randori san no kata
5 <sup>ème</sup> dan	Suwari kansetsu randori ichi no kata Suwari kansetsu randori ni no kata Kansetsu randori ichi no kata Sotai aiki randori ichi no kata Sotai aiki randori irimi no kata

## ANNEXE III.N - TECHNIQUES FONDAMENTALES NANBUDO

	Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
1er Dan	tenshin jodan uke, tenshin gedan barai	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki,	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri
2ème dan	tenshin shuto uke.	uraken tsuki, ,	ura mawashi geri,
3ème dan		mawashi tsuki.	ushiro geri,
4ème dan		empi uchi,	Kaiten geri,
5ème dan		yama tsuki	mikazuki geri,

# SHINDOKAI

## Partie Technique

Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN Voie « traditionnelle »

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan « voie compétition »

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie traditionnelle »

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition »

Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES**

ANNEXE I – KATA

## Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 1 <sup>er</sup> DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> EPREUVE TECHNIQUE  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> EPREUVE COMBAT  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- UV 4/ PROGRAMME IMPOSE
- UV 5/ EPREUVE TECHNIQUE
- UV 6/ EPREUVE 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 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.

#### UV1: Kihon

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

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### UV 2 : KIHON IPPON KUMITE

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké)

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite:

oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko keru.

#### UV 3 : Kata

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<sup>er</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : PROGRAMME IMPOSE

Le candidat démontre sa capacité de contre-attaque en finalisant par une projection Soit sur 2 saisies différentes ou soit 2 attaques différentes (poing et jambe)

Chaque action sera réalisée une fois lentement et une fois en vitesse réelle

#### UV 5 : EPREUVE TECHNIQUE

Le candidat exécute un enchaînement personnel d'une vingtaine de techniques

#### UV 6 : EPREUVE COMBAT

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 1<sup>er</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV1 :</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> KATA  Noté sur 20	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>  5 participations
--	--	--	--

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- Et Participations à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, kihon ippon kumite et Kata, sont notées, sur 20, par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2 <sup>ème</sup> DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> EPREUVE TECHNIQUE  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> EPREUVE COMBAT  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé (techniques de base) i
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve 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 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.

### UV1: Kihon

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### UV 2 : Kihon ippon kumite

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri.

#### UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Programme imposé (technique de base)

Le candidat démontre 3 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 1 attaque de poings et 2 de jambes.

#### UV 5 : Epreuve technique

Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

#### UV 6 : Epreuve combat

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan « voie compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV1 :</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> KATA  Noté sur 20	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>  5 participations
--	--	--	--

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kihon ippon kumite

UV 3/ Kata

Et Participations à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 3 <sup>ème</sup> DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> EPREUVE TECHNIQUE  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> EPREUVE COMBAT  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan est constitué de 6 unités de valeur :

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve 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 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.

### UV1: Kihon

On 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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### UV 2 : Kihon Ippon Kumité:

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, oi tsuki gedan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri

#### UV 3 : 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<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Programme imposé (techniques de base

Le candidat démontre 4 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaque de poings et 2 de jambes.

#### UV 5 : Epreuve technique :

Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

#### UV 6 : Epreuve combat :

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « Voie compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 3<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 :</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> KATA  Noté sur 20	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>  5 participations
---	--	--	--

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade SHINDOKAI 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> KIHON et KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	<b>UV 2:</b> EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE ET EPREUVE COMBAT Noté sur 20
---	---	-------------------------------------	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ le kihon et le kihon ippon kumité
- UV 2/ l'épreuve technique
- UV 3/ le kata
- UV 4/ le programme imposé et l'épreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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 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.

UV1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

a) **Kihon**

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

b) Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

### UV 2 : Epreuve technique

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques

Ce test est noté sur 20 points.

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

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Programme imposé (techniques de base) et Epreuve combat :

Ce test est noté sur 20 points

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

#### a) Programme imposé

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaques de poings et 3 de jambes

#### b) Epreuve combat :

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) ou l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages et les techniques de genoux.

## Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> KIHON et KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	<b>UV 2:</b> EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA Noté sur 20	<b>UV 4:</b> PROGRAMME IMPOSE ET EPREUVE COMBAT Noté sur 20
---	---	-------------------------------------	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ le kihon et le kihon ippon kumité
- UV 2/ l'épreuve technique
- UV 3/ le kata
- UV 4/ le programme imposé et l'épreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

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 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.

#### UV1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité

Ce test est noté sur 20 points.

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

##### a) Kihon

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokaï, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

##### b) Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

### UV 2 : Epreuve technique

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### UV 4 : Programme imposé (technique de base) et Epreuve combat

Ce test est noté sur 20 points.

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

#### **a) Programme imposé (technique de base)**

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger la pertinence de l'action de Uké) sur 3 attaques de poings et 3 de jambes.

#### **b) Epreuve combat**

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) où l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages, et les techniques de genoux.

## ANNEXE .KY - KATA SHINDOKAI

KATA	SHINDOKAI
1 <sup>er</sup> Dan	5 Pinans : Sono Ichi Sono Ni Sono San Sono Yon Sono Go
2 <sup>ème</sup> Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata
3 <sup>ème</sup> Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-Kata
4 <sup>ème</sup> Dan	Sono Ni Tsuki-No-Kata Yangtsu-No- kata Sanchin-No-Kata
5 <sup>ème</sup> Dan	Tsuki-No-Kata, Yangtsu-No- Kata, Sanchin-No-Kata Gesikai Sho



# **KARATE DEFENSE**

# **TRAINING**

## **PARTIE TECHNIQUE**

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 605.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KDT- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

## Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

### Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV1 :</b> TECHNIQUE DE BASE (percussions) Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> APPLICATION SUR CIBLE Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> TECHNIQUE DE BASE (protections et défense/riposte) Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ACTION/ REACTION (sur saisies) Noté sur 20	<b>UV 5 :</b> ACTION/ REACTION (sur encerclements et étranglements) Noté sur 20	<b>UV 6 :</b> ASSAUT SOUPLE Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

Les examens du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- UV 1/ Technique de base (percussions)
- UV 2/ Application sur cible
- UV 3/ Technique de base (protections et défense/riposte)
- UV 4/ Action/Réaction (sur saisies)
- UV 5/ Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- UV 6/ Assaut souple

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.

#### UV 1 : Techniques de base (percussions)

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points. Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

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

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

#### Partie 1°

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> Dan, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides.) imposés par le jury.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

Partie 2°

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soient du côté droit soit du côté gauche.

Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Derrière soi

EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> Dan et 3 <sup>ème</sup> Dan		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30"	Total 1' 30" Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

UV 2 : Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

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

Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

- Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan, Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du

candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- **Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan.** Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat. Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (PAO) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct  
 Crochet  
 Uppercut  
 Revers  
 Paume de la main  
 Coup de coude en remontant  
 Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de pied direct  
 Coup de pied circulaire (bas ou moyen)  
 Coup de pied latéral (bas ou moyen)  
 Coup de genou direct  
 Coup de genou circulaire

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1<sup>er</sup> Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan
	Face à face	Latéral	Autour de soi
Membres supérieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs)			
Membres inférieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs)			
Liaisons sup/inf	Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury	Pour le 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum.  1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

**UV 3 : Technique de base (protections) et défense/riposte**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

**1<sup>o</sup> Partie**

Deux candidats se présentent en même temps.

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** (techniques effectuées de face).

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan et pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées de façon multi directionnel).

La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

**2<sup>o</sup> partie**

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques choisis par le jury parmi :

Coup de poing direct avant visage

Coup de poing direct arrière visage

Crochet long du bras avant visage  
Crochet long du bras arrière visage  
Coup de pied direct moyen jambe arrière  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière  
Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :

Coup de poing direct visage  
Coup de poing circulaire visage  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière  
Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions.  
L'attaquant effectue 4 attaques.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques.

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

#### UV 4 : Action/réaction saisies

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan**, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisie 2 mains revers col
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- Saisie poignet
- Saisie deux poignets
- Saisie col en poussant
- Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

#### UV 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, l'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- Sur une tentative d'encercllement
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un encercllement bras libres
- Sur un étranglement à une main
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune de ces techniques:

- Sur une tentative d'encercllement
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan, l'attaquant est derrière le candidat et effectue 1 fois chacune de ces techniques:

- Sur une poussée et encercllement bras libres
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement de côté avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

De plus, le candidat est poussé par l'arrière. Le partenaire utilise la cible cylindrique. Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussion maximum. La durée est de 30" maximum.

#### UV 6 : Assaut souple

Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, du 2<sup>ème</sup> Dan et du 3<sup>ème</sup> Dan

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé.

La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

30" Attaquant / défenseur
30" Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 :</b> TECHNIQUE DE BASE (Percussions) Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhensions) Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ASSAULTS SOUPLES Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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.

UV 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
  - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

**Les techniques de percussions exécutées seul :**

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

**Les techniques de percussions exécutées sur cibles :**

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats de son tableau différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Seul l'attaquant est évalué.

UV 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.  
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

### UV 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).  
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.  
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

### UV 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions  
Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol  
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 :</b> TECHNIQUE DE BASE (Percussions) Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhensions) Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ASSAULTS SOUPLES Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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.

**UV 1 : Technique de base (Percussions)**

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
  - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

**Les techniques de percussions exécutées seul :**

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

**Les techniques de percussions exécutées sur cibles :**

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats de son tableau, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Seul l'attaquant est évalué.

**UV 2 : Applications techniques (Percussions)**

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 20 points.

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

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

### UV 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 20 points.

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

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

### UV 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions

Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 605.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 6<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> TECHNIQUE DE BASE  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
---	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Défense Training.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV 1 : TECHNIQUES DE BASE**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Défense Training (Techniques exécutées seul et application sur cible avec partenaire).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

**UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de percussion (durée maximum 10mn).

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat précédées de pousser/tirer.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou plusieurs percussions (s) d'amener et de contrôle au sol.

**UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de préhension (durée maximum 10mn).

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir). Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

#### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 606.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 7<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 :</b> TECHNIQUE DE BASE  Noté sur 20	<b>UV 2 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)  Noté sur 20	<b>UV 3 :</b> APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)  Noté sur 20	<b>UV 4 :</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
---	---	--	---

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Défense Training.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

**UV 1 : TECHNIQUES DE BASE**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Défense Training (Techniques exécutées seul et application sur cible avec partenaire).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

**UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de percussion (durée maximum 10mn).

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat précédées de pousser/tirer.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou plusieurs percussion (s) d'amener et de contrôle au sol.

**UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de préhension (durée maximum 10mn).

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir). Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

#### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# WA DO KAN

## PARTIE TECHNIQUE

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES WADOKAN**

ANNEXE I – KATA ET PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – GOSHIN JUTSU

**Article 602.WDK – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN**

Organigramme du passage de grade WA DO KAN 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> DAN					
1 JURY					
<b>UV1:</b> KIHON  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> KIHON IPPON KUMITE  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> KATA  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> BUNKAI  Noté sur 20	<b>UV 5:</b> EPREUVES TECHNIQUES avec partenaire  Noté sur 20	<b>UV 6:</b> Epreuves combat  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le WA DO KAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Epreuves techniques avec partenaire
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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 1 jury composé de 3 juges qui notent les 6 épreuves.

UV 1: Kihon

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. La 3<sup>ème</sup> partie est différente pour le 2<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan.

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;  
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux en fonction du grade présenté :

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter des techniques d’Ate waza (pieds/poings)

Le candidat au 2<sup>er</sup> Dan devra exécuter des techniques d’Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives)

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter des techniques d’Ate Waza, Kawashi Waza et de Nage Waza (pieds/poings/esquives et projections)

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d’enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Pour le candidat au 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan :

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) demandées par le jury.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza des projections (Nage Waza ).

#### UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Sokuto Geri Chudan.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,

- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Uke devra bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### UV 3 : Kata

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Naifanshi Jutsu ou Patsai Jutsu. Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Patsai Jutsu ou Kushanku. Kata avec arme : Keio No Kata.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kushanku ou Seishan. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

### UV 4 : Bunkai

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer 2 applications.

Il se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

### UV 5 : Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 1<sup>ère</sup> série ou Bo Dori/Bo No Stukai ou Goshin Jutsu (16 techniques).

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 2<sup>ème</sup> série ou Tambo Dori/Tambo No Stukai ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 3<sup>ème</sup> série ou Idori No Kata ou Tonfa No Bu ou Dassuru Te.

UV 6 : Epreuves combats (Randori)

Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de chaque assaut est d'une durée maximale de 2 minutes.

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 2 adversaires, un à mains nues et un avec le Bo)

Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 3 adversaires, un à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 4 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

**Article 603.WDK - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade WA DO KAN 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN**

1 JURY

<b>UV 1 :</b> KIHON	<b>UV 2 :</b> KUMITE	<b>UV 3 :</b> KATA / BUNKAI • Kata libre • Kata imposé ou forme de travail seul • Bunkai	<b>UV 4 :</b> PROGRAMME SPECIFIQUE • programme imposé avec partenaire • Epreuve technique avec partenaire (Avec ou sans arme) • Epreuve combat (avec ou sans arme)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> pour le WA DO KAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité
- UV 3/ Kata-Bunkai
- UV 4/ Programme spécifique

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 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 1 jury composé de 3 juges qui notent les 4 épreuves.

**UV 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des familles de techniques du Wa Do Kan, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Ate Waza, Kawashi Waza, Nage waza, Ne Waza et Emono Waza).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant (Ate Waza et Kawashi Waza);
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles, de Nage waza, de Ne Waza et d'Emono Waza. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

## UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5ème Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4ème Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

## UV 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve se compose de 2 parties :

### **Au 4<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Wanshu ou Chinto. Kata avec arme : Tanto No Bu-Jutsu.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

### **Au 5<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kunpu ou Suparimpei. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

## UV 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 20 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Cette épreuve se compose de trois parties.

**Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan :**

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire: 4<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans arme : Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tanto Dori No Yoshin ou Tanto Dori Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme : Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :  
Jyu Kumite (mains nues)  
Randori contre 5 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo et un avec Tanto.

**Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan :**

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire : 5<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes : Le candidat devra exécuter, au choix Ken Tai Jutsu ou Tachi Dori No Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme.  
Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :  
Jyu Kumite (mains nues)  
Randori contre 6 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo, un avec Tanto et un avec Bokken.

## ANNEXE I

### KATA et programme technique avec partenaire

	KATA seul		Kata et programme technique avec partenaire	
	Sans arme	Avec arme	Sans arme	Avec arme
1er DAN	NAIFANSHI JUTSU et PATSAÏ JUTSU	SHU JI NO KON DAI (Bo-bâton long, environ 1m80)	- 1ere série K.G OHTSUKA - les "16" attaques de GOSHIN	BO DORI/ BO NO TSUKAI (mains nues contre bâton long)
2eme DAN	PATSAÏ JUTSU et KUSHANKU	KEIO NO KATA (Tambo-bâton court, environ 60cm)	- NIKAYO WDK - 2eme série K.G OHTSUKA - RENRAKU TE	TAMBO DORI / TAMBO NO TSUKAI (mains nues contre bâton court)
3eme DAN	KUSHANKU et SEISHAN	YARAGWA NO TONFA (2 Tonfa)	- IDORI - 3eme série K.G OHTSUKA - DASSURU TE	TONFA NO BU (Tonfa contre bâton long)
4eme DAN	WANSHU et CHINTO	TANTO NO BU- JUTSU (Tanto-couteau japonais non éguisé)	4eme série K.G OHTSUKA	-TANTO DORI YOSHIN -TANTO DORI OHTSUKA (mains nues contre couteau)
5eme DAN	KUNPU et SUPARIMPEI	TENNO KATANA NO KATA (Ken- sabre japonais non éguisé)	5eme série K.G OHTSUKA	-KEN TAI JUTSU - TACHI DORI OHTSUKA (sabre en bois contre sabre en bois et mains nues contre sabre en bois)

## ANNEXE II

### GOSHIN JUTSU Les 16 attaques pour le 1er Dan

#### **Attaque de face**

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'AVANT (MAE KATATE DORI en tirant).  
SAISIE CROISEE D'UN POIGNET DE FACE (MAE DOSOKUTE DORI en tirant).  
SAISIE DES DEUX POIGNETS DES DEUX MAINS DE FACE, LES POUCES COIFFANT LE BORD RADIAL (MAE RYOTE DORI sur place)  
SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE HIPO DORI)  
SAISIE DE(S) REVERS A UNE MAIN SUIVI OU NON D'UN COUP DE POING VISAGE (MAE SODE DORI / ATAMA ATE)  
SAISIE DE REVERS (BASSE) A DEUX MAINS SUIVIE DE COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)  
SAISIE DE REVERS (HAUTE) A DEUX MAINS SUIVIE D'UN COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)  
ETRANGLEMENT A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE TSUKAMI KUBI JIME)  
TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE AU DESSUS DU PLI DU COUDE (MAE UWATE DORI / MAE KUMI UCHE KUWADATE)  
ENCERCLEMENT DE FACE AU NIVEAU DE LA TAILLE (MAE SHITA DORI / MAE KYOHAKU DORI / MAE KUMI UCHIKUWADATE / ABISE DAOSHI)

#### **Attaque latérale**

CLEF DE COU PAR ATTAQUE LATERALE (YOKO KUBI DORI)

#### **Attaque arrière**

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UN ATEMI (USHIRO KATATE DORI / USHI KOMI)  
SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UNE TENTATIVE D'ETRANGLEMENT (USHIRO KATATE DORI / USHIRO JIME)  
ETRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT BRAS (USHIRO JIME)  
DEFENCE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSOUS LES BRAS ET TENTATIVE DE SOULEVE DE TERRE (USHIRO UWATE DORI)  
DEFENSE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSUS LES BRAS

#### **Au niveau des épaules (USHIRO KAKAE KATA DORI)**

#### **Au niveau des coudes (USHIRO KAKAE HIJI DORI)**

#### **Au niveau des poignets (USHIRO KAKAE KATATE DORI)**

# **KARATE MIX**

## **PARTIE TECHNIQUE**

Article 602. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN au 3<sup>ème</sup> Dan

Article 603. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> Dan

Article 604. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> Dan

ANNEXE I – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE II – CODIFICATION TECHNIQUE

ANNEXE III – TECHNIQUES INTERDITES

## Article 602.KMIX. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN KARATE MIX

### Organigramme du passage de grade Karaté MIX 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV1:</b> SHADOW	<b>UV 2:</b> PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE	<b>UV 3:</b> LUTTER ET AMENER AU SOL	<b>UV 4:</b> TRAVAIL AU SOL	<b>UV 5:</b> ASSAULTS A THEME	<b>UV 6:</b> ASSAUT LIBRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ SHADOW
- UV 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- UV 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- UV 4/ TRAVAIL AU SOL
- UV 5/ ASSAULTS A THEME
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1<sup>er</sup> Dan au 3<sup>ème</sup> Dan KARATE MIX, 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.

### UV1: SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.  
On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW PIEDS POINGS	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow pieds/poings se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings. Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, et de chutes

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre

Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30"
SHADOW POINGS et PIEDS	30"
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30"
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	30"
SHADOW COMPLET LIBRE	30"

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchaînements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 12 fondamentaux.

Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30"
SHADOW POINGS et PIEDS	30"
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30"
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	30"
SHADOW COMPLET LIBRE	30"

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchaînements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 14 fondamentaux.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

## UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les candidats au 1<sup>ER</sup> Dan, (épreuve 2 percussions sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

### *Percussions*

Les différentes techniques ou enchaînement sont effectuées sur place en cadrage de distance. Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

### *Utilisation de la cible*

C'est le porteur de cible qui définit chaque technique. Il doit respecter l'ordre chronologique des techniques présentées ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Direct avant</li> <li>➤ Direct arrière</li> <li>➤ Crochet avant</li> <li>➤ Crochet arrière</li> <li>➤ Coup de poing remontant avant</li> <li>➤ Coup de poing remontant arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coup de pied direct frontal avant</li> <li>➤ Coup de pied direct frontal arrière</li> <li>➤ Coup de pied circulaire (avant et arrière)               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bas externe (low kick)</li> <li>✓ Bas interne</li> <li>✓ Médian (middle)</li> <li>✓ Haut (high)</li> </ul> </li> </ul>	2 techniques de poings suivies d'une jambe  1 technique de jambes suivies d'un poing

- Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve 2 percussion sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

### Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance. Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

### Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS (pieds poings)
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Direct avant + direct arrière</li> <li>➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant</li> <li>➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant +coup de poing remontant arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coup de pied direct frontal+ circulaire hauteur au choix</li> <li>➤ Bas externe (lowkick)+ médian</li> <li>➤ Médian (middle)+ circulaires hauteur au choix</li> <li>➤ Haut (high)</li> </ul>	3 techniques de poings suivies d'une jambe  2 techniques de jambes suivies de 2 poings

- Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve 2 percussion sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

### **Percussions**

Les différents enchainements sont effectués en déplacement et recherche de distance

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et pasos.

**Utilisation de la cible**

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant minimum 3 techniques.	Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant minimum 2 techniques.	Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum

**UV 3 : LUTTER ET AMENER AU SOL**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat est évalué tant en attaque qu'en défense.

Pour tous les grades, les exercices se déroulent en 4 étapes comme suit. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée. 2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.

Les rôles s'inversent le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat

➤ Pour les **candidats au 1<sup>ER</sup> Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)**

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir de 3 postures de départ différentes.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Contrôle dos et coude (50/50)	Direct et libre	Libre
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS (CLINCH/THAÏ)		
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)		

➤ Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)**

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir d'une posture de départ libre (à distance d'1 mètre).

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage.	Défense libre
Exercice 2	Ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	Amener au sol par écrasement	

➤ Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 3 exercices.

Les attaques sont à réaliser en deux temps à partir d'une distance de départ d'1 mètre.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE EN 2 TEMPS	DEFENSE
Exercice 1	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage	Défense Libre
Exercice 2	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec Amener au sol par écrasement	

**UV 4 : TRAVAIL AU SOL**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant:

1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.

2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.

Les rôles s'inversent, le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat.

➤ Pour les candidats au 1<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Cette épreuve est composée de deux parties :

**Partie n° 1 :** A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

Candidat n°1 (Dessus) POSITION	Candidat n°2 (Dessous) RENVERSEMENT
Garde	A partir de la garde
Demi-garde	A partir de la demi-garde
Croix	A partir de la croix
Montée	A partir de la montée

**Partie n°2 :** Travail en attaque. Les candidats effectuent les 3 exercices en suivant.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
		Dessus	Dessous
Exercice 1	GARDE	Direct libre	Direct libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Les candidats devront réaliser les trois exercices suivant à tour de rôle. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement ou soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défense.

	POSTURE DE DEPART	RENVERSEMENT Ou PASSAGE DE GARDE Puis ATTAQUE ou DEFENSE	
		DESSUS	DESSOUS
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats devront garder l'information secrète jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	Objectifs	Dessus ou Dessous
Exercice 1	Assis face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	

UV 5 : ASSAULTS A THEME (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

**Partie n°1** Assaut pied/poing

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

**Partie n°2** Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol

**UV 6 : ASSAUT LIBRE (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 603.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN KARATE KARATÉ MIX

### Organigramme du passage de grade Karaté MIX 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1:</b> SHADOW	<b>UV 2:</b> PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL	<b>UV 3:</b> LUTTER Et TRAVAIL AU SOL	<b>UV 4:</b> ASSAUT LIBRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL
- 3/ LUTTER ET TRAVAIL AU SOL
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80)

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

#### UV1: SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 1 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 3 SOUMISSIONS (Avec partenaire)	30''
SHADOW COMPLET (liaison debout-sol)	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow control au sol + 3 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et contrôle au sol en proposant une simulation de minimum 3 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout-sol) : le candidat propose des combinaisons techniques (en liaison debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poing.

➤ Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 5 SOUMISSIONS (Avec partenaire)	1'
SHADOW COMPLET (liaison debout-sol)	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow contrôle au sol + 5 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol en proposant une simulation de minimum 5 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout sol) : le candidat propose des combinaisons techniques en liaison (debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poings.

## UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les candidats au 4ème Dan, (Epreuve 2 percussions sur cible en liaison debout-sol)

L'épreuve est composée de 2 parties d'une durée de 1 minute chacune.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)	
Partie n°1 (durée 1 minute) Pieds-poings	Partie n°2 (durée 1 minute) Pieds-poings + liaison debout-sol
Choix libre de combinaisons pieds- poings (4 techniques maximum).	Choix libre de combinaisons en utilisant les 3 dimensions.

- Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 2 percussion sur cible en liaison debout-sol) L'épreuve est composée de 1 exercice d'une durée de 2 minutes.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)
(Durée 2 minutes) Choix libre de combinaisons complètes en utilisant les 3 dimensions.

**UV 3 : LUTTER ET TRAVAIL AU SOL (du 4ème au 5ème DAN)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant : Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats n'en informent pas les partenaires jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	OBJECTIFS	(Dessus ou Dessous)
Exercice 1	Debout face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la Montée et finaliser une soumission	
Exercice 4		Attaquer et contrer debout sans travail au sol et se relever vite le cas échéant.	

**UV 4 : ASSAUT LIBRE (Du 4ème et 5ème Dan)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaque qu'en défense.

## Article 604.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN KARATE KARATÉ MIX

### Organigramme du passage de grade Karaté MIX 6ème DAN

1 JURY			
<b>UV1:</b> SHADOW Et APPLICATIONS  Noté sur 20	<b>UV 2:</b> PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL  Noté sur 20	<b>UV 3:</b> LUTTE ET TRAVAIL AU SOL  Noté sur 20	<b>UV 4:</b> ENTRETIEN AVEC UN JURY  Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$ )			

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté MIX.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points et se déroule en 3 temps.

Le candidat propose 5 séquences différentes. Chaque séquence est présentée de la façon suivante :

- ✓ Le candidat exécute seul la séquences de sandow complet karaté mix
- ✓ Le candidat propose une mise en application lente avec explication et justification avec son partenaire.
- ✓ Le candidat exécute sa séquence de manière concrète avec son partenaire.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

#### UV 2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter 4 combinaisons différentes de karaté mix en utilisant les 3 dimensions. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire sur ses 4 combinaisons.

#### UV 3 : LUTTE ET TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points

Le candidat doit réaliser un échange de 3 minutes avec son partenaire. Cet échange devra être fluide et continue. Il devra comporter un maximum de techniques de lutte debout, de projections, de déplacements au sol ainsi que des simulations de soumissions en attaque et défense sans objectifs de victoire.

*Remarques* : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

#### **UV 4 : Entretien avec un Jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## ANNEXE I. TECHNIQUES INTERDITES ENKARATE MIX

- AUCUNE TECHNIQUE DE PERCUSSION AU SOL N'EST AUTORISEE
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- Les coups de coude ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique du karaté mix



# KEMPO

## Partie Technique

Article 602-1. KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN (voie traditionnelle)  
Article 602-2. KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN (voie compétition)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN (voie traditionnelle)  
Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie compétition)

Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN (voie traditionnelle)  
Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie compétition)

Article 605.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

ANNEXE I – LISTE KATA KEMPO ET LISTE KATA NIHON KEMPO  
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

## Article 602.KPO-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN voie « traditionnelle » du KEMPO

Organigramme du passage de grade KEMPO 1er DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI</b>	<b>UV 5 : TRAVAIL AU SOL</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

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

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

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 de 3 juges qui notent les épreuves.

### UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas;

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

### Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

### **UV 2 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- Mae Geri Chudan (coup de pied direct niveau moyen)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau moyen ou haut)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori. C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

### **UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 doit les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

### **UV 4 : Percussions**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

### UV 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

### UV 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30' maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libr

## Article 602.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN voie « Compétition » KEMPO

### Organigramme du passage de grade KEMPO 1er DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité Kempo
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

#### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)

**Organigramme du passage de grade KEMPO 2<sup>ème</sup> DAN**  
Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI</b>	<b>UV 5 : TRAVAIL AU SOL</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

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 de 3 juges qui notent les épreuves.

**UV1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 : L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels. Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

## **UV 2 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mae geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

## **UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 doit les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 2<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

**UV 4 : Percussions ou Bunkai**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

**UV 5 : Travail au sol**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2'maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

**UV 6 : Ju Kumite/Randori**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30 maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

Assaut percussions

Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol

Assaut Combat libre

## Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « Compétition » du KEMPO

### Organigramme du passage de grade KEMPO 2<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60$  + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup>Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité Kempo
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

#### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

## Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)

Organigramme du passage de grade KEMPO 3 <sup>ème</sup> DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI</b>	<b>UV 5 : TRAVAIL AU SOL</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

### Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

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 de 3 juges qui notent les épreuves.

### **UV1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

### Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

### **UV 2 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae GeriChudan
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

### **UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 doit les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 3<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

### **UV 4 : Percussions ou Bunkai**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

#### UV 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

#### UV 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30" maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

## Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie « Compétition » du KEMPO

### Organigramme du passage de grade KEMPO 3<sup>ème</sup> DAN Voie compétition

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup>Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité Kempo
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

#### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 605.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU KEMPOOrganigramme du passage de grade Kempo 4<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : JU KUMITE</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Ju kumite (Randori)

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

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 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 de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

**UV 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury

précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

## **UV 2 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan, (jambe avant et arrière)
- Mawashi geri gedan (low kick jambe avant et arrière)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

## **UV 3 : Kata**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 doit les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe).

#### UV 4: Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

## Article 606.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO

### Organigramme du passage de grade Kempo 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1: KIHON</b>	<b>UV 2: KUMITE KEMPO</b>	<b>UV 3: KATA</b>	<b>UV 4: JU KUMITE</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées.

Les épreuves sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kempo

UV 3/ Kata

UV 4/ Ju kumite (Randori)

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).*

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 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 de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

#### UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

### UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi GériJodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

### UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

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 doit les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

#### UV 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé deux assauts à thème et 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

La durée de chaque assaut est de 1 minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser :

les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

le sens technico-tactique

la rapidité d'analyse, et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Partie 1 : Assaut percussions (1' maximum)

Partie 2 : Assaut Percussions et saisies et liaisons debout/sol (1' maximum)

Partie 3 : Assaut Combat libre (percussions, saisies, projections et sol) (1' maximum)

## ANNEXE I – KPO – LISTE DES KATAS KEMPO (PAR STYLE)

	kemoshinkai	Okinawa kempo	KempoBudo	Kenpoken	American Kenpo	Nihon Kempo
1 <sup>er</sup> Dan	Pinan 1 à 5	Pinan 1 à 5	Seiken shodan Suwariwaza Pinanshodan Pinannidan Tsuki no kata	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form1 Long form2 Long form3 Short form 2 Short form 3	TĀIYO SHODAN SHIZUAN DĀI ICHI SHIZUAN DĀI NI  SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN
2 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 2 à 5 Yantsu	Pinan 2 à 5 Yantsu	Ura no kata Seiken nidan Pinansandan Pinanyodan Chinto	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form2 Long form3 Long form 4 Short form2 Short form 3	TĀIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DĀI ICHI SHIZUAN DĀI NI
3 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 3 à 5 Yansu Sanchin	Pinan 3 à 5 Yansu Sanchin	Tsukame no kata Nage no kata Pinannidan Kanku Pinanyodan	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form2 Long form3 Long form4 Long form 5 Short form3	TĀIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DĀI SAN
4 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin	Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin	WazaGatame Ura no kata Zanshin Empi Wanshu	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form3 Long form 4 Long form5 Long form 6 Short form 3	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI
5 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin	Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin	Tsukame no kata Tsukigeri no kata Ura no kata Nage no kata Seishan	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form 3 Long form4 Long form 5 Long form 6 Kata personnel 15 à 20 techniques	SHIHO SANDAN SHI SAĪ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU

## ANNEXEII – KPO – (POUR LE STYLE NIHON KEMPO) SPECIFICITES EN FONCTION DE CERTAINES EPREUVES

*En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.*

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

UV 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer :

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) – Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (HIJI KIME OSAE)
- 3- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)
- 4- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 5- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 6- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)
- 7- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) - Uke : enrrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer Un Kihon Ippon Kumite (JUHO WAZA). Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. 5 saisies ou Atemi (choisis par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (HIJI KIME OSAE)
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) - Uke : de poignet avec action sur l'épaule et immobilisation au sol (UDE KIME OTOSHI)
- 4- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)
- 5- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 6- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 7- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)
- 8- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKOSHIME DORI) - Uke : enrrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)
- 9- Tori : OÏ TSUKI JODAN - Uke : JODAN UWA UKE - UDE BARAÏ - KAKATO GERI
- 10- Tori : GYAKU TSUKI : - Uke : HARAÏ UKE - MAWASHI EMPI - SOTO ASHI KAKE

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des BUNKAI (RANDORI NO KATA) : Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo.

Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer un exercice de maîtrise de la technique exécuté à genoux (suwariwaza) deux par deux. Une fois lentement, une fois vitesse réelle. Les exercices se font à genoux. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies (choisies par le jury) avec dégagement sur les 7 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) – Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (GYAKU KOTE GAESHI)
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN ( MUNE DORI) - Uke : clé de poignet(KOTE KUDAKI )
- 4- Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI) - Uke : clé de poignet(KOTE KUDAKI)
- 5- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) - Uke : torsion et clé sur le coude(HIJI KUDAKI)
- 6- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet(KOTE KUDAKI)
- 7- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) - Uke : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer IPPON KUMITE (JUHO SUWARI WAZA).

Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies ou atemis (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI):Uké : immobilisation du bras avec pression sur le coude UDE OSAE
- 2- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI):Uké : torsion du poignet vers l'intérieur GYAKU KOTE GAESHI
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 4- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI):Uké : clé de bras puis inverser la direction pour faire chuter (MUKAE DAOSH)
- 5- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI):Uké : torsion poignet,coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 6- Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 7- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI):Uké : torsion et clé sur le coude (Hiji KUDAKI)
- 8- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE(TAGAÏ KATATE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 9- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI):Uké : projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre (OMOTE NAGE)
- 10- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI):Uké : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des bunkai (RANDORI NO KATA) : Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer à tour de rôle 5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous

- 1- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avant (MAE SUTEMI)
- 2- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection latérale (YOKO SUTEMI)
- 3- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)
- 4- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)
- 5- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)
- 6- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)
- 7- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uké : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)

Epreuve 4 : Kumite kempo

Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des techniques de projection (JUHO NAGE WAZA). Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Une fois lentement, une fois à vitesse réelle. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)
- 2- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)
- 3- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)
- 4- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uke : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)
- 5- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection latérale (YOKO SUTEMI)
- 6- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection sur les épaules (KATA GURUMA)
- 7- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)
- 8- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection roulée sur la hanche (KOSHI GURUMA)
- 9- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uke : projection vers l'arrière (USHIRO SUTEMI)
- 10- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection vers l'avant (MAE SUTEMI)

Epreuve 2 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 3 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des BUNKAI Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux à genoux (suwari), ou tori debout et uke à genoux (Hantashi)

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAI KATATE DORI): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae).
- 2- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) uke : par saisie avec poussée du poignet + immobilisation du bras avec pression sur le coude(udeosae)
- 3- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke : du Poignet(gyakukoteGaeshi)
- 4- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) Uke : Briser la saisie + Immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae)
- 5- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) Uke : Saisie Poignet Vers le Haut + pression vers le bas (shiburi).
- 6- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI): Uke : Blocage + torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)
- 7- Tori : ATTAQUE SHUTO diagonale (haut/bas) niveau cou (Yoko Men Uchi): Uke : projection par la douleur (Itami Nage)
- 8- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : torsion du poignet (KoteGaeshi)
- 9- Tori : ETRANGLEMENT (avec le bras) PAR L'ARRIERE + SAISIE DU POIGNET (UshiroKatate Dori KubiShime): Uke : pression sur point vital + projection (Kyusho + MochiMawari)
- 10- Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT (Yoko KatateOsaeDori): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (shiho nage)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer TANTO RANDORI NO KATA. Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

- 1- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 2- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant
- 3- Tori : Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)
- 4- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)
- 5- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)
- 6- Tori : Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (Yokomen + Ura) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te dorkubishime)
- 7- Tori : iAttaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)
- 8- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame 90°dirigée vers le haut: Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).
- 9- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser
- 10- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer KUMITE (KANSETSU WAZA). Application de dix techniques KANSETSU WAZA. Le candidat doit faire une synthèse du travail spécifique au 4ème dan Nihon-Kempo, et sur l'approche énergétique. Les attaques sont à la fois sur juho et goho et la réponse doit être proportionnelle à l'attaque.

- 1- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI): Uke saisie du bras avec torsion du coude et du poignet sur l'intérieur (UdeOsae + HijiGaeshi)

- 2- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) : Uke torsion et clé sur le coude (HijiKudaki)
- 3- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONLE (TAGAI KATATE DORI) : Uke immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 4- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)
- 5- Tori : SAISIE D'UN AVANT-BRAS A DEUX MAINS (MOROTE DORI): Uke torsion du poignet sur l'intérieur (KoteGaeshi)
- 6- Tori : TANTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke projection par la douleur (Itami Nage)
- 7- Tori : SAISIE DES DEUX MANCHES PAR L'ARRIERE NIVEAU COUDE (USHIRO RYO SODE DORI): Uke projection de coude (Hiji Nage) ou immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 8- Tori : ENCERCLEMENT SOUS LES BRAS PAR L'ARRIERE (USHIRO KAKAE SHITATE): Uke torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)
- 9- Tori : SAISIE PAR L'ARRIERE SOUS LES BRAS AVEC ACTION SUR LA NUQUE TYPE « DOUBLE NELSON » (USHIRO HAGAI DORI): Uke projection de hanche (KoshiGuruma)
- 10- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAI KATATE DORI) : Uke clé de poignet (KoteKudaki)

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer TANTO RANDORI NO KATA. Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

- 1- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 2- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant
- 3- Tori : Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)
- 4- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)
- 5- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)
- 6- Tori : Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (Yokomen + Ura) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te doriKubishimei)
- 7- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)
- 8- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame 90° dirigée vers le haut: Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).
- 9- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser
- 10- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer un travail sur méridiens (JUHO KI WAZA) Application de 10 techniques

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAI KATATE DORI) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (Ude Osae)

- 2- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) ou Oitsuki : Uke : torsion du poignet et du coude (Hiji Gaeshi)
- 3- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule –Shiho Nage)
- 4- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): uke : blocage en croix + clé de bras (UdeJujigatame)
- 5- Uke prend l'initiative de : SAISIR LE POIGNET DE TORI: Uke : saisie poignet et enroulement du bras vers l'arrière (Ude Ushiro Maki Komi)
- 6- Tori : TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke : projection par la douleur (Itami nage)
- 7- Tori : SAISIE DUPOIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) :Uke : clé de poignet (Kote Ori)
- 8- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAÏ KATATE DORI) Uke : torsion des doigts (Yubiori)
- 9- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : enroulement du coude puis projection et immobilisation (HijiSukuiOtoshi)
- 10- Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET sur poignet/coude/épaule (Shiho nage) projection avec action

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer un travail de self défense en deux minutes. Le candidat est attaqué sur saisie, atémi pied/poing (juho et goho), avec utilisation de couteau(Tanto) et de baton(Tanbo).

# SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

## Partie Technique

ARTICLE 602.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN  
ARTICLE 603.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN  
ARTICLE 604.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN  
ARTICLE 605.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN  
ARTICLE 606.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

### ANNEXES SHORINJI KEMPO

ANNEXE I – RANDORI  
ANNEXE II – PROTECTIONS POUR L'EPREUVE RANDORI  
ANNEXE III – LES ARMES  
ANNEXE IV – LISTE KATA (HOKEI)  
ANNEXE V – CRITERES D'EVALUATION

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 1<sup>er</sup> DAN

1 JURY					
<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : HOKEI TAN EN</b>	<b>UV 3 : HOKEI SOTAI</b>	<b>UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU</b>	<b>UV 5 : KUMI EMBU</b>	<b>UV 6 : RANDORI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )					

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEÏ TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEÏ SOTAÏ
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ Applications libres KUMI EMBU
- UV 6/ Assaut RANDORI

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.

#### UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points. Le candidat est en garde Ichiji gamae ou Chudan Gamae et exécute les 6 enchaînements suivants :

- **KAÛOKU CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque côté) :
  - 1) Uwa uke gyaku zuki shita uke dan geri (dan han geki)
- **CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque côté) :
  - 1) Modori zuki jun geri
  - 2) Haraouke uraken chudan gyaku zuki mawashi geri
- **UMPO HO** (aller sur deux pas et retour idem) :
  - 1) Mikazuki geri ura mikazuki geri
  - 2) Yose ashi sashikae ashi mawashi geri ura mawashi geri
  - 3) Jo jo taka geri

- **UKEMI – DAISHARIN :**  
Mae ukemi / ushiro ukemi / dai sharin – ooten yori oki agari

UV 2/ KATA HOKEI TAN EN

(Applications des formes de base seul) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3/ KATA HOKEI SOTAÏ

(Applications des formes de base avec partenaire) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (Hokei Sotai) du grade auquel il se présente.

UV 4/ APPLICATIONS TECHNIQUES CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 1 <sup>er</sup> DAN / Applications numéro 1	
UCHI UKE GERI	Attaque coup de poing visage, défense contre-attaque coup de pied
KOTE NUKI	Saisie intérieur du poigne , dégagement et contre-attaque
TSUKI TEN ICHI	Attaque doublée de poing direct, défense contre- attaque coup de pied
MOROTE JOHAKU NUKI	Dégagement sur saisie des deux mains au bras au niveau du biceps
FURI TEN ICHI	Attaque doublée de poing circulaire, défense contre- attaque coup de pied
RYOTE YORI HUKI	Dégagement sur saisie des deux poignets
TSUBAME GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque enchainé
GYAKU GOTE URA GAESHI NAGE	Projection sur saisie intérieur du poignet
KINTEKI GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied bas, défense et contre-attaque au même niveau
RYOTE OKURI GOTE	Saisie des deux poignets, dégagement d'un poignet et amené au sol avec l'autre

CHUCHUTSU KAMOKU 1 <sup>er</sup> DAN Applications numéro 2	
MAE RYUSUI GERI	Attaque coup de poing direct au visage, esquive latérale contre-attaque coup de pied
KATATE JUJI NUKI	Saisie extérieure du poignet, dégagement et contre-attaque
KUSSHIN GERI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de pied
SANKAKU NUKI	Saisie du poignet a deux mains en poussant, dégagement et contre- attaque
OSHI UKE GERI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense avec le bras avant contre- attaque du pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignet, dégagement d'un immobilisation sur l'autre
GEDAN GAESHI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO NUKI	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement et contre-attaque
CHIDORI GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque en fauchage
MOROTE JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau des biceps, défense et immobilisation

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

#### UV 5 : KUMI EMBU (Applications à 2 pré-réglées)

Ce test est noté sur 20 points. Lors de cette épreuve c'est l'exécution commune du binôme qui est évaluée. Ils exécutent 10 applications techniques pré-réglés.

#### UV 6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacun avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- ✓ Le candidat effectue en JUHO RANDORI des techniques de projections, clés, dégagement, immobilisation sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYUOrganigramme du passage de grade 2<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : HOKEI TAN EN</b>	<b>UV 3 : HOKEI SOTAI</b>	<b>UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU</b>	<b>UV 5 : KUMI EMBU</b>	<b>UV 6 : RANDORI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base KIHON
- 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- 5/ Applications libres KUMI EMBU
- 6/ Assaut RANDORI

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.

UV1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ **KASOKU CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque coté)
  - 1) JOJO DAN GERI
- ✓ **UMPO HO** (aller sur deux déplacements et retour idem)
  - 1) TOBI KOMI GERI GYAKU MAE JUN GERI JODAN SHUTO GIRI CHUDAN GYAKU ZUKI
  - 2) YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI SOKUTO GERI USHIRO GERI
  - 3) SHITA UKE JUN GERI URAKEN GYAKU MAE JUN GERI SOKUTO GERI
- ✓ **UKEMI – DAISHARIN**
  - MAE UKEMI KERI IDORI – USHIRO UKEMI KERI IDORI – DAISHARIN KERI AGE

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

UV 2 : KATA HOKEI TAN EN (Applications des formes de base seul) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3 : KATA HOKEI SOTAÏ (Applications des formes de base avec partenaire) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (HokeiSotai) du grade auquel il se présente.

UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 2 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1	
UWA UKE ZUKI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque avec le tranchant de la main, défense et contre-attaque des poings doublés
MOROTE MAKI NUKI REN HAN KO DAÏ NI	Saisie deux de mains sur un poignet dégagement et contre-attaque
HAN TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied direct au corps, défense et contre-attaque du pied
GASSHO NUKI	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement et contre- attaque
HARAÏ UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied au corps
KOTE NUKI (OSHI)	Saisie intérieure du poignet en poussant et contre-attaque
MAWASHI GERI SUKUI UKE ASHI KOSHI GATAME	Attaque coup e pied circulaire, défense avec amener au sol et immobilisation
KOTE MAKI GAESHI	Saisie intérieure du poignet, défense et projection avec immobilisation
MAWASHI GERI SAMPO UKE MAMI GAESHI	Attaque coup de pied circulaire, défense contre-attaque coup e pied
RYOTE DORI ATAMA OTOSHI	

	Saisie de la tête avec coup de genou, défense et amené au sol
--	---

CHUCHUTSU KAMOKU 2 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au visage, déplacement latéral contre-attaque coup de pied
ERI NUKI	Saisie du revers bas de la veste, dégagement et contre-attaque

GYAKU GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied bas de la jambe arrière, défense et contre-attaque coup de pied bas
OSHI KIRI NUKI	Saisie des bras au niveau du biceps, dégagement et contre-attaque
GYAKU FUKUTO GERI HIZA UKENAMI GAESHI	Attaque coup de pied circulaire sur l'avant de la cuisse, défens et contre-attaque coup de pied circulaire intérieur de la cuisse
MOROTE KOTE MAKI GAESHI	Saisie d'un poignet à deux mains, défense et projection
KERI TEN SAN SUKUI ASHI NAGE ((KAKU SHU)	Attaque triples enchainées, poing, poing, pied, défense et contre-attaque
UWA UKE NAGE	Attaque coup de poing de haute n bas, blocage et projection
MAWASHI GERI SAMPO UKE KARI FUMI GERI	Attaque coup de pied circulaire, défense et contre-attaque en fauchant la jambe d'appuis
MAE RYOTE KUBI SHIME	Saisie par étranglement des deux mains, se dégager et contre-attaqué

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 5/ KUMI EMBU (Applications à 2 pré-réglées)

Ce test est noté sur 20 points.

Lors de cette épreuve c'est l'exécution commune du binôme qui est évaluée. Ils exécutent 10 applications techniques pré-réglées.

10 applications choisies par les candidats dans le programme de 2<sup>ème</sup> DAN enchainées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen

## 6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacun avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- b) Le candidat effectue en *NUKITE HO RANDORI* des techniques exclusivement de dégagements sur saisie, suivie d'une percussion, sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

### Organigramme du passage de grade 3<sup>ème</sup> DAN

1 JURY

<b>UV 1: KIHON</b>	<b>UV 2: HOKEI TAN EN</b>	<b>UV 3: HOKEI SOTAI</b>	<b>UV 4: CHUCHUTSU KAMOKU</b>	<b>UV 5: HOKEI SHAKUJO</b>	<b>UV 6: RANDORI</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ HOKEI SHAKUJO (avec bâton)
- UV 6/ Assaut RANDORI

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.

#### UV 1: KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

2 ENCHAINEMENTS DE 5 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

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

#### UV 2: KATA HOKEI TAN EN (Applications des formes de base seul)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3 : KATA HOKEI SOTAÏ KAKUSHU (Applications des formes de base avec partenaire)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata qu'il choisit dans la liste des Kata (Hokei Sotai) du grade auquel il se présente, en proposant une interprétation libre.

UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 3 <sup>ème</sup> DAN / applications numéro 1	
KUSHIN ZUKI GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de poing et coup de pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense et immobilisation d'un des poignet
KAISSHIN ZUKI RENHAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au visage, défense par blocage et rotation des épaules contre-attaque coup de poing au visage
MAE GAMI DORI	Saisie des cheveux, défense et contre-attaque
GYAKU GERI SUKUI UKE	Attaque coup de pied direct, défense par saisie et projection
RYO MUNA OTOSHI	Saisie des deux revers à deux mains, défense et torsion d'un des poignets
SOKUTO GERI HIKI ASHI NAMI GAESHI	Attaque coup de pied latérale au niveau du genou, défense et contre-attaque coup de pied latérale aux niveau des cotes
TSURI AGE DORI	Saisie par initiative d'un poignet en passant derrière et projeter
KON TEN ICHI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque doublés des poing un circulaire et un direct, défense et contre-attaque coup de pied
KATATE NAGE	Saisie direct intérieure du poignet et projection par-dessus l'épaule

CHUCHUTSU KAMOKU 3 <sup>ème</sup> DAN / applications numéro 2	
OSHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense et contre-attaque coup de pied direct

JUJI JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau du biceps, défense et immobilisation
GYAKU GERI HASAMI UKE OTOSHI HIZA BASSHIN GATAME	Attaque coup de pied au corps, saisie de celui-ci amener au sol et immobilisation au niveau du genou et hanche
RYOTE OSHI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense projection et immobilisation
FURI TEN SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triples de poings, défense et contre-attaque coup de pied au corps
USHIRO RYOTE HIJI DORI HIJI NAGE	Saisie par l'arrière au niveau des coudes, défense set projection
SUIGETSU GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant, défense et contre-attaque au niveau du plexus et fauchage
OKURI TEMBIN DORI (NISHU)	Défense par initiative au niveau du poignet et triceps amener au sol avec immobilisation
GYAKU GERI CHI SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triplées coude un coup de pieds latérale et deux coups de poings, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO KATATE NAGE	Sur une poignée de main, défense et projection par-dessus l'épaule

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 5 : HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute les 4 katas avec bâton.

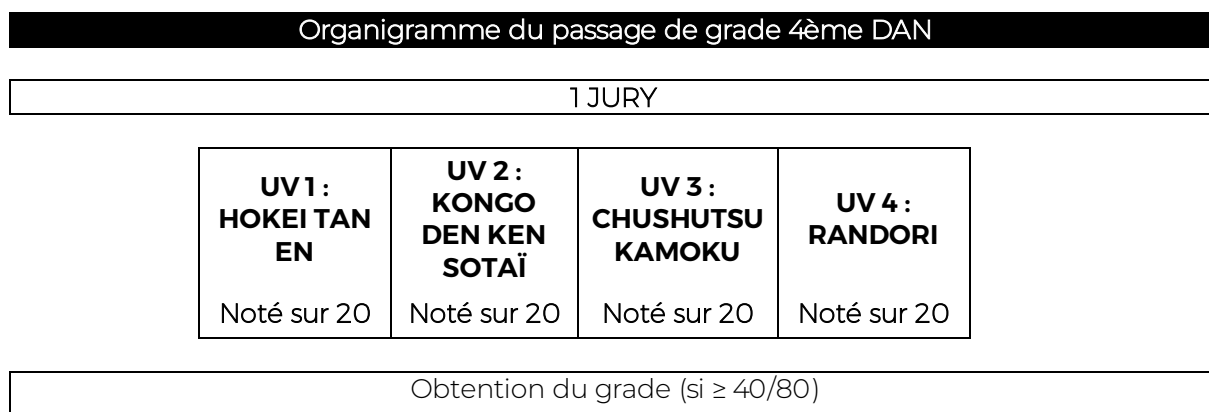
UV 6 : RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacun avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- b) Le candidat effectue en JUHO RANDORI des techniques de projections, clés, dégagement, immobilisation sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ TAN EN, le KONGODEN KEN SOTAÏ, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : KATA HOKEÏ TAN EN (Applications des formes de base seul)  
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 2 : HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat exécute avec partenaire 2 katas avec bâton choisis dans la liste du grade présenté.

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 4 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 1	
HARAI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied au corps
KATAMUNA CHOJI OTOSHI	Saisie du revers croisée à une main, défense et immobilisation au niveau du poignet
GYAKU TENSHIN GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing direct au corps, défense en faisant un pas en arrière contre-attaque coup de pied au corps
HIJI ATE SHIME SHUHO HIJI ATE NAGE	Saisie arrière en étranglement d'un et l'autre en torsion du bras, défense et projection
CHUDAN GAESHI TO UCHI UKE ZUKI	Attaque coup de pied circulaire et coup de poing visage, défens sur le coup de pied contre-attaque coup de pied suivie de la défense sur le coup de poing et contre-attaque coup de poing
SODE GUCHI DORI ou MAKI	Saisie du revers de la manche au niveau du poignet, travailler directement l'immobilisation
TSUKI TEN NI NAÏ TEMBIN NAGE	Attaque de coup de poings doublée au visage, défense, contre-attaque par projection en bloquant l'articulation du coude
SODE MAKI GAESHI	Saisie sur la partie supérieure de la manche, défense et projection
FUKKO CHI NI	Assis au sol, attaque coup de pied visage et coup de poing visage, défense contre-attaque coup de poing et projection
USHIRO RYOTE DORI KAKATO KUBI DORI	Saisie arrière des deux épaules, défense contre-attaque coup de talon et projection au niveau du cou

CHUCHUTSU KAMOKU 4 <sup>ème</sup> DAN / Applications numéro 2	
YAKO TO KEÏKAÏ GERI HIZA UKEGAESHI	Attaque coup de pied circulaire bas intérieur de la cuisse,défense et contre-attaque coup de pied à l'intérieur de la cuisse
TSURI OTOSHI	Saisie au poignet, défense puis déséquilibre de l'attaquantcelui pivote et frappe au visage, défense puis contrôle et projection
MIKAZUKI GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant,défense et contre-attaque au niveau de la mâchoire et fauchage
OKURI KATATE NAGE	Saisie d'une main au poignet extérieur, défense et projection par-dessus l'épaule
GEDAN GAESHI TO TOBI REN GERI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque double par coups de pieds
OKURI SHISHI DORI	Saisie extérieure du poignet à une main, défense et application de l'immobilisation sue la main
MATSUKAZE GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque avec le tranchant de l'avant-bras au niveau du cou

OSAE KANNUKI NAGE UCHI ou SOTO	Attaque coup de poing direct au visage défense et projection par contrôle du poignet et du coude
HANGETSU GAESHI SUKUI KUBINAGE	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contrôle du poing qui a frappé contre-attaque coup de pied direct au corps
USHIRO RYOTE DORI USHIROZUZUKI HIZA OTOSHI	Saisie du corps et des bras par l'arrière, défense coup de tête puis saisie et contrôle d'une jambe par immobilisation du genou

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applicationsnuméro 2.

#### UV 4: RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacune avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

- b) Le candidat effectue en JUHO RANDORI des techniques de projections, clés, dégagement,immobilisation sur des saisies ou des percussions, sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANOrganigramme du passage de grade 5<sup>ème</sup> DAN

1 JURY			
<b>UV 1 : HOKEI TAN EN</b> Noté sur 20	<b>UV 2 : KUMI EMBU SHAKUJO</b> Noté sur 20	<b>UV 3 : CHUSHUTSU KAMOKU</b> Noté sur 20	<b>UV 4 : RANDORI</b> Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$ )			

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEI TAN EN, le KUMIEMBU, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : HOKEI TAN EN

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

HOKEI TAN EN (2 choisis par le candidat)

TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ à TENCHIKEN DAÏ ROKKEÏ (*Départ Migi Gamae pour les TENCHIKEN 1 à 4 – Hidari gamae pour les TENCHIKEN 5 et 6*) GIWAKEN DAÏ IKKEÏ et GIWAKEN DAÏ NIKKEÏ  
BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ

RYUOKEN DAÏ IKKEÏ à RYUOKEN DAÏ SANKËÏ (*Départ Hidari Gamae pour RYUO KEN DAI IKKEI*)

RYU NO KATA (GYAKU KOTE NO KATA) KOMANJIKEN (MANJI NO KATA) KAKURITSUKEN

Remarque : pour les HOKEI TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur, il n'y a pas de GOREÏ (comptage) de la part de ce dernier

UV 2 : KUMI EMBU SHAKUJO

Exécution d'un combat pré-réglé au Bâton long (Bo) et ou Shakujo Ce test est noté sur 20 points.

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

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 5 <sup>ème</sup> DAN	
OKURI HIJI ZEME OMOTE	Saisie extérieure du poignet avec une main, défense et attaquer l'articulation du coude par pression
OMOTE KUMADE GAESHI	Saisie d'une main paume contre paume, défense et immobilisation
CHOJI NAGE	Exécution d'une projection par initiative en saisissant les poignets
GYAKU KONOHA GAESHI	Exécution d'une immobilisation et projection par initiative à partir d'une poignée de main
OKURI ERI DORI OMOTE	Saisie au revers, défense et projection en contrôlant la main qui tiens le revers de la veste et projection par percussion dans l'articulation du coude
OBI DORI	Saisie à la ceinture, défense et immobilisation
CHOJI DORI	Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur l'arrête extérieure du poignet
TEKUBI DORI	Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine, défense et immobilisation sur le dessus de la main
SODE DORI NAÏ TEMBIN	Saisie d'une main la partie supérieure de la manche, défense et immobilisation par blocage de l'articulation du coude
SODE MAKI GAESHI URA	Saisie croisée d'une main sur l'intérieur de la manche, défense et immobilisation et projection
SHIKUMI NAÏ TEMBIN	Saisie à la taille, défense et projection au niveau du triceps par blocage de l'articulation
KATA UCHI HAGE	Attaque en saisissant un bras et en soulevant en plaçant l'autre bras entre les jambes, défense et contre-attaque en projection
HAGAÏ JIME TO SHUHO	Saisie par étranglement arrière des deux bras, défense et contre-attaque
FUKKO DAOSHI	Assis au sol, saisie aux revers, défense et contre-attaque sur la jambe d'appui
HASAMI DAOSHI	

	Allongé au sol, empêché une saisie en faisant un ciseau sur une ou les deux jambes
TORA DAOSHI	Attaque coup de pied circulaire, défense et projection par rotation au niveau du pied
SOTO GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation verticale du bras
UCHI GYAKUTE DORI	Saisie d'un poignet sur initiative et immobilisation horizontale du bras
KONOHA OKURI URA	Projection en initiative en torsion du poignet
KONOHA OTOSHI	Projection en initiative par l'intérieur du poignet

UV 4 : RANDORI*GOJU ITTAÏ NO RANDORI*

Ce test est noté sur 20 points.

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

Défenses sur Saisies, Tsuki et Keri. Travail en KOGI/BOGI, sur une durée de 2 fois '1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

## ANNEXE I. RANDORI

### TEMPS REQUIS POUR LE RANDORI DES EXAMENS YUDANSHA

1er DAN	2ème DAN	3ème DAN	4ème DAN	5ème DAN
GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOJU ITTAï2 x 1'
JUHO2 X 1' Repos 30"	JUHO2 X 1' Repos 30"	JUHO 2 X 1 mn Repos 30"	JUHO2 X 1' Repos 30"	

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

## ANNEXE II. PROTECTIONS POUR L'ÉPREUVE RANDORI GOHO

### RANDORI GOHO :

1<sup>er</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + protèges tibias

2<sup>ème</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + plastron +

protèges tibias

3<sup>ème</sup> DAN : Protège dents + gants + coquille + casque

+ plastron + protèges tibias

4<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> DAN : pas de protections

## ANNEXE III. LES ARMES KONGO DEN KEN

Nioden	Bo	Shakujo
Baton court de 60cm	Bâton long de 1,80m	Le bâton long 1,80 environ avec des anneaux métalliques

## ANNEXE IV. KATA (HOKEÏ)

GRADE	HOKEÏ TAN EN (seul)	HOKEÏ SOTAÏ (avec partenaire)	HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton)
1 <sup>er</sup> DAN	TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ-DAÏ ROKEÏ	TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ NIKEÏ TENCHIKEN DAÏ YONKEÏ	
2 <sup>ème</sup> DAN	RYUOKEN DAÏ IKKEÏ (KOTE NUKI NO KATA) RYUOKEN DAÏ NIKKEÏ (YORI NUKI NO KATA) RYUOKEN DAÏ SANKEÏ (RYOTE YORI NUKI NO KATA) GIWAKEN DAÏ IKKEÏ	RYUOKEN DAÏ IKKEÏ (KOTE NUKI NO KATA) GIWAKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ SANKEÏ	
3 <sup>ème</sup> DAN	GIWAKEN DAÏ IKEÏ GIWAKEN DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ KO MANJI KEN MANJI NO KATA	GIWAKEN DAÏ IKEÏ GIWAKEN DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ KO MANJI KEN MANJI NO KATA	TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ NIKEÏ TENCHIKEN DAÏ SANKEÏ TENCHIKEN DAÏ YONKEÏ
4 <sup>ème</sup> DAN	BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ KOMANJI KEN MANJI NO KATAKAKURITSUKEN RYU NO KATA (GYAKU GOTE NO KATA)		TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ NIKEÏ TENCHIKEN DAÏ SANKEÏ TENCHIKEN DAÏYONKEÏ GIWAKEN DAÏ IKKEÏ GIWAKEN DAÏ NIKEÏ BYAKURENKEN DAÏ IKKEÏ
5 <sup>ème</sup> DAN	TENCHIKEN DAÏ GOKEÏ TENCHIKEN DAÏ ROKEÏ KOMANJI KEN MANJI NO KATA RYU NO KATA (GYAKU GOTE NO KATA) KAKURITSUKEN		

Remarque :

\*Pour les HOKEÏ TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur (Pas de comptage).

\*Pour les HOKEÏ SHAKUJO, le candidat se présente seul face à l'examineur (Pas de comptage).

## ANNEXE V. CRITERES D'EVALUATION

### KIHON et KATA (HOKEÏ) TAN EN

- ✓ Pour le KIHON le candidat est évalué sur la qualité technique, la stabilité lors des enchainements et le rythme la dextérité et la concentration.
- ✓ Pour les KATA (HOKEÏ) TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect les rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### HOKEÏ SOTAÏ et CHUCHUTSU KAMOKU

- ✓ Pour les HOKEÏ SOTAÏ le candidat est évalué l'application correct des attaques et défenses avec son partenaire, sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect les rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration.
- ✓ Pour le CHUCHUTSU KAMOKU démontre des applications de défenses et de contre-attaques soit sur des percussions ou des saisies en montrant de la dextérité, de la précision et aussi de la force et du dynamisme dans les contre-attaques et dans le contrôle sur les applications de projections et d'immobilisations.
- ✓ JUTSU – SOKUDO/RIKI – KYUSHO NO ICHI sont les références
  - JUTSU : Dextérité.
  - SOKUDO/RIKI : Rythme, Force.
  - KYUSHO NO ICHI : Précision.

### KUMI EMBU

- ✓ Le candidat est évalué sur cette épreuve en observant l'exactitude et la qualité des techniques présentées.
- ✓ La composition doit aussi être cohérente, c'est-à-dire que le candidat doit démontrer des applications non superflues tout en faisant apparaitre une recherche chorégraphique.
- ✓ Pendant l'exécution du EMBU le candidat doit démontrer sa détermination par l'utilisation des Kiaï sa concentration l'expression du regard et la densité physique
- ✓ WAZA – KOSEÏDO – HYOGENDO sont les références
  - WAZA : Technique
  - KOSEÏDO : Composition
  - HYOGENDO : Expression

### HOKEÏ SHAKUJO TAN EN

- ✓ Pour les HOKEÏ SHAKUJO TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect des rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration. Il doit démontrer qu'il maîtrise de l'arme utilisée.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ

- ✓ Pour les HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect des rythmes propres des HOKEÏ présentés, ainsi que l'exécution des Kiaï au bon moment ainsi que la concentration. Il doit démontrer qu'il a une maîtrise de l'arme utilisée et ne pas mettre son partenaire en danger.
- ✓ SHIN -GI -TAÏ sont les références
  - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - GI : Technique (application, dextérité...).
  - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

### KUMI EMBU SHAKUJO

- ✓ Le candidat est évalué sur cette épreuve en observant l'exactitude et la qualité des techniques présentés et sur sa capacité à maîtriser l'arme lors des contre-attaques et ainsi démontrer un contrôle pour ne pas mettre son partenaire en danger.
- ✓ La composition doit aussi être cohérente, c'est-à-dire que le candidat doit démontrer des applications non superflues tout en faisant apparaître une recherche chorégraphique.
- ✓ WAZA – KOSEÏDO – HYOGENDO sont les références
  - WAZA : Technique
  - KOSEÏDO : Composition
  - HYOGENDO : Expression

### RANDORI

#### GOHO RANDORI

Pour cette épreuve le candidat devra démontrer des aptitudes à appliquer la notion de SEN, il démontrera de la variété technique et aussi de la densité, de la stabilité en recherchant l'efficacité tout en démontrant une maîtrise tant physique qu'émotionnelle. Pendant cette épreuve celui-ci devra rester bienveillant envers son partenaire.

Pour le 1<sup>er</sup> Dan il devra utiliser la notion de GO NO SEN et TAÏ NO SEN. Pour le 2<sup>ème</sup> Dan il devra être dans une recherche du TAÏ NO SEN.

Du 1<sup>er</sup> au 2<sup>ème</sup> Dan, Les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour le 3<sup>ème</sup> Dan il devra utiliser TAÏ NO SEN et SEN NO SEN.

Pour le 4<sup>ème</sup> Dan et 5<sup>ème</sup> Dan il devra réaliser le plus souvent possible la notion de SEN NO SEN.

Du 3<sup>ème</sup> Dan au 4<sup>ème</sup> Dan, les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour 5<sup>ème</sup> Dan, les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu, mais aussi les saisies avec action de frappe ou de déséquilibre.

SHIN -KOGI-BOGI sont les références

- SHIN : Esprit (détermination, calme, concentration, respect du partenaire).
- KOGI : Attaque (qualité, enchaînement, création).
- BOGI : Défense (qualité, capacité de réalisation des contres attaques).

JUHO RANDORI

- ✓ Le travail en JUHO RANDORI est axé sur l'application de techniques sur saisies avec ou sans frappe, le candidat devra démontrer sa capacité à se sortir de cette saisie soit par projection soit par dégagement et immobilisation. Un contrôle de l'attaquant sans perte d'équilibre lors de l'exécution correcte de la technique démontre une bonne maîtrise.

SHUHO -NUKI-KATAME sont les références

- SHUHO : Contrôle (maîtrise de la saisie de Kogeki).
- NUKITE HO/NUKIMI HO Dégagement (des membres, du corps, tai sabaki).
- KATAME : Immobilisation (qualité, contrôle avant atemi et précision de ce dernier).



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**