



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

# RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020

***PARTIE TECHNIQUE***

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

KARATÉ DO  
KARATÉ CONTACT  
KARATÉ FULL CONTACT  
KYOKUSHINKAI  
SHORINJI KEMPO  
KARATÉ DÉFENSE TRAINING  
NANBUDO  
SHINDOKAI  
WADOKAN  
KARATÉ MIX  
KEMPO KEMPO  
SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



# KARATE

## Partie Technique

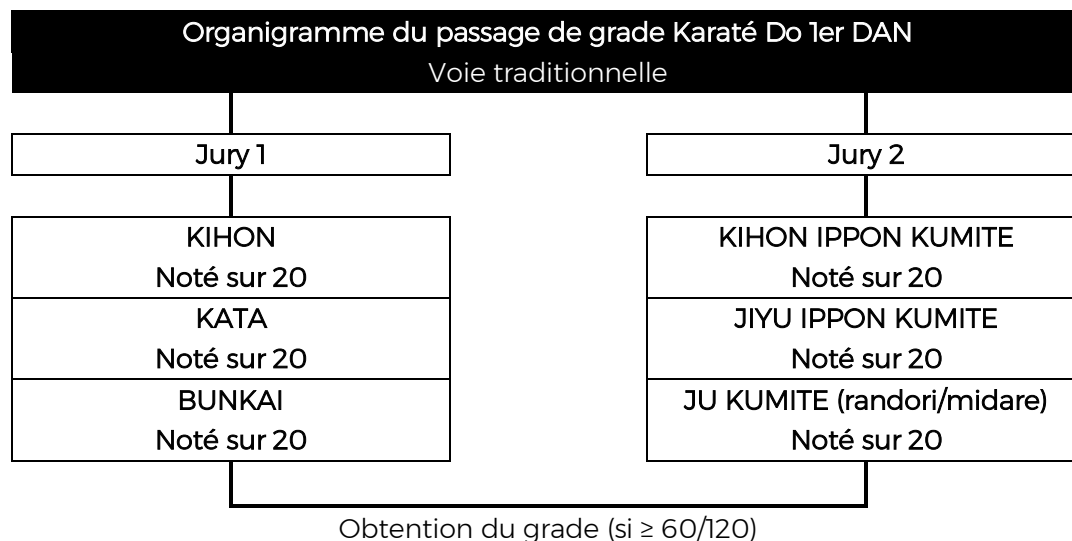
### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO**

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 407-1K – Soutenance du mémoire  
Article 407-2K – Test technique  
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 402-1K – Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 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.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

### **A. Module 1**

#### 1/ Kihon (annexe 1)

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 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
- 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.

## 2/ Kata (annexe 3)

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.

## 3/ 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.

## **B. Module 2**

### 1/ 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.

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

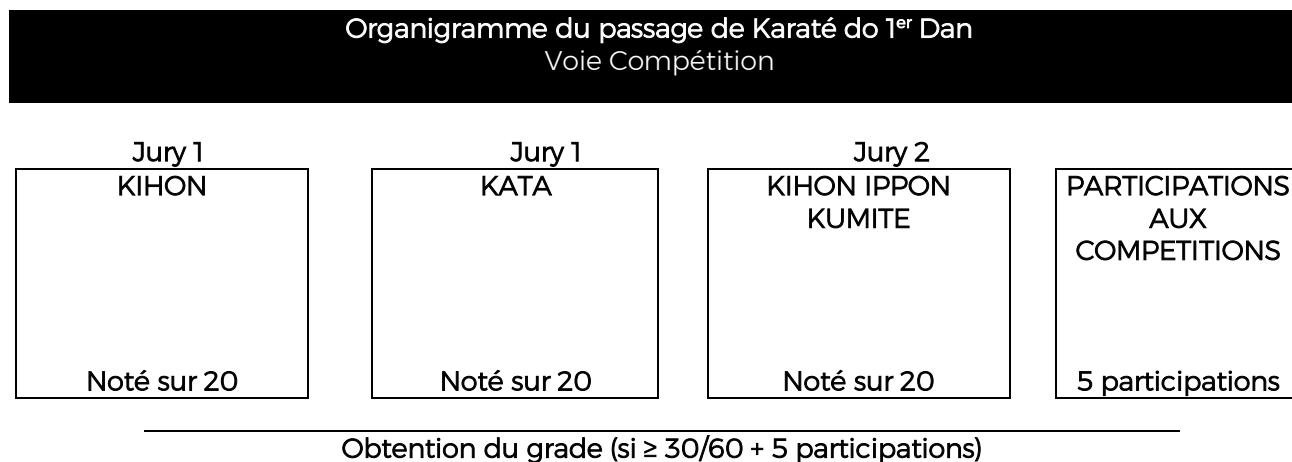
- Oï Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Cyaku Zuki,
- Maete Zuki

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

### 3/ 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)



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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:

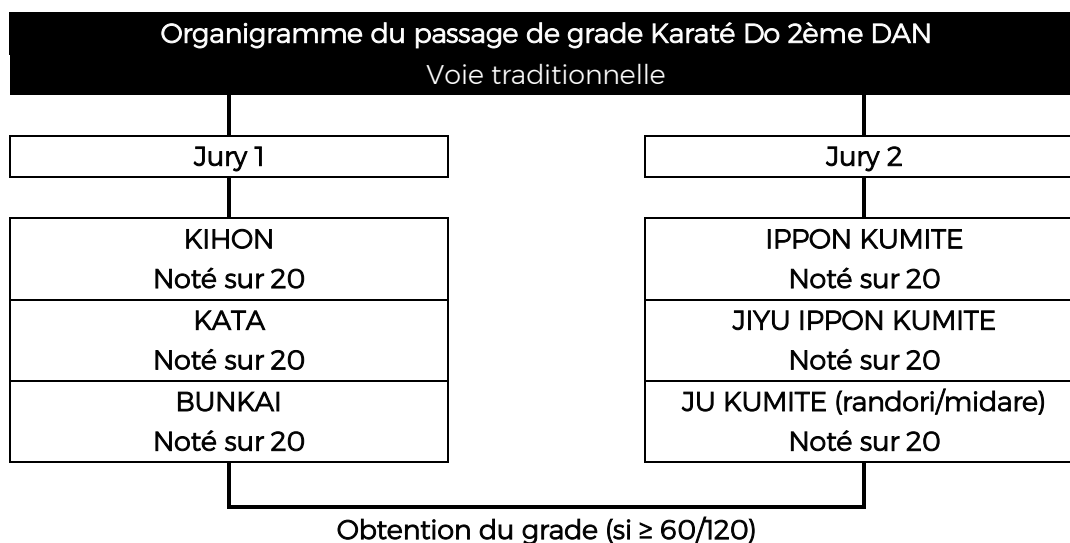
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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



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/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Ippon Kumité
- 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.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

### **A. Module 1**

#### 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
- 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.

## 2/ 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.

## 3/ 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.



## **B. Module 2**

### 1/ 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).

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

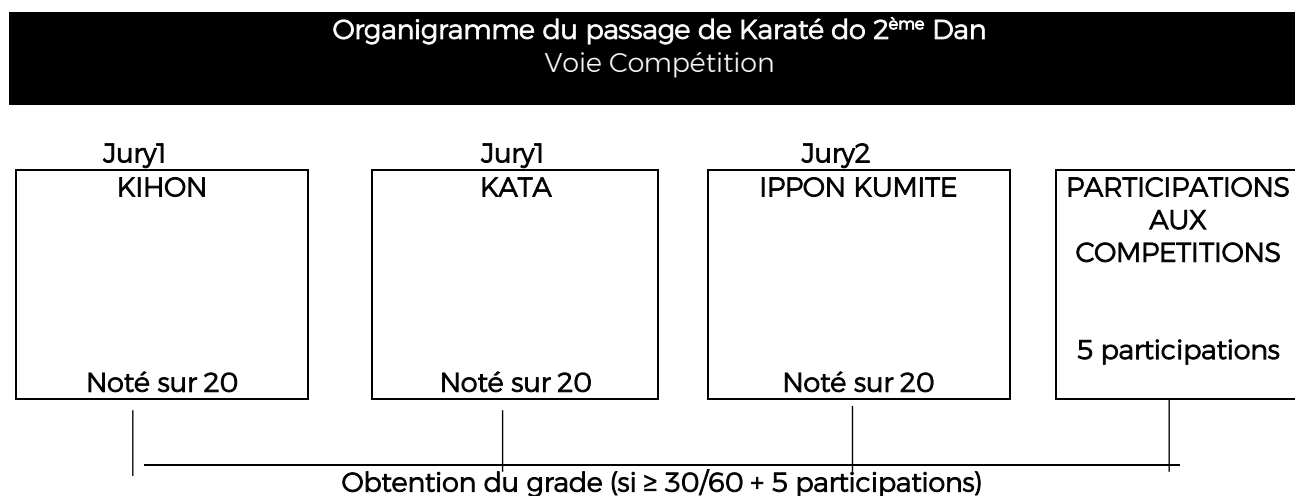
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

### 3/ 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)



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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.

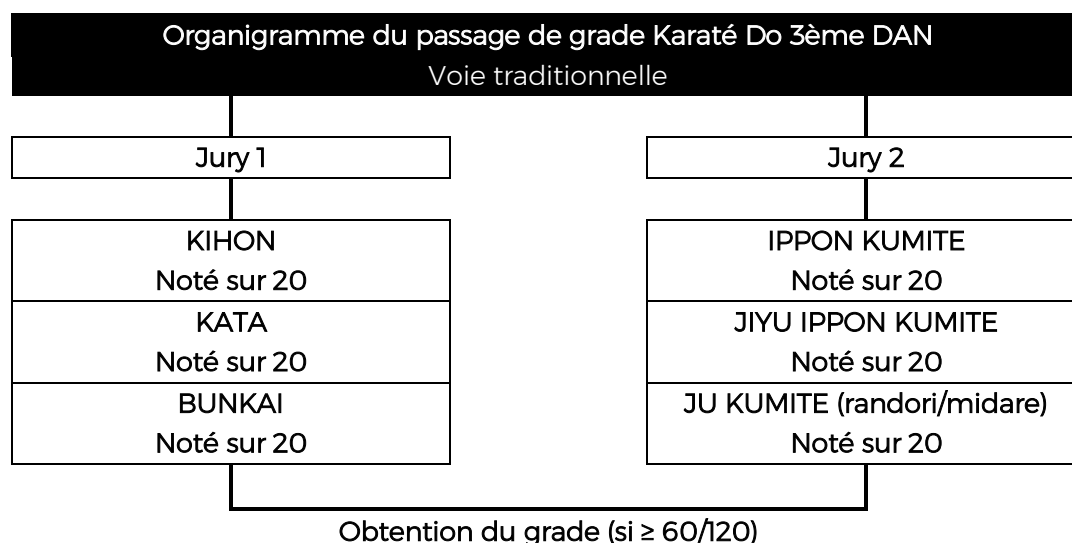
### Compétition Combat ou Kata:

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 »**


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

- 1/ Kihon,
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai,
- 4/ Ippon Kumité
- 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.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges différents. Chaque jury note 3 épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

**A. Module 1**
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
- 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.

## 2/ 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.

## 3/ 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.

## **B. Module 2**

### 1/ 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 Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï 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).

### 2/ 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.

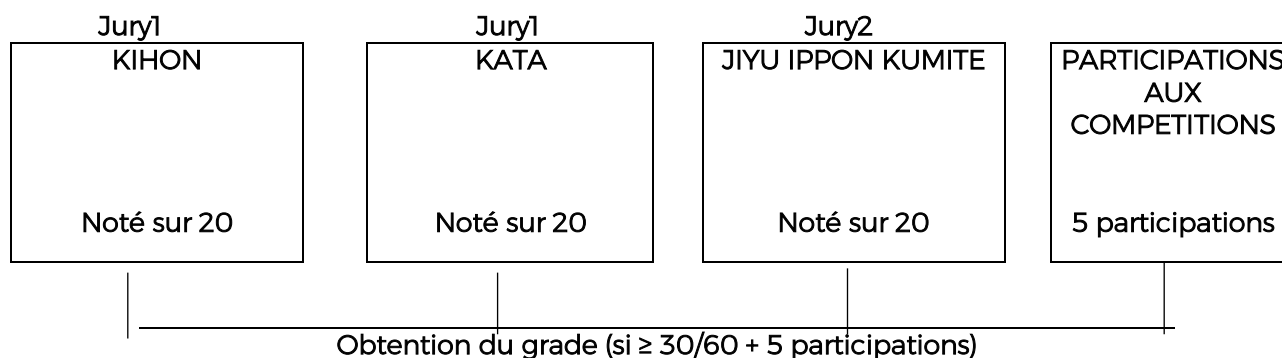
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

### 3/ 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 Karaté do 3<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Jiyu Ippon Kumité, sont notées par 2 jurys différents composés chacun 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:

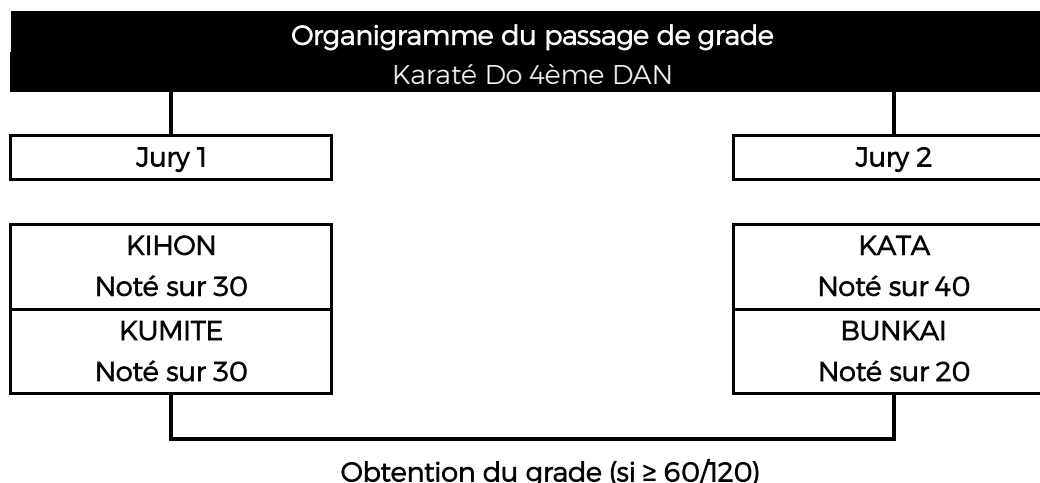
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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> DAN



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 60 sur 120 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.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkai). Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

### **A. Jury 1 : KIHON et KUMITE**

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30.

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

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 réalisé 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 effectuées 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.

#### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en «JIYU IPPON KUMITE» est noté sur 30 points.

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

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

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.

## **B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ**

### Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. 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.

### Epreuve 4 : Bunkai

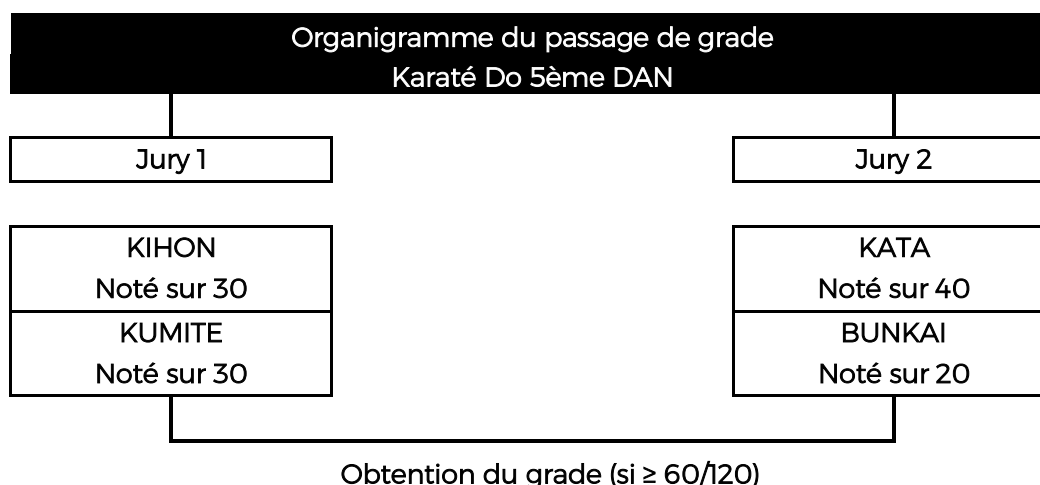
Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points

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> DAN



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 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.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkaï). Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

### **A. Jury 1 : KIHON et KUMITE**

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 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.

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 effectuées 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.

#### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

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

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.

## **B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ**

### Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat 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.

### Epreuve 4 : Bunkai

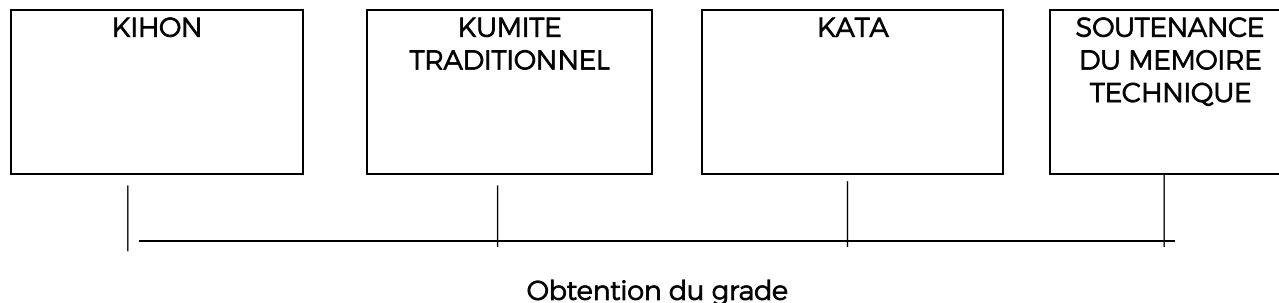
Ce test est noté sur 20 points.

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> DAN

### Organigramme du passage de Karaté do 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

### Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### Article 407-2 - Test Technique

#### **A. 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 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.

#### **B. KUMITE TRADITIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

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.

### **C. KATA**

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.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (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.

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

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera 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.

Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## 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 brossée 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 de 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 régit 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 (Kiai) 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 - Naïfanchi 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 Naïfanchi 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 - Seïchin - Seisan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naïhanchi	- Pinan 1-2-3-4-5 - BASSAÏ DAÏ	- HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSAÏ
2 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Kanshu - Seïchin - Seisan - Seiryu	- Sesan - Jion - En Pi - Geki Saï - BASSAÏ DAÏ	- Ananko - kosukun daï - HEIKU - NAÏFANCHIN SHODAN - Seisan	- BASSAÏ - Kwanku - tekki shodan - empi - jion
3 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seïchin - Seisan - Seiryu - Kanchin	- Saïfa - Rohaï - Seïenchin - Bassaï 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 - Rohaï - Sepaï - Niseishï - 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 - Patsaï - Kururunfa - Ananku - Itosu Rohaï	- ANAN - GOJUSHIHO - SUPARIMPEÏ - NIPAÏPO - Seipaï	- 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 PASSAI - 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 PASSAI - 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 PASSAI	Jion Gojushiho Kushanku Dai Chinto Sochin

	KEMPO	NIHON KEMPO
1 <sup>er</sup> Dan	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAÏYO SHODAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN
2 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI
3 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ SAN
4 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI
5 <sup>ème</sup> Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÏ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU



# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DES STYLES**

# 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

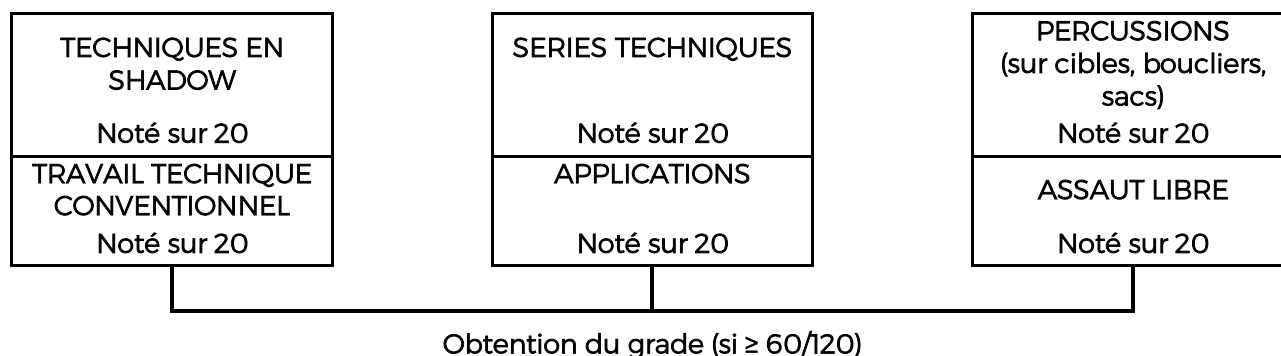
ANNEXE III - REGLE GENERALE

ANNEXE IV - CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V - COMBAT SOUPLE

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

### Organigramme du passage de grade 1er DAN



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

Les épreuves sont :

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

### EPREUVE N° 1/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 RECOLANT	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.

### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnelle

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 peuvent-être exécutée dans la même garde.

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

### **EPREUVE N° 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.

### **EPREUVE N° 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.

**EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

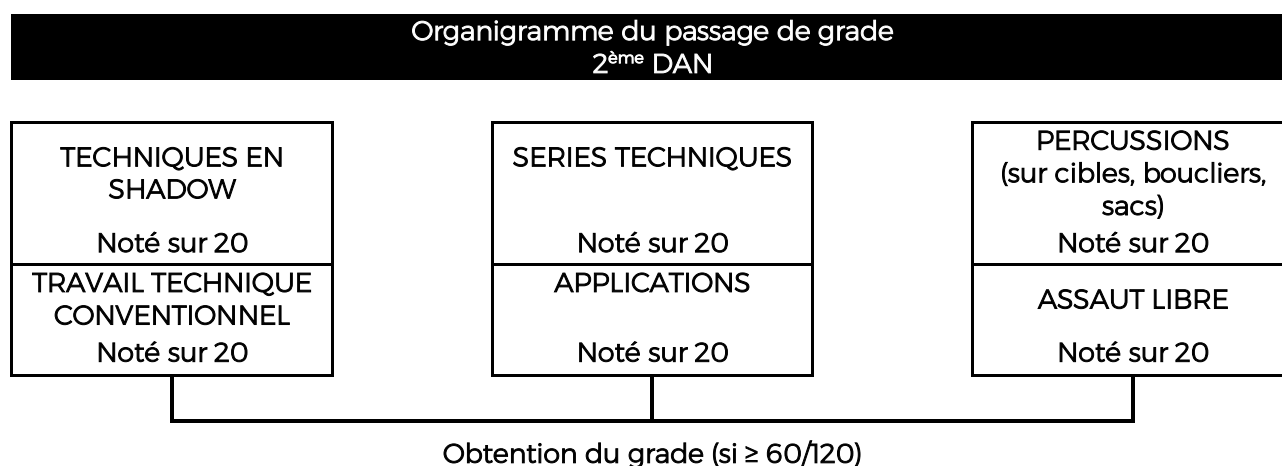
CIBLES	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC BOUCLIER ou	POING	Direct du poing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

**EPREUVE N° 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 réglementée 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



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

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

Il n’y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

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

### EPREUVE N° 1/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 EXIGEES	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.

### EPREUVE N° 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 peuvent-être exécutée dans la même garde.

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

### EPREUVE N° 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).



EPREUVE N° 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.

EPREUVE N° 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'

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

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

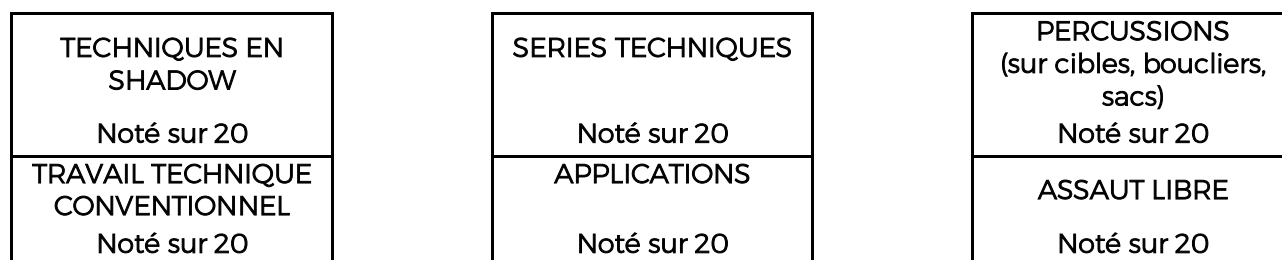
Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

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

Cette épreuve non réglementée 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



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 :

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

### EPREUVE N° 1/ 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	ENCHÂÎNEMENTS 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.

### EPREUVE N° 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 peuvent-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.

### EPREUVE N° 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).

**EPREUVE N° 4/ Applications**

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) 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.

**EPREUVE N° 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'

**EPREUVE N° 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.

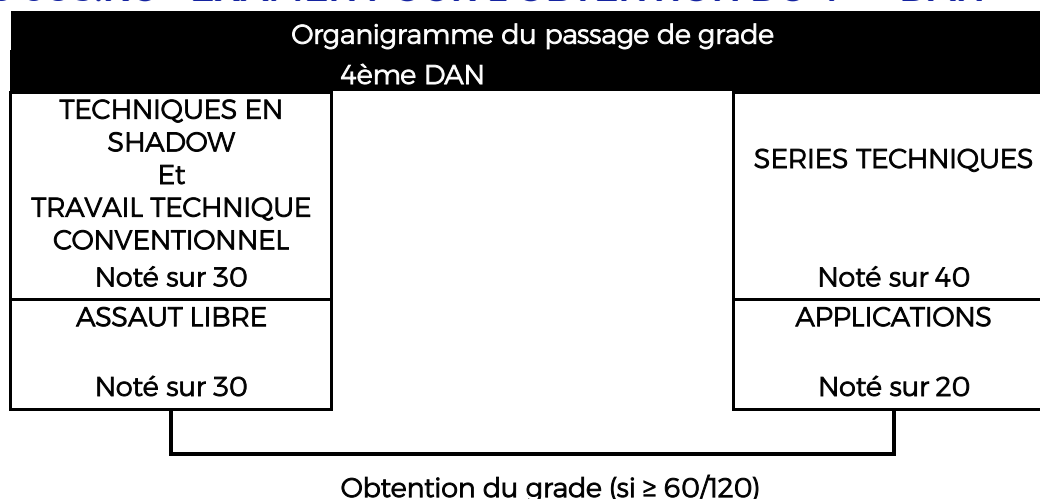
Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

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 réglementée 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> DAN



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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.

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

#### **(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 peuvent-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

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

### EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Ce test en «Assaut à thèmes et assaut libre» est noté sur 30 points.

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

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 réglementée 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.

### EPREUVE N° 3/ Séries techniques

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.

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).

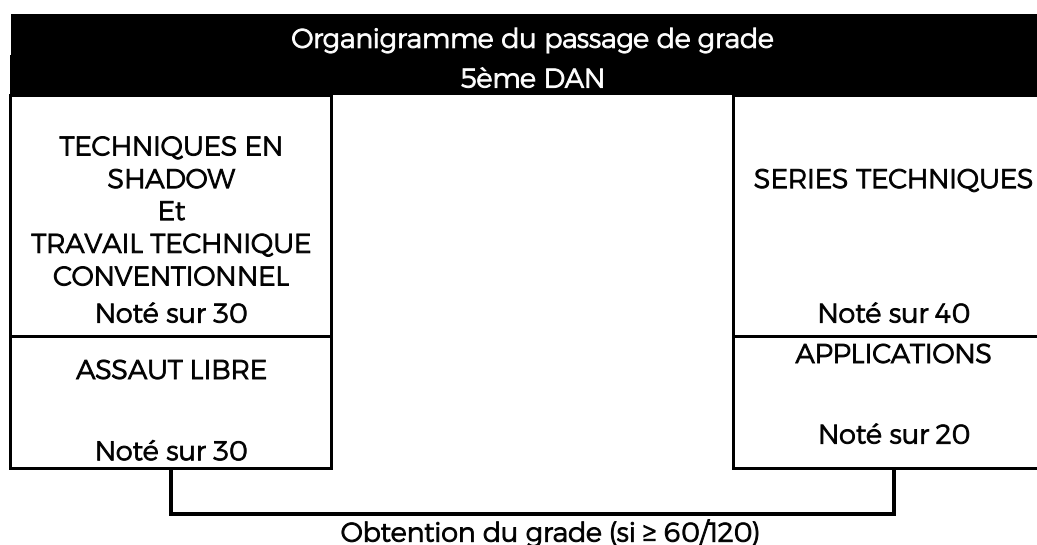
### EPREUVE N° 4/ Applications

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) 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> DAN



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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.

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

#### **(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) quel que 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) quel que 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 peuvent-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

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

#### EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Ce test est noté sur 30.

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

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.

#### EPREUVE N° 3/ Série techniques

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.

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).

#### **EPREUVE N° 4/ Applications**

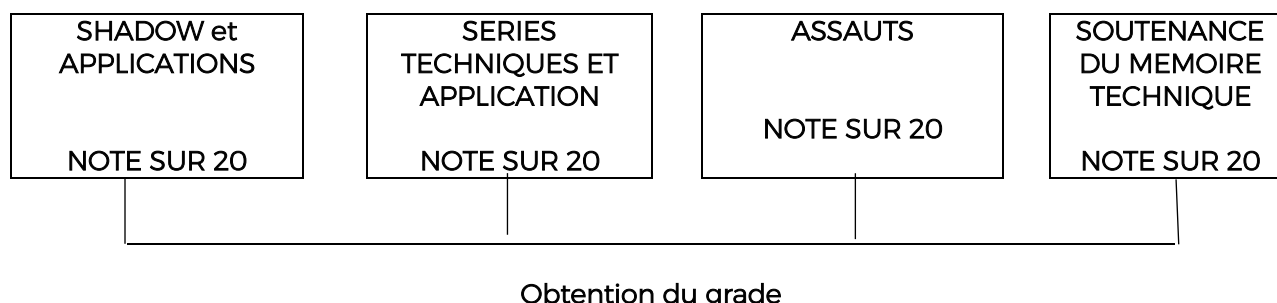
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat doit réaliser un Bunkaï 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> DAN KARATE CONTACT**

### Organigramme du passage de 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

#### **Article 607-1 - Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

#### **Article 407-2 - Test Technique**

##### **A. 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.

### **B. 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.

### **C. 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 1<sup>er</sup> 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.

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

Le candidat devra soutenir un mémoire sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## 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'ÉVALUATION

### 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

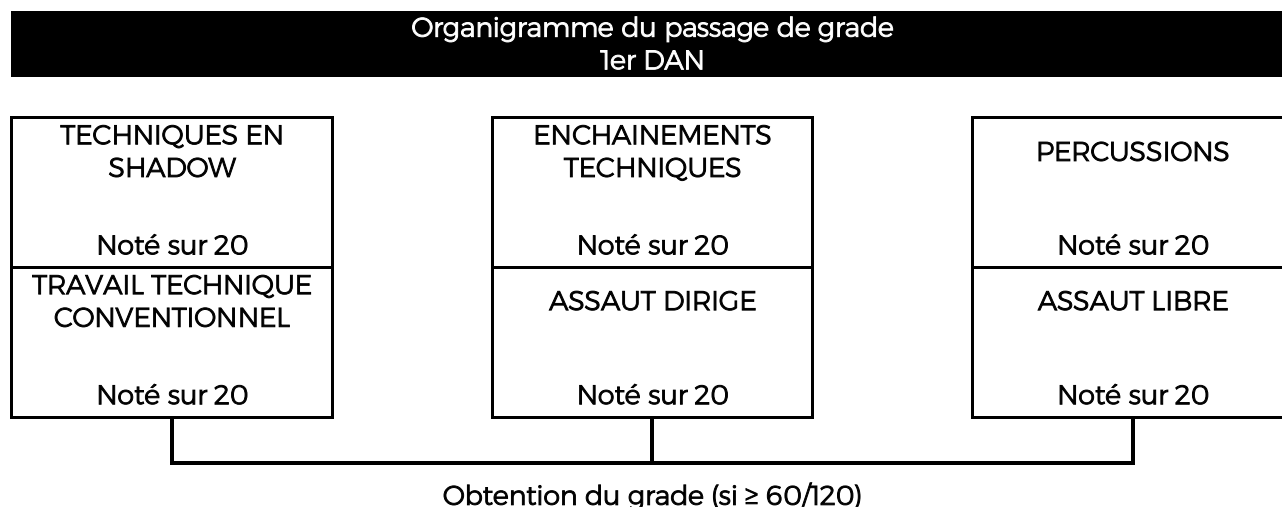
ANNEXE II – TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

ANNEXE III – ASSAUT DIRIGE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

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



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

Les épreuves sont :

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

### EPREUVE N°1

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'	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 veillant à conserver la distance nécessaire avec son partenaire, afin de ne jamais se toucher.

## EPREUVE N°2

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) Idem mais enchaînement différent	Défense et une remise libre Défense et une remise libre
PIED	De face  Circulaire  De côté	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 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.

### EPREUVE N° 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

### EPREUVE N° 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.

### EPREUVE N° 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'

### EPREUVE N° 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.

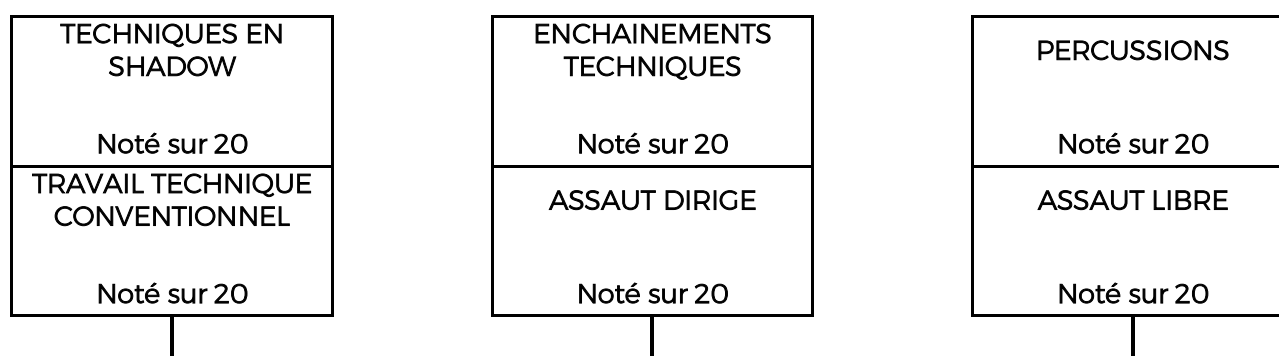
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

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



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

### EPREUVE N° 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.

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.

### EPREUVE N° 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.

### EPREUVE N° 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)

### EPREUVE N° 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

#### EPREUVE N° 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'

### EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

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

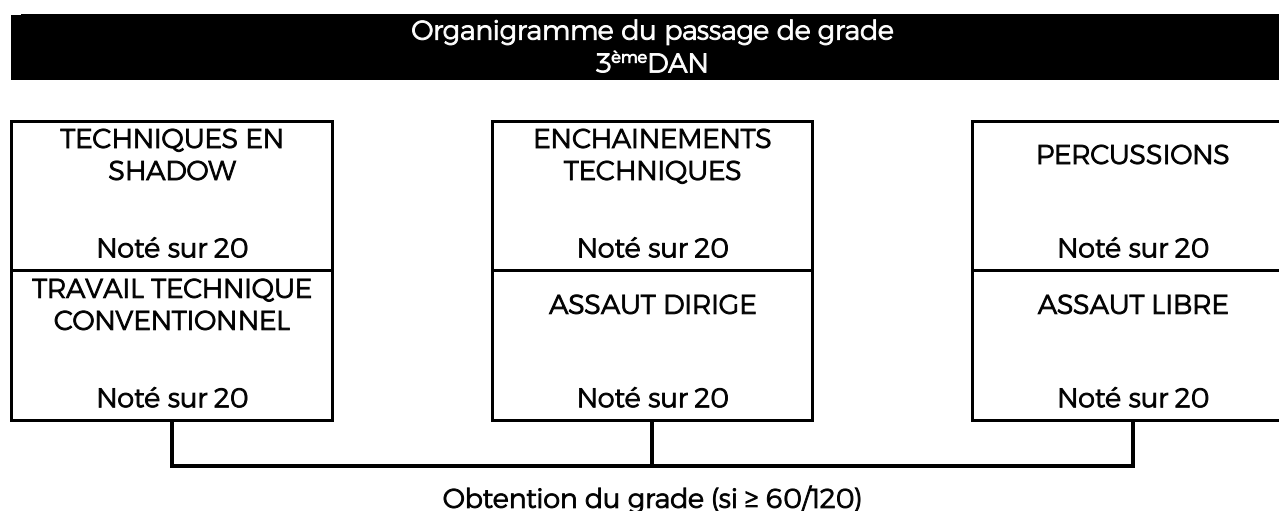
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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**



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

Les épreuves sont :

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

### EPREUVE N° 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.

	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.

#### EPREUVE N° 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.

### EPREUVE N° 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)

### EPREUVE N° 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

### EPREUVE N° 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.

	POING	Toutes les techniques de poings	30"
--	-------	---------------------------------	-----

CIBLES	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'

### EPREUVE N° 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**

4 <sup>ème</sup> DAN	
TECHNIQUES EN SHADOW	ENCHAINEMENTS TECHNIQUES
Noté sur 30	Noté sur 30
TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL	ASSAUT LIBRE
Noté sur 30	Noté sur 30

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

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ 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 (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

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

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.

### EPREUVE N° 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

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.

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)

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

**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.

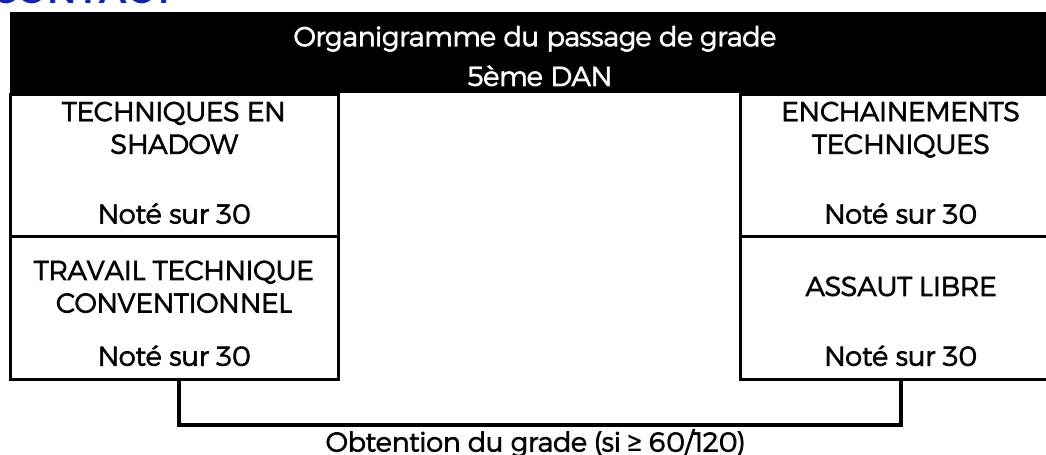
#### EPREUVE N° 4/ ASSAUT LIBRE

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



L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ 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 (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

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

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.

### EPREUVE N° 2/TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

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.

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)

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

**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

#### **EPREUVE N° 4 / ASSAUT LIBRE**

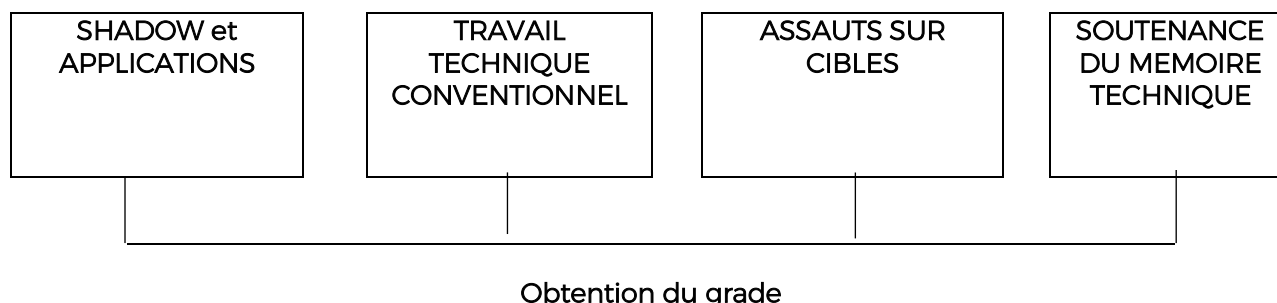
Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

#### **Article 607-1 - Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### **Article 407-2 - Test Technique**

#### **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.

#### **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.

#### **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.

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

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.



## 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

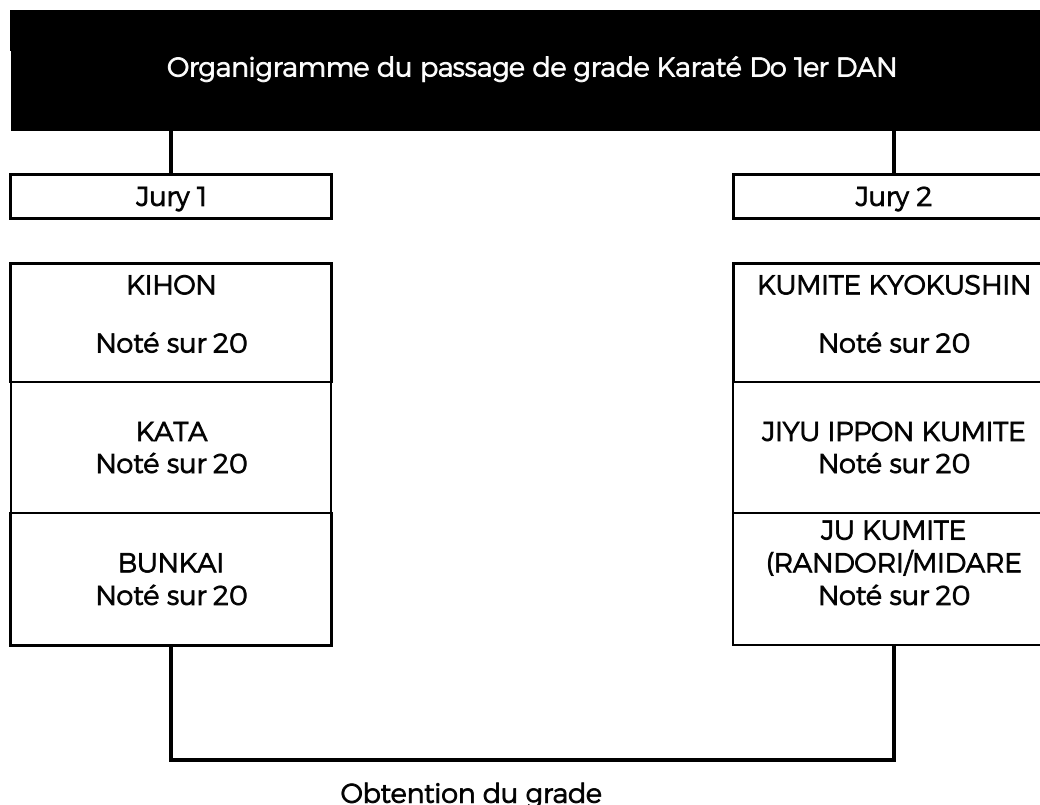
Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KYOKUSHINKAI**

ANNEXE I – LISTE KATA

ANNEXE II – KUMITE

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



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

Les épreuves sont :

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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite 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.

### Epreuve 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 :

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.

### Epreuve 2/ 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.

### Epreuve 3/ Bunkai

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

### Epreuve 4/ Kumité 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 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

### Epreuve 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

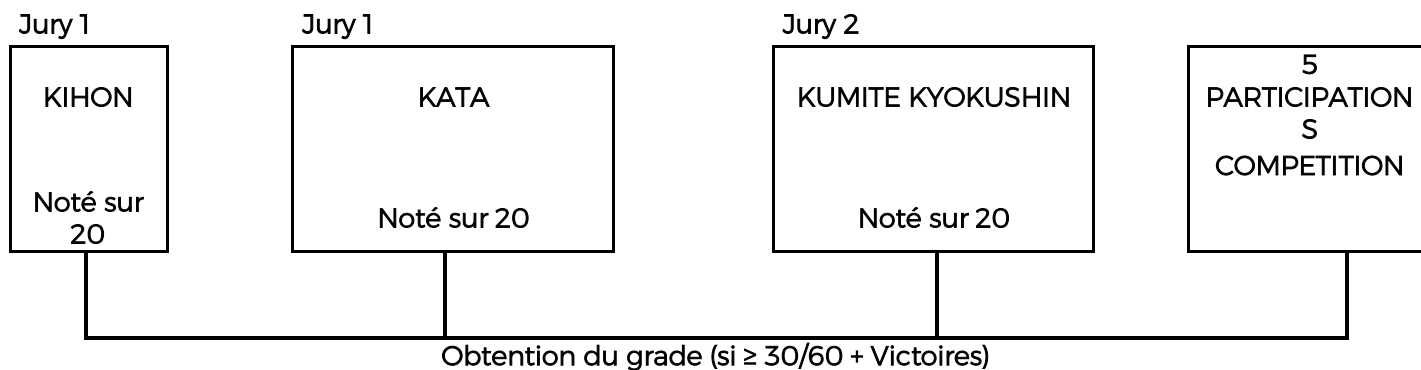
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.  
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

### Epreuve 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 Do 1<sup>er</sup> DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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.

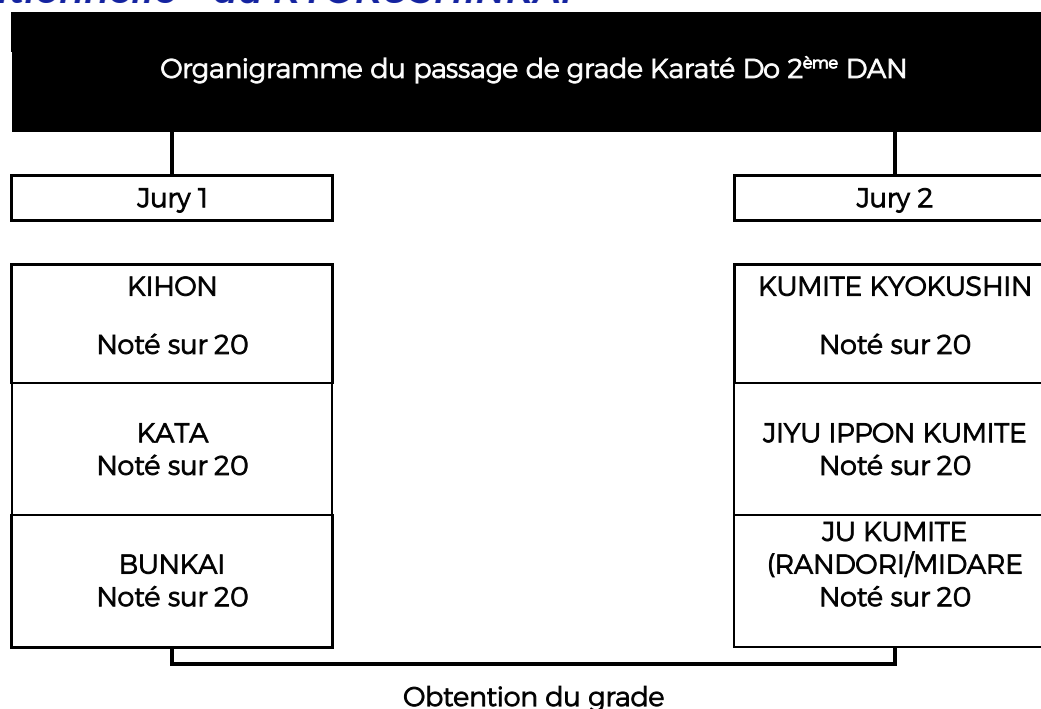
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

Module 1 : Kihon et Kata et bunkai

Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite 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.

### Epreuve 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 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.

### Epreuve 2/ 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.

### Epreuve 3/ Bunkaï

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

### Epreuve 4/ 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 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

### Epreuve 5/ Jiuy 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.

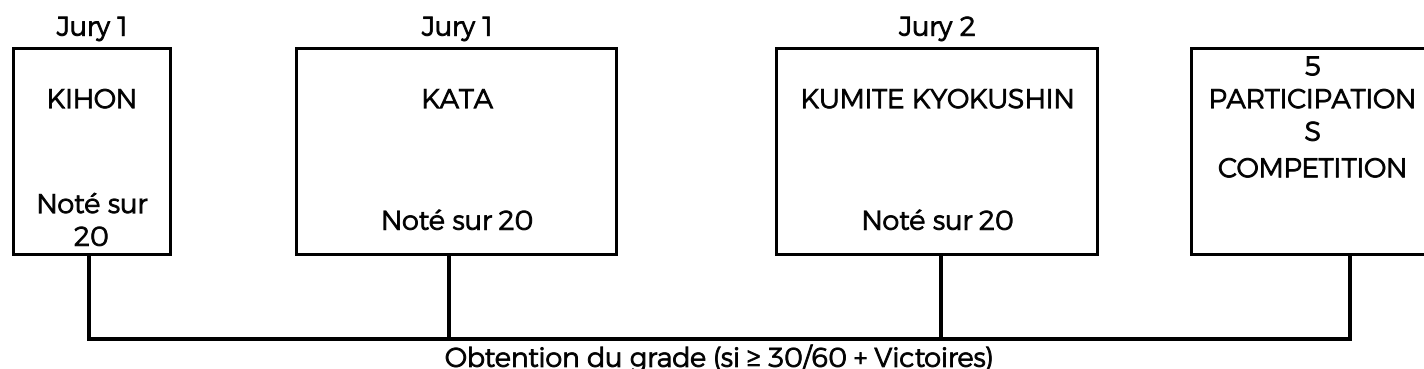
Les critères de notation sont définis dans les annexes du règlement CSDGE.

### Epreuve 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 Do 2<sup>ème</sup> DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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 (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

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.

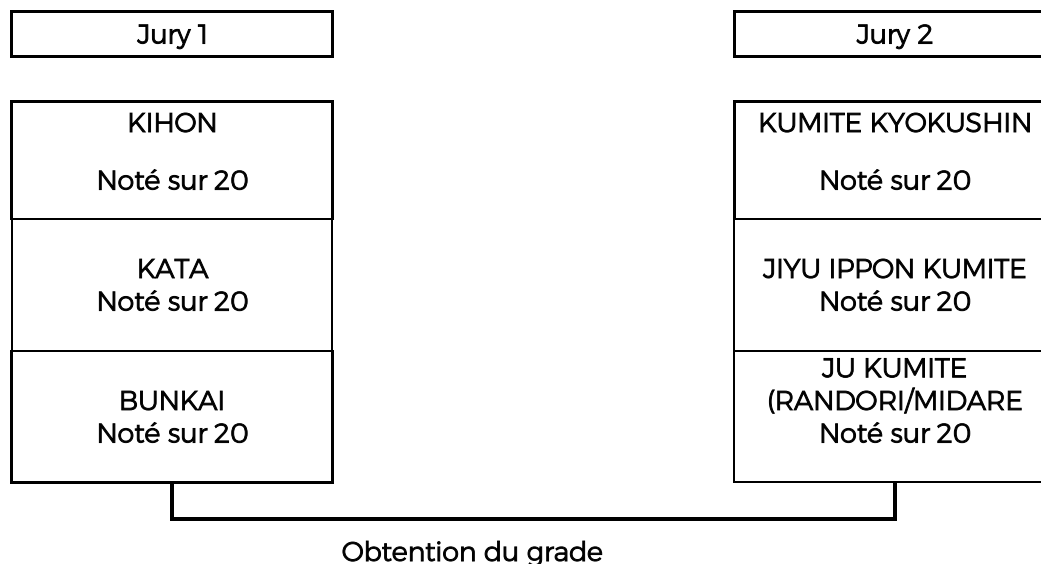
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 604.KY-1 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle du style KYOKUSHINKAI



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite 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.

#### Epreuve 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 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.

### Epreuve 2/ 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.

### Epreuve 3/ Bunkai

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

### Epreuve 4/ 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 Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

**Epreuve 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.

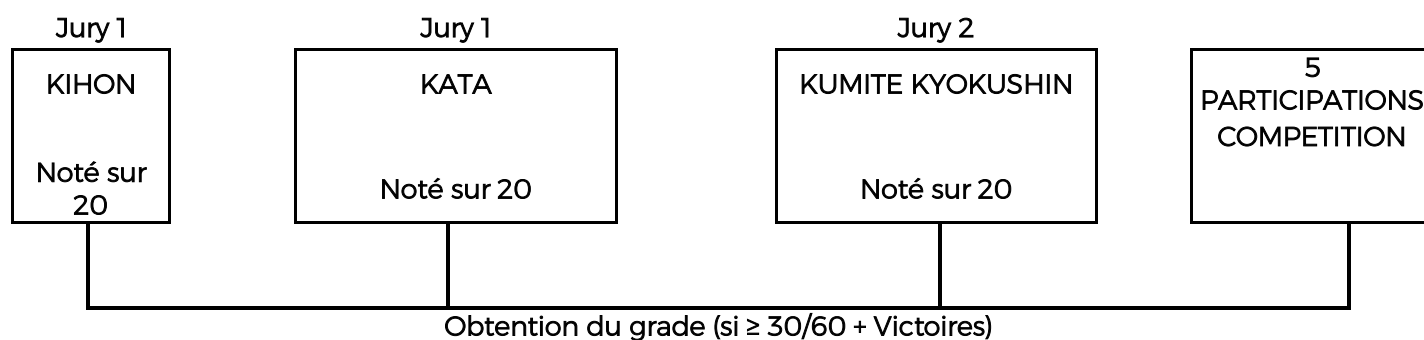
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

**Epreuve 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 KYOKUSHINKAI 3<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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:

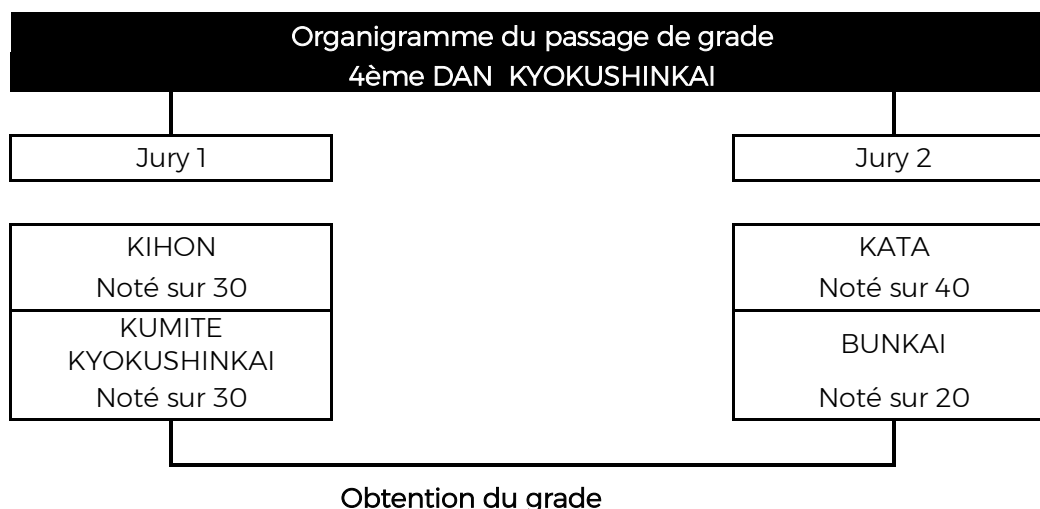
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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 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 KYOKUSHINKAI



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

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 deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkai). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkai).

#### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.

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



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 choisi 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 effectuées 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.

### Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test est noté sur 30 points.

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

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).

<b>Kumité Sono Yon</b>	
<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
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

### Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. 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.

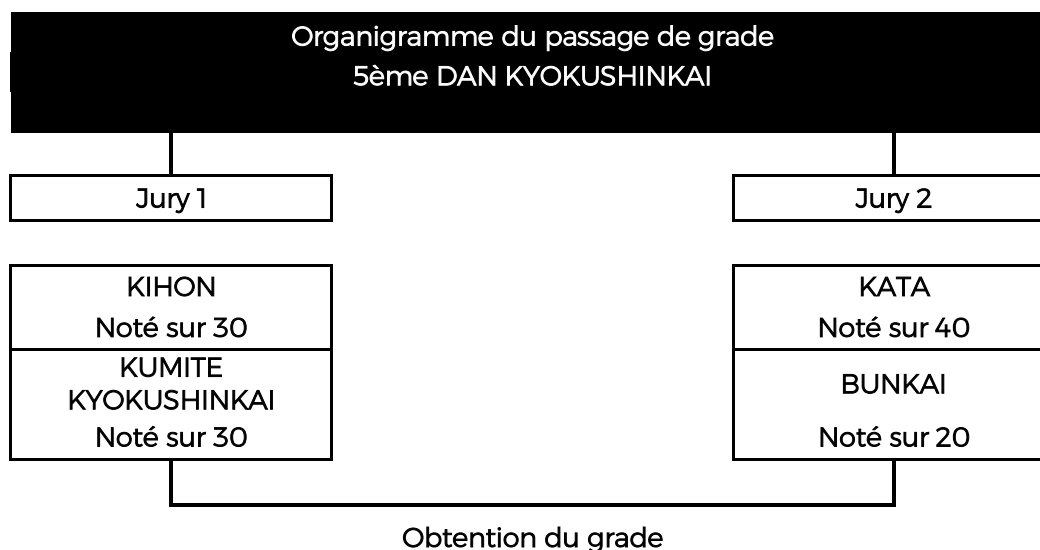
### Epreuve 4/ Bunkai

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 KYOKUSHINKAI



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 (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 deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkai). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkai).

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 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.

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.

### Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test en «KUMITE KYOKUSHINKAI» est noté sur 30 points.

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

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).

<b>Kumité Sono Go</b>	
<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
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

### **Epreuve 3/Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat 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.

### **Epreuve 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**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
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**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
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 coïncé 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

## Partie Technique

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

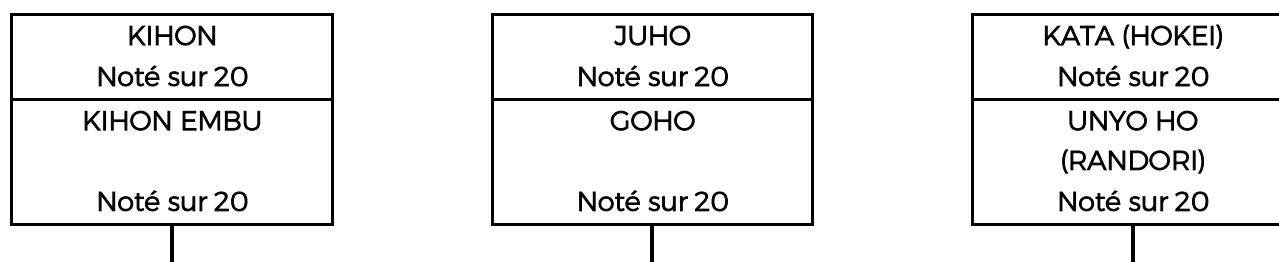
### **ANNEXES SHORINJI KEMPO**

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE II – EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1er DAN



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

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

Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (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.

#### Epreuve n° 1 / KIHON

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

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

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--



### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Byakurenken dai ikkei Giwaken dai ikkei	Tenshiken dai ikkei Tenshiken dai nikei

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
Rei (salut)  
Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae  
Zanshin  
Chosoku  
Happo moku  
Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 1<sup>er</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 1<sup>er</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

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

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution

- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Harai uke geri renhanko Kote maki gaeshi Tsubame gaeshi renhanko Maki gote (morote) Mawashi geri sambo uke nami gaeshi renhanko	Okuri gote (ryote) Furi ten ni renhanko Ude maki Keri ten san renhanko Oshi gote (ryote)
---	--

### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

#### GOHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces Unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### JUHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

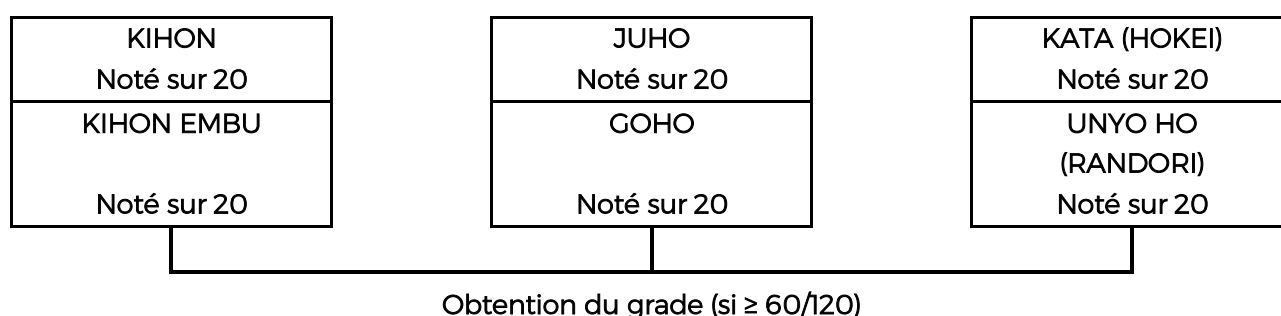
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (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.

### Epreuve n°1 / KIHON

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

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

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAЕ (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

### Epreuve n°2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)  TENCHIKEN dai ikkei à dai rokkei Ko manji ken	Sotai Kihon Hokei (à deux)  RYU O KEN dai ikkei Tenshiken dai niki
---	---

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

- Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happe moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
- Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae/Zanshin

/Chosoku/Happo moku/Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 2<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisi par les examinateurs.

### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 2<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

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

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Tsuki ten ichi renhanko	Jun geri chi ichi renhanko
Tai ten ichi renhanko	Maki otoshi <u>ou</u> soto maki otoshi
Idori gyaku gote <u>ou</u> gyakute nage	Okuri hiji zeme
Uwa uke nage <u>ou</u> uwa uke gyakute nage	Shita uke geri kote nage
Kinteki geri hiza uke nami gaeshi	Keri ten ichi sukui nage

### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

#### **GOHO RANDORI**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### JUHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

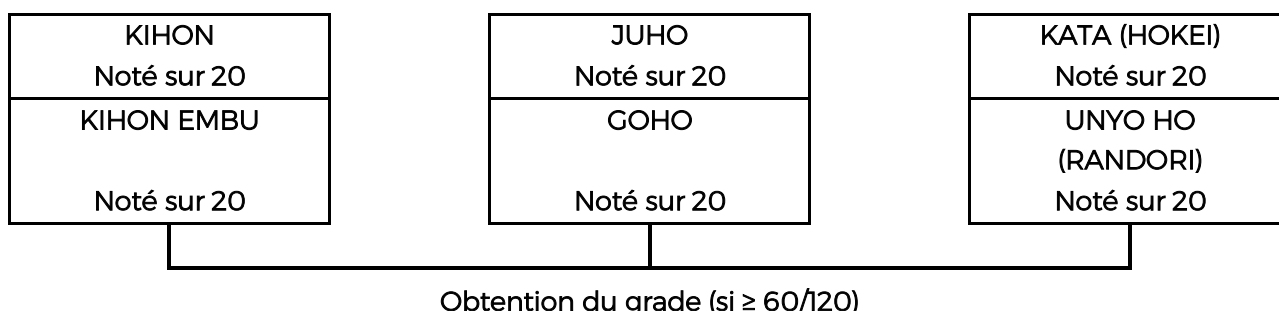
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (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.

### Epreuve n°1 / KIHON

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

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

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAË (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi - Mae ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Gyaku gote tan'en kihon hokkei (Ryu no kata)	Ryu o ken dai ikkei Tenshiken dai niki

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
 Rei (salut)  
 Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae  
 Zanshin  
 Chosoku  
 Happo moku  
 Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (uke) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (Kogeki) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 3<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

CRITERES D'EVALUATION
-----------------------

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

Ce que fait le candidat est bien la technique demandée et correspond bien au sujet de l'épreuve.

Le candidat se défend bien dans les épreuves

Les attaques et contre-attaques sont correctement exécutées avec précision et atteignent bien (avec contrôle) le partenaire.

L'équilibre est maintenu pendant la contre-attaque.

Le candidat a une bonne attitude corporelle, de bons déplacements, de bonnes esquives, de bonnes parades et respecte les notions de Go no sen et de Tai no sen. Il connaît « Ki haku » (vigueur), Ki-ai (énergie) et zanshin (vigilance)

#### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 3<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

#### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

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

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Gedan gaeshi renhanko Chudan gaeshi renhanko Konoha okuri Ryu nage <u>ou</u> soto maki tembin Mikazuki gaeshi <u>ou</u> suigetsu gaeshi	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Sode maki <u>ou</u> sode maki gaeshi Okuri tsuki taoshi <u>ou</u> koshi kujiki Hangetsu gaeshi sukui kubi nage Kiri kaeshi gote <u>ou</u> kiri gaeshi nage
---	--

#### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

##### **GOHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## JUHO UNYO HO

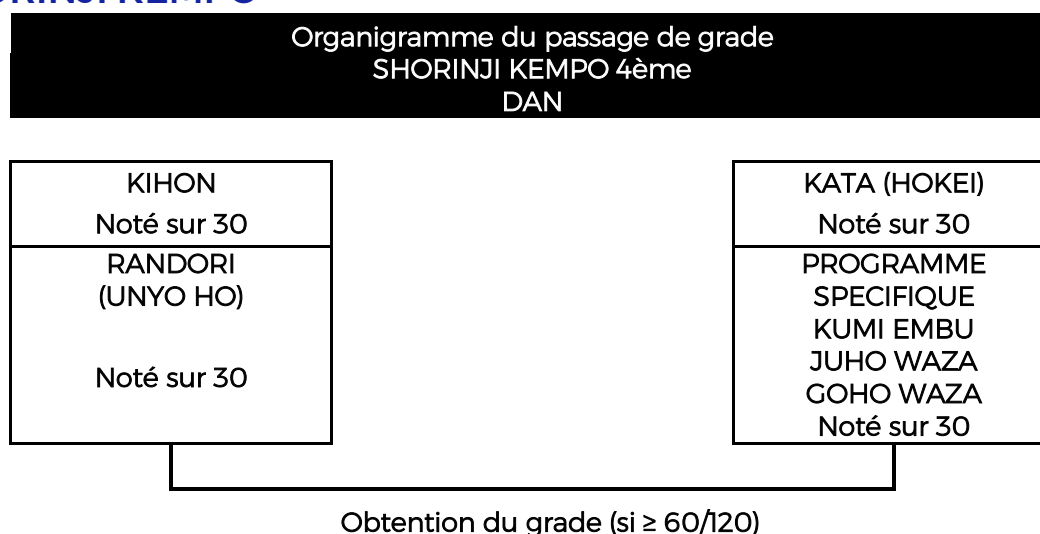
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kogeki (attaquant) et de uke (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO



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

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

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 uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.

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

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.



Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAЕ (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
--	--

### Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.

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

#### **GOHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### **JUHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

Ce test est noté sur 30 points.

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

#### **Tan'en Kihon Hokei (seul)**

Tenchiken dai ikkei à dai rokkei  
 Byakuren ken dai ikkei  
 Ko manki ken (Manji no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
 Rei (salut)  
 Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae  
 Zanshin  
 Chosoku  
 Happo moku  
 Rei

**Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE**

**(a) PROGRAMME SPECIFIQUE (KUMI EMBU)**

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Gedan gaeshi to tobi ren geri	Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
Gyaku geri chi san ren hanko	Makikomi gote <u>ou</u> morote kiri gote
Gyaku sode dori <u>ou</u> gyaku sode maki	Ushiro eri dori <u>ou</u> ushiro kubi nage
Omote nage <u>ou</u> ura nage	Kaishin zuki to osae kannuki nage
Chudan gaeshi to uchi uke zuki	Hangetsu kubi nage

**(b) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES JUHO)**

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 4<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

**(c) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES)**

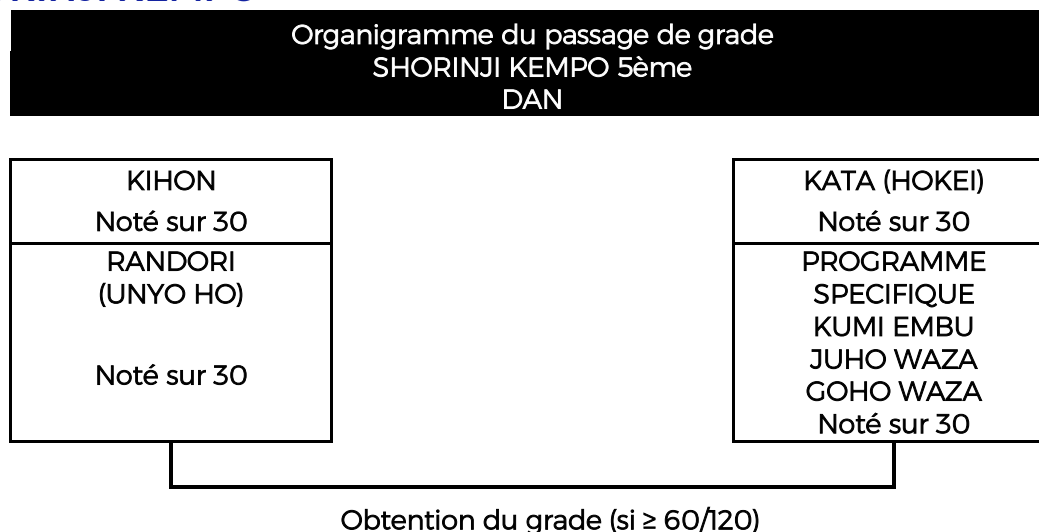
Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 4ème Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Tsuki ten ichi Keri ten san Sashikomi mawashi geri et harai uke geri Sashikae mawashi geri et mawashi geri sambo uke nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi

## ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO



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

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

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 uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 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.

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.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAЕ (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae	TAI SABAКI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan
---	--

Taiki gamae UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.

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

#### **GOHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### **JUHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

#### **Tan'en Kihon Hokei (seul)**

Tenchiken dai ikkei à dai rokkei

Ko manji ken (Manji no kata)

Tan'en Kihon Hokei de Gyaku gote (Ryu no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Ce test est noté sur 30 points.

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

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)

Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae

Zanshin

Chosoku

Happo moku  
Rei

### Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE

Ce test est noté sur 30 points.

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

#### **(a) KUMI EMBU**

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

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra exécuter celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Kaishin zuki to kannuki nai tembin	Tekubi dori <u>ou</u> choji dori
Hangetsu geri to tembin nage	Konoha gaeshi <u>ou</u> konoha okuri
Katate kannuki nage ou kannuki katate nage	Kote nage avec jo chu niren zuki
Ryote kannuki nage	Keri ten san to tora daoshi, fukko chi ni
Tenshiken dai niki sotai	Cyaku gassho nage

#### **(b) TECHNIQUES JUHO**

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 5<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

#### **(c) TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES**

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 5<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Keri ten san Chio ken dai san Sashikomi mawashi geri et chudan gaeshi

Hangetsu gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
---

# ANNEXE I.SK - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :

## POSITIONS : TAI GAMAE

GASSHO GAMAE : debout le corps droit, les talons joints et formant un V avec les pieds, les paumes sont placées à hauteur des yeux, les doigts rigides et écartés les uns des autres (salut).

KESSHU GAMAE : debout les talons réunis formant un V avec les pieds et les deux mains jointes à hauteur du bassin (position d'attente).

KAISOKU CHUDAN GAMAE : debout les deux pieds parallèles et écartés de la distance des épaules. Les coudes sont le long du corps, les avants bras légèrement tendus et les poings fermés

## DEPLACEMENTS : UMPO HO

ATO : reculer d'un pas

HIRAKI SAGARI ASHI : reculer en changeant de garde

JUJI ASHI : déplacement croisé

KANI ASHI : déplacement latéral

KUMO ASHI : retrait sauté

MAE CHIDORI ASHI : pas latéral en avançant

MAE : avancer d'un pas

SASHIKAE ASHI : avancer en changeant de garde

USHIRO CHIDORI ASHI : pas latéral en reculant

YOSE ASHI : rapprocher le pied arrière

## ESQUIVES :

1) TAI SABAKI, par déplacements des pieds

GYAKU TENSHIN : esquive en changeant de garde avec un déplacement tournant du pied avant

HAN TENKAN : pivot à 90°

HAN TENSHIN : esquive par un déplacement tournant autour du pied avant

HIRAKI SAGARI : esquive en changeant de garde et en reculant

JUN SAGARI : esquive en reculant

ZEN TENKAN : pivot à 180°

2) par déplacements du corps

FURIMI UKE : esquive de côté

HIKIMI UKE : esquive par retrait du bassin

KAISHIN UKE : esquive rotative

KUSHIN UKE : esquive en fléchissant les jambes

RYUSUI UKE : esquive circulaire

SORIMI UKE : esquive vers l'arrière par flexion du tronc

## CHUTES : UKEMI

DAI SHARIN : roue

MAE UKEMI : chute avant

OTEN YORI OKI AGARI : déplacement roulé pour se relever d'une position à partir du sol

USHIRO UKEMI : chute arrière

## PARADE : UKE WASA

HANGETSU UKE : parade en croissant de lune de l'intérieur vers l'extérieur

HARAI UKE : parade circulaire balayante

HASAMI UKE : parade en ciseau

HIZA UKE : parade avec la jambe en levant le genou

JUJI UKE : parade bras croisés

KAKURITSU KEN : parade avec la jambe avant levée et le bras le plus en avant en uchi uke

KEN UKE : parade avec le poing

OSHI UKE : parade poussée

SAMBO UKE : parade sur trois niveaux (avec la jambe avant et les deux bras)

SHITA UKE : parade vers le bas

SOTO UKE : parade vers l'extérieur

UCHI AGE UKE : parade au dessus de la tête

UCHI OTOSHI UKE : deux parades avec le même bras (en haut d'abord puis ramené vers le bas)

UCHI UKE : parade vers l'intérieur

UWA UKE : parade vers le haut

## ATTAQUE DE POINGS : TSUKI TE

FURI ZUKI : coup de poing qui associe un mouvement du bras en arc de cercle à une rotation des hanches

GYAKU ZUKI : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancé

HEBI ZUKI : attaque avec les doigts



JUN ZUKI : coup de poing avec le bras avant en partant de la garde  
KAGI ZUKI : coup de poing en crochet

**TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI TE**

GAI WANTO UCHI : attaque avec le côté externe de l'avant bras  
HIJI ATE : coup de coude (5 formes)  
NAI WANTO UCHI : attaque avec le côté interne de l'avant bras  
SHOKEN UCHI : attaque avec le côté externe du poing  
SHUTO UCHI : attaque avec le tranchant de la main  
URA KEN UCHI : attaque circulaire avec le dos du poing

**TECHNIQUE EN COUPANT : KIRI TE**

SHUTO GIRI : attaque avec le tranchant de la main  
WANTO GIRI : attaque avec le côté interne de l'avant bras

**ATTAQUE DE JAMBES ET DE PIEDS : KERI WASA**

HIZA ATE : coup de genou (3 formes)  
KAESHI GERI : coup de pied proche du mae geri mais avec une déviation circulaire extérieure  
KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas  
KARI ASHI : fauchage  
KINTEKI GERI : coup de pied frappé aux parties avec le dessus du pied  
MAE GERI : coup de pied de face  
MAWASHI GERI : coup de pied circulaire  
SOKUTO GERI : coup de pied latéral  
TENKAI GERI : coup de pied après rotation complète du corps  
TOBI GERI : coup de pied sauté  
URA MAWASHI GERI : coup de pied en revers tournant  
USHIRO GERI : coup de pied vers l'arrière

# ANNEXE II.SK - LISTE DES TECHNIQUES POUR LES EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

## 1<sup>er</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi)  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
---	--	---

## 1<sup>er</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate / morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki  Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote	Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote  Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame  Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki* Kata muna otoshi Eri juji
--	--

2<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken	Ten'o ken
Ryusui geri (mae / ushiro)	Tsuki ten ichi
Uchi uke zuki	Furi ten ni
Uwa uke geri	Keri ten san
Uwa uke zuki	Tsuki ten san
Tenshin geri	Tsuki ten ni
Uchi uke geri	Kon ten ichi
Soto uke zuki	Tai ten ichi
Soto uke geri	Keri ten ichi (sukui nage)
Oshi uke zuki (soto)	Gyaku ten ichi
Kusshin zuki	
Kusshin geri	Byakuren ken
Uchi age zuki	Tsubame gaeshi
Uchi age geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Kaishin zuk	
Tanto tsukikomi shita uke ...	Chio ken
Tanto furi age ryusui gei	Jun geri chi ichi
	Gyaku geri chi ichi
	Gyaku geri chi san
Sango ken	
Shita uke geri	Kakuritsu ken
Shita uke jun geri	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Yoko tenshin geri	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Han tenshin geri	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Juji uke geri	
Harai uke geri	
Gyaku tenshin geri	

2<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Morote okuri gote yori bakuho
Kote nuki	Okuri hiji zeme
Katate yori nuki	Tsuri otoshi
Ryote yori nuki	Okuri dori
Maki nuki (katate / ryote)	Kiri gaeshi tembin
Kiri nuki (uchi / soto)	Kiri gaeshi maki tembin
Juji nuki (katate / ryote)	Morote gyaku gote
Gassho nuki	Idori gyaku gote
Kiri kaeshi nuki (katate / morote)	Idori oshi gote
Sankaku nuki	
Johaku nuki (katate / ryote)	Goka ken
Oshi kiri nuki	Uwa uke nage
Sode nuki	Uwa uke gyaku te nage
Eri nuki	Gyaku tembin
Nidan nuki	
Katate oshi nuki	Kongo ken
Morote hiki nuki	Ude juji gatame
Morote juji nuki	Tate gassho gatame
Tsuki nuki (uchi / soto)	Mae yubi gatame
Ryote tsuki nuki	Okuri yubi gatame
Morote tsuki nuki	Juji gatame
Age nuki	Ura gatame
Hiki nuki yori mae tembin	Kannuki gatame
Uchi nuki (katate / ryote)	Tembin gatame (ura)
Morote oshi nuki	Ryu gatame
Morote wa nuki	Tsuri age ura gatame
Morote maki nuki	Okuri tembin dori (2 formes)
	Tsuri age dori
Ryuka ken	Tate ichiji gatame
Gyaku gote	Segoshi ichiji gatame
Katate okuri gote	Kumo garami
Okuri maki tembin	Osae yubi gatame
Juji gote (katate / ryote)	Gyakute gatame
Ryaku juji gote	
Ryote okuri gote	Rakan ken
Okuri yoko tembin	Johaku dori
Kiri gote (katate / morote)	Sode dori
Oshi gote (katate / ryote)	Sode maki
Kote maki gaeshi	Sode maki tembin
Maki gote (katate / morote)	Ude maki
Morote juji gote	Kata muna otoshi
Shita uke geri kote nage	Eri juji
Gyaku te nage	Maki otoshi
Ryu nage	Soto maki otoshi
Soto maki tembin	Hiki muna otoshi
Idori okuri gote	Ryuo muna otoshi
Nuki uchi oshi gote	Hiki otoshi

3<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke ... Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ichi	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)  Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
---	---	---

3<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

<p>Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate /morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki Tsuki nuki (uchi / soto) Ryote tsuki nuki Morote tsuki nuki Age nuki Hiki nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki nuki</p> <p>Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote Shita uke geri kote nage</p>	<p>Gyaku te nage Ryu nage Soto maki tembin Idori okuri gote Nuki uchi oshi gote Morote okuri gote yori bakuho Okuri hiji zeme Tsuri otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Mjuji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki</p> <p>Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku tembin Katate nage Gyaku katate nage Gassho katate nage Okuri katate nage Ryote katate nage Morote katate nage Hiki tembin Gyaku hiki tembin Gassho hiki tembin</p>	<p>Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuri age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes) Tsuri age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori</p> <p>Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki Kata muna otoshi Eri juji Maki otoshi Soto maki otoshi Hiki muna otoshi Ryuo muna otoshi Hiki otoshi Sode maki gaeshi Sode gushu dori Sode gushi maki</p>
--	---	---

4<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

<p>Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke uchi otoshi geri Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri Hangetsu geri</p>	<p>Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi Chudan gaeshi to uchi uke zuki Gedan gaeshi to uchi uke zuki</p> <p>Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ich</p>	<p>Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</p> <p>Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san</p> <p>Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</p>
---	--	---

4<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

<p>Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate /morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki Tsuki nuki (uchi / soto) Ryote tsuki nuki Morote tsuki nuki Age nuki Hiji nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki nuki Ashi nuki</p> <p>Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote Shita uke geri kote nage Gyaku te nage Ryu nage Soto maki tembin Idori okuri gote Nuki uchi oshi gote Morote okuri gote yori bakuho Okuri hiji zeme</p>	<p>Tsuri otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Maki juji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki Gassho gyaku gote Gyaku gassho nage Maki komi gote Okuri kannuki gote Katate nage kiri gaeshi Okuri eri dori Ushiro eri dori Kumade gaeshi</p> <p>Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku tembin Katate nage Gyaku katate nage Gassho katate nage Okuri katate nage Ryote katate nage Morote katate nage Hiki tembin Gyaku hiki tembin Gassho hiki tembin Bukkotsu nage Harai bukkotsu nage Ushiro bukkotsu nage Oshi uke se nage Oshi uke maki nage Kannuki soto tembin Osae kannuki nage uchi Osae kannuki nage soto</p>	<p>Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuri age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes) Tsuri age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori Kannuki soto tembin</p> <p>Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki Kata muna otoshi Eri juji Maki otoshi Soto maki otoshi Hiki muna otoshi Ryuo muna otoshi Hiki otoshi Sode maki gaeshi Sode gushu dori Sode gushi maki Kubi jime shuho juji nage Kubi jime nage Ken jime dori Tembin nage Okuri gassho Gyaku sode dori Gyaku sode maki Hangetsu kubi nage Omote nage Ura nage Maki uchi kubi nage Yahazu nage Ushiro kubi nage Ushiro sode maki (dori) Gassho tsuki otoshi</p>
---	--	---

5<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke ... Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri Hangetsu geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi Chudan gaeshi to uchi uke zuki Gedan gaeshi to uchi uke zuki  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ichi	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)  Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
--	--	---



5<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate /morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki Tsuki nuki (uchi / soto) Ryote tsuki nuki Morote tsuki nuki Age nuki Hiji nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki nuki Ashi nuki  Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote Shita uke geri kote nage Gyaku te nage Ryu nage Soto maki tembin Idori okuri gote Nuki uchi oshi gote Morote okuri gote yori bakuho Okuri hiji zeme Tsuru otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri*	Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Maki juji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki Gassho gyaku gote Gyaku gassho nage Maki komi gote Okuri kannuki gote Katate nage kiri gaeshi Okuri eri dori Ushiro eri dori Kumade gaeshi Okuri hiji zeme omote Gassho choji Choji nage Konoha choji Gyaku konoha gaeshi Omote kumade gaeshi Okuri gassho konoha nage  Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku tembin Katate nage Gyaku katate nage Gassho katate nage Okuri katate nage Ryote katate nage Morote katate nage Hiki tembin Gyaku hiki tembin Gassho hiki tembin Bukkotsu nage Harai bukkotsu nage Ushiro bukkotsu nage Oshi uke se nage Oshi uke maki nage Kannuki soto tembin Osae kannuki nage uchi Osae kannuki nage soto Kannuki katate nage Katate kannuki nage Ryote kannuki nage Kannuki nai tembin  Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuru age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes)	Tsuru age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori Kannuki soto tembin Uchi gyaku te dori Soto gyaku te dori Mae ude gatame  Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki Kata muna otoshi Eri juji Maki otoshi Soto maki otoshi Hiki muna otoshi Ryuo muna otoshi Hiki otoshi Sode maki gaeshi Sode gushu dori Sode gushi maki Kubi jime shuho juji nage Kubi jime nage Ken jime dori Tembin nage Okuri gassho Gyaku sode dori Gyaku sode maki Hangetsu kubi nage Omote nage Ura nage Maki uchi kubi nage Yahazu nage Ushiro kubi nage Ushiro sode maki (dori) Gassho tsuki otoshi Tekubi dori Choji dori Mae gami dori Sode juji Shikumi koshi nage Shikumi nai tembin Obi dori Kata uchi nage Tora daoshi Fukko daoshi Hasami daoshi Hagai shime shuho Sode dori nai tembin Sode gaeshi ura Okuri eri dori omote Kubi jime nage omote Choji nage
--	---	---

# **KARATE DEFENSE TRAINING PARTIE TECHNIQUE**

Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

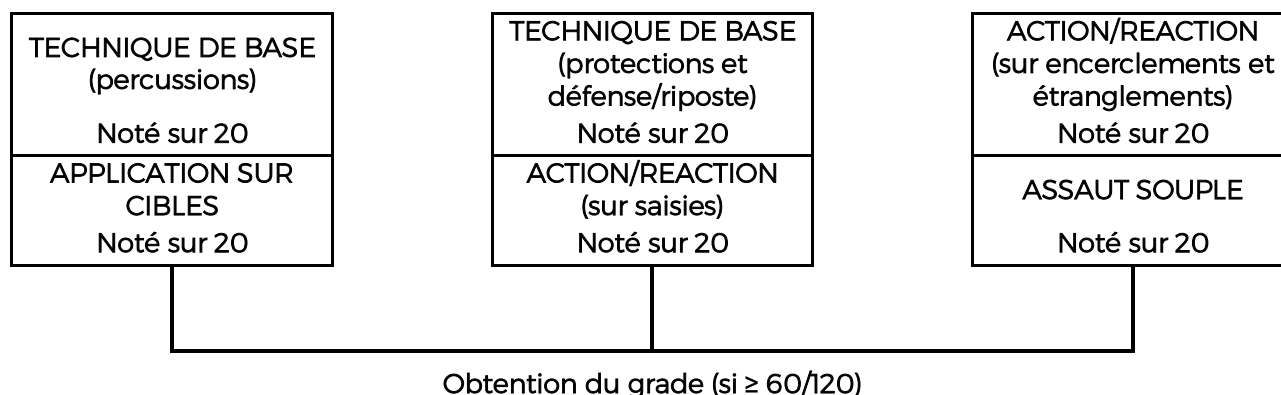
Article 603.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

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 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 5<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

### Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING Du 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan



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 :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cibles
- Technique de base (protections et défense/riposte)
- Action/Réaction (sur saisies)
- Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- 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 de 3 juges.

#### EPREUVE N° 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. Imposées 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.) Imposées 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 du côté droit et 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 (A l'appréciation du jury)
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

### EPREUVE N° 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.

Le candidat exécute e les applications sur cibles avant de changer de rôle.

- **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 partenaire qui utilise le ou les cible(s) et 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 pour le 1<sup>er</sup> Dan, pour le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan, le partenaire se déplace autour du candidat.

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)			

### **EPREUVE N° 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° 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° 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 (Une fois lentement et une fois rapidement) 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 (Une fois lentement et une fois rapidement) :

Coup de poing direct visage

Coup de poing avant circulaire visage

Coup de poing arrière 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. D'un côté puis de l'autre.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques. (Une fois lentement et une fois rapidement)

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.

#### **EPREUVE N° 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 (Une fois lentement et une fois rapidement) 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, (Une fois lentement et une fois rapidement pour chacune des techniques ci-dessous ::

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 une fois lentement et une fois rapidement 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.

#### **EPREUVE N° 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 (Une fois lentement et une fois rapidement) 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 (Une fois lentement et une fois rapidement) chacune de ces techniques:

- Sur une tentative d'encercllement
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement 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.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant est derrière le candidat et effectue (Une fois lentement et une fois rapidement) 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.

#### **EPREUVE N° 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 des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

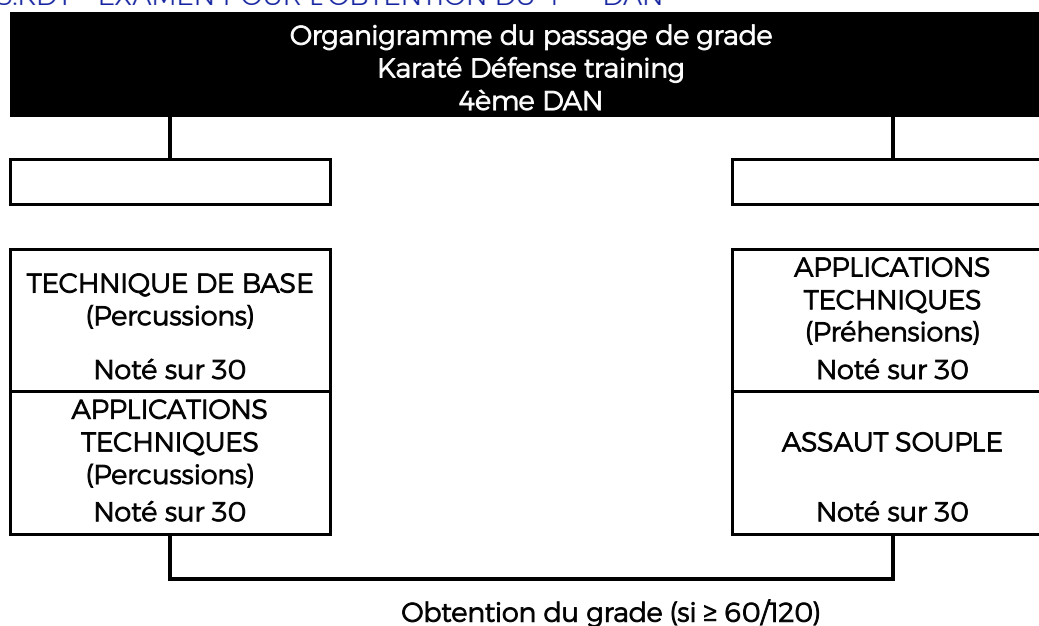
Le candidat peut utiliser suivant les opportunités des amenés au sol par projection ou clé.

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> DAN


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 60 sur 120 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.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

#### Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 30.

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

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 enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.  
Seul l'attaquant est évalué.

### **Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)**

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue une fois lentement et une fois rapidement 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, d'amener et de contrôle au sol.

### **Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)**

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).  
Le partenaire effectue une fois lentement et une fois rapidement 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, d'amener et de contrôle au sol.

### **Epreuve 4 : Assaut souple**

Ce test en assaut souple est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

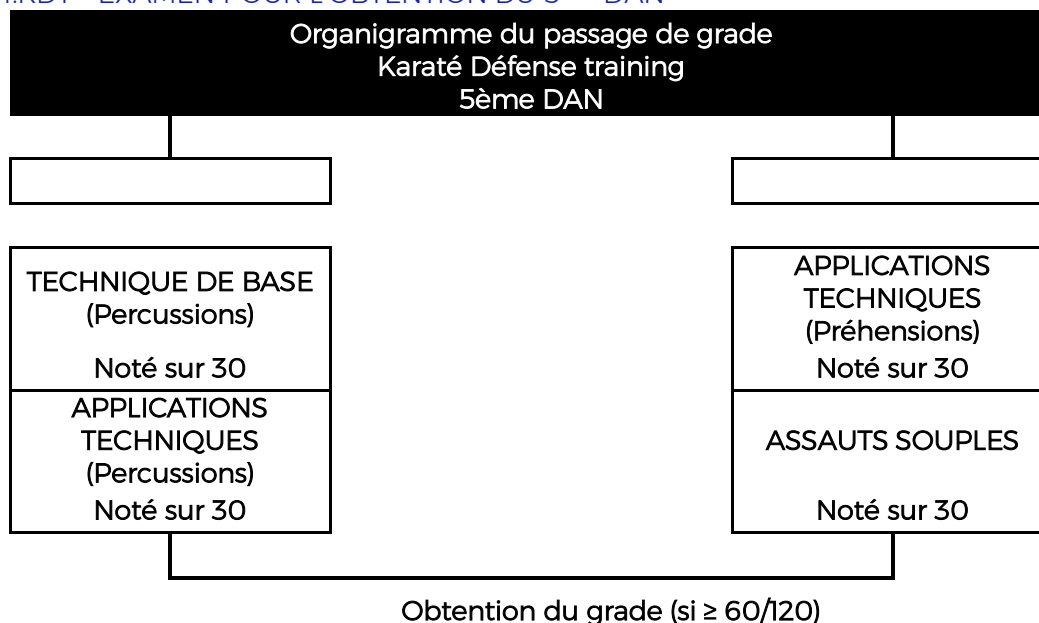
Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

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, d'amener 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> DAN


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 60 sur 120 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.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

**Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)**

Ce test est noté sur 30.

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.

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.

### Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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, d'amener et de contrôle au sol.

### Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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, d'amener et de contrôle au sol.

### Epreuve 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

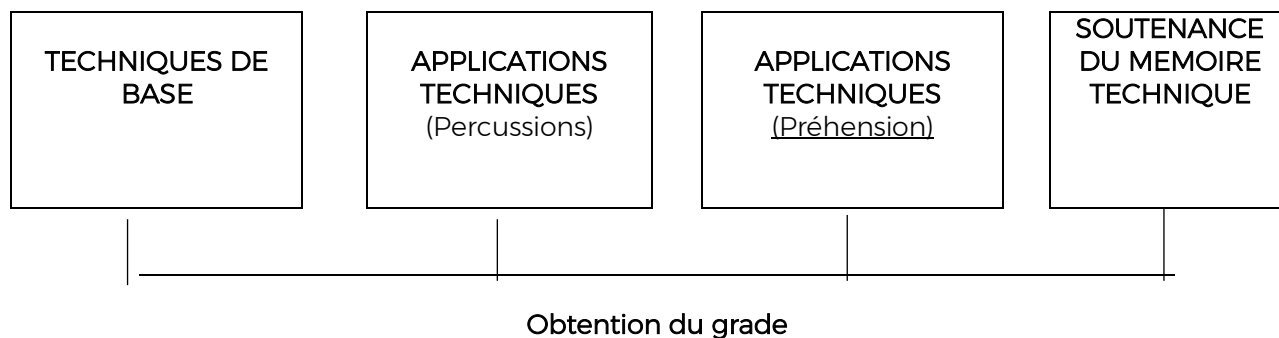
A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions  
Récupération de 30"

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 605KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de Karaté Défense Training 6<sup>me</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

#### Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

#### Article 407-2 - Test Technique

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.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

#### A. 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).

## B. 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 suivi d'une ou plusieurs percussions, d'amener et de contrôle au sol.

## C. 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 percussions, d'amener et de contrôle au sol.

# 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**

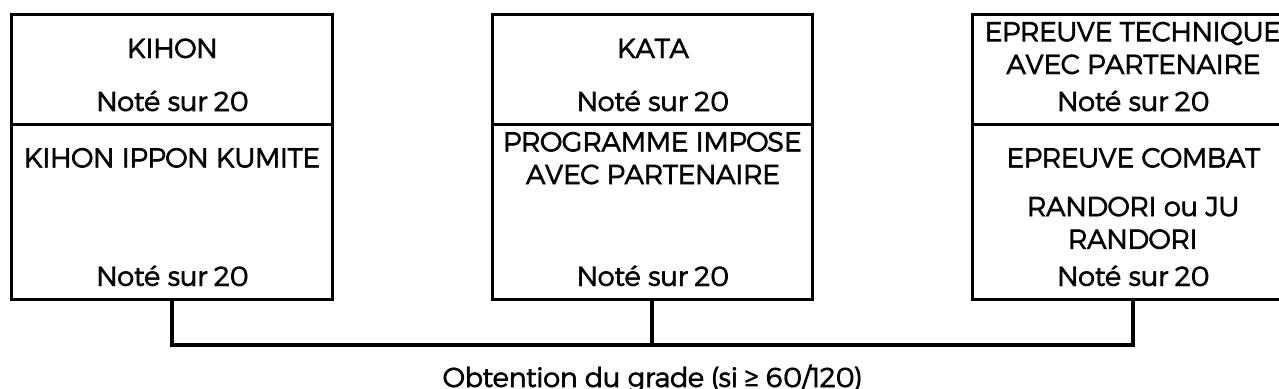
ANNEXE I - PROGRAMME KATA

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



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 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.

### Epreuve n°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 :

- 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

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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

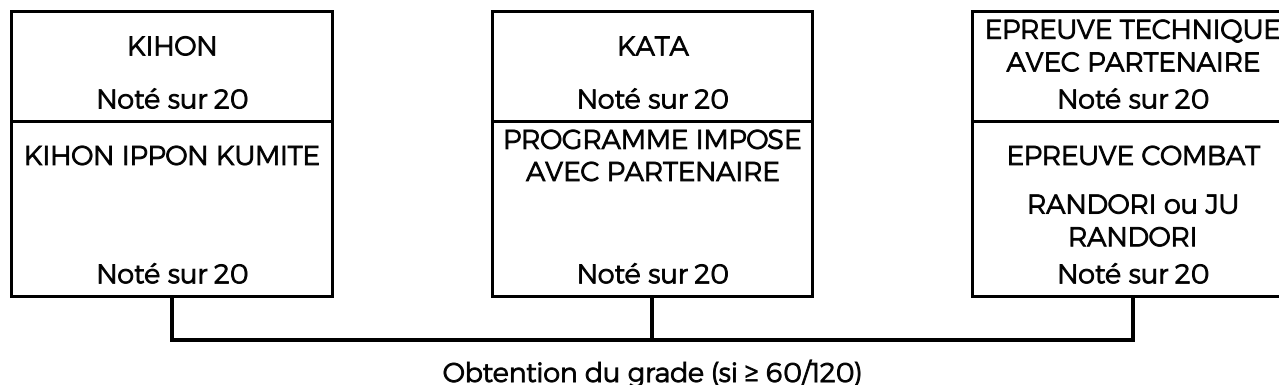
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

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 1er 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 NANBUDO

### Organigramme du passage de grade NANBUDO 2<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 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.

### Epreuve n°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 :

- 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 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

### Epreuve n° 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).

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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

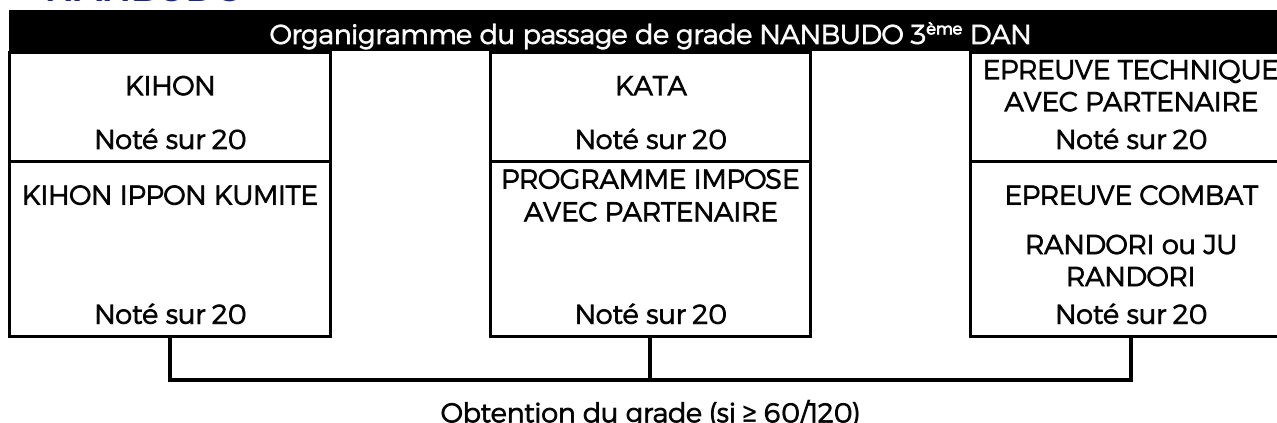
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

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 NANBUDO



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 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.

### Epreuve n°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 :

- 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

### Epreuve n° 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).

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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.

### Epreuve n° 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

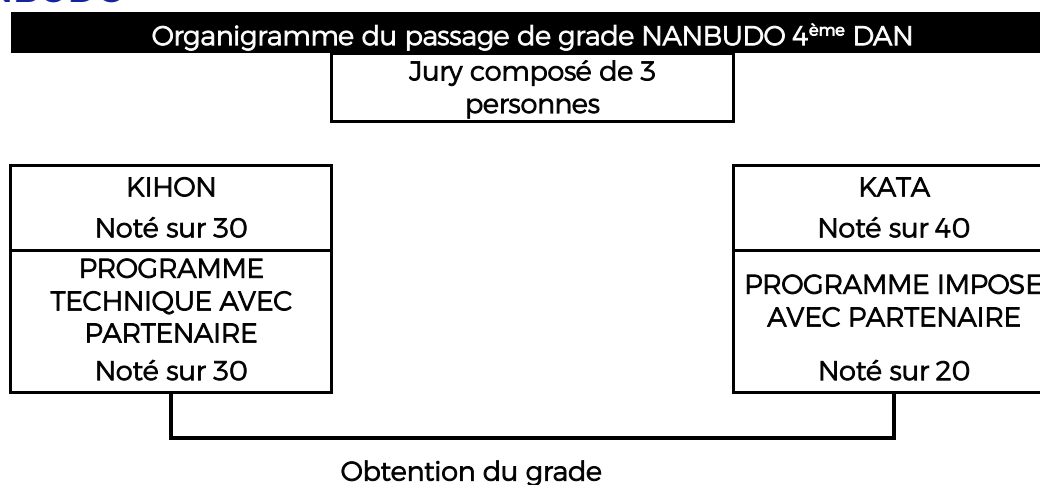
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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 NANBUDO



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

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- 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 (60/120).

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Epreuve n°1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

### Epreuve n° 2/ Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.

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

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).

### Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. 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.

### Epreuve n° 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

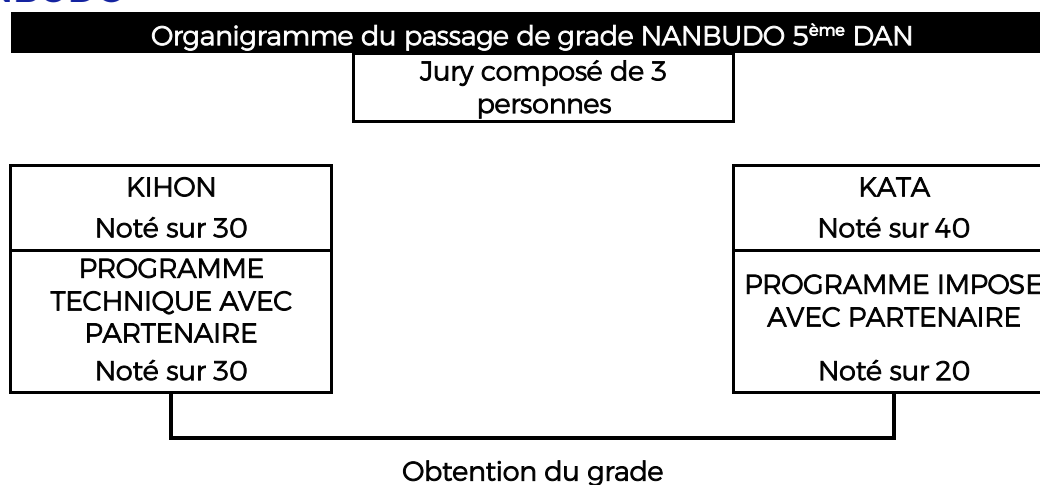
Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

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



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

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- 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 (60/120).

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Epreuve n°1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 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.

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

### Epreuve 2 /Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.

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

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).

### Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat 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.

### Epreuve n° 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

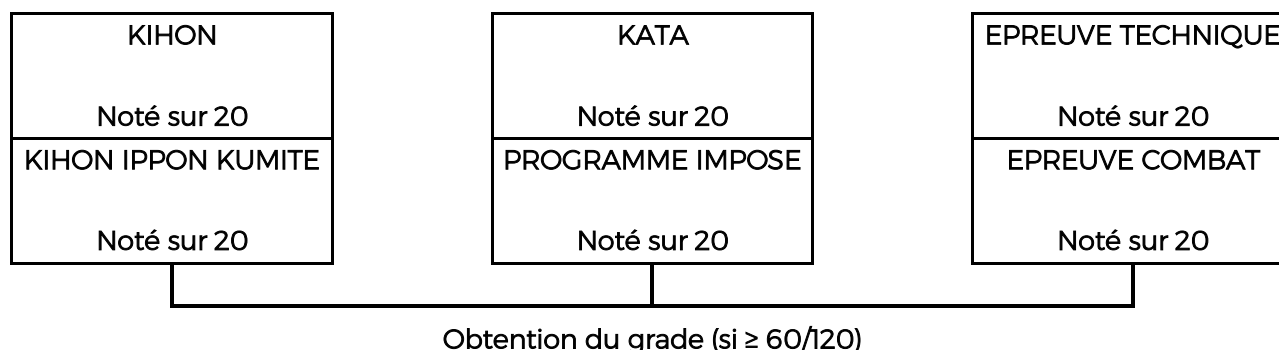
### **ANNEXES**

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 Karaté Do 1<sup>er</sup> DAN Voie Traditionnelle du SHINDOKAI



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ PROGRAMME IMPOSE
- 5/ EPREUVE TECHNIQUE
- 6/ EPREUVE COMBAT

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

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.

#### Epreuve 1/ 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.

### Epreuve 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 keri.

### Epreuve 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.

### Epreuve 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

### Epreuve 5/ EPREUVE TECHNIQUE

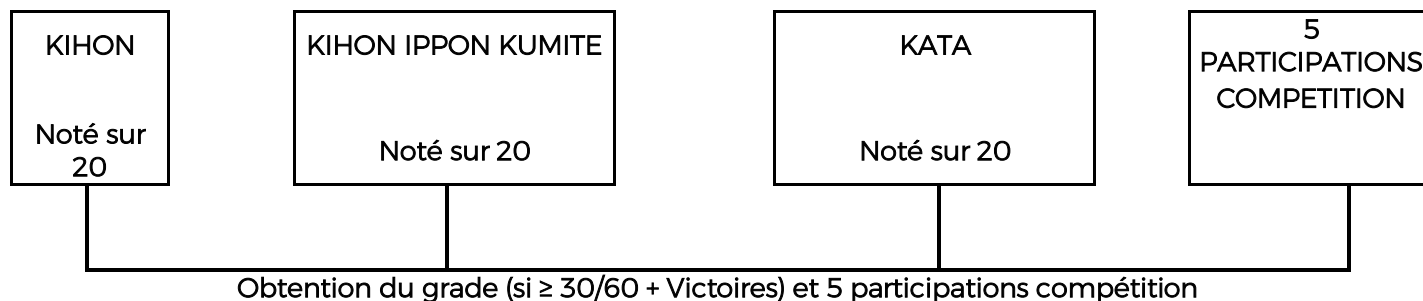
Le candidat exécute un enchaînement personnel d'une vingtaine de techniques

### Epreuve 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 Karaté Do 1<sup>er</sup> DAN Voie Compétition du style SHINDOKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation 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.

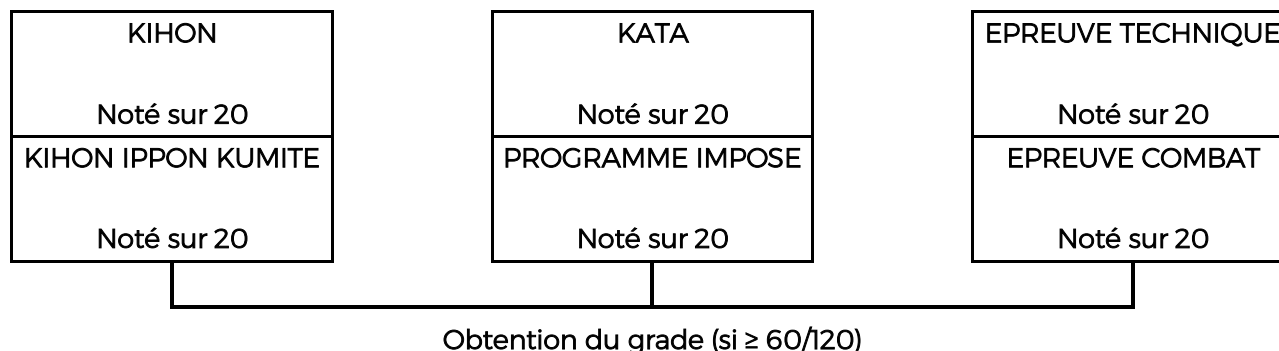
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 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



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/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé (techniques de base) i
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

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.

#### Epreuve 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 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.

#### Epreuve 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.

#### Epreuve 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.

#### Epreuve 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.

#### Epreuve 5/ Epreuve technique

Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

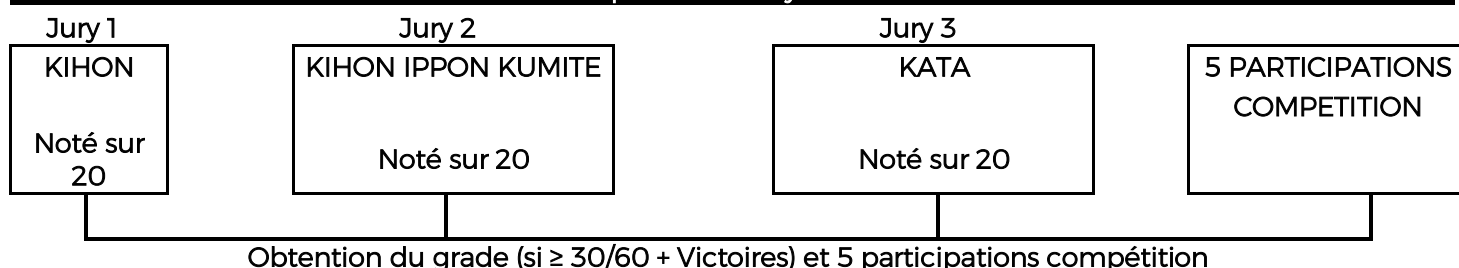
#### Epreuve 6/ Epreuve combat

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 Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN

Voie Compétition du style SHINDOKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation 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.

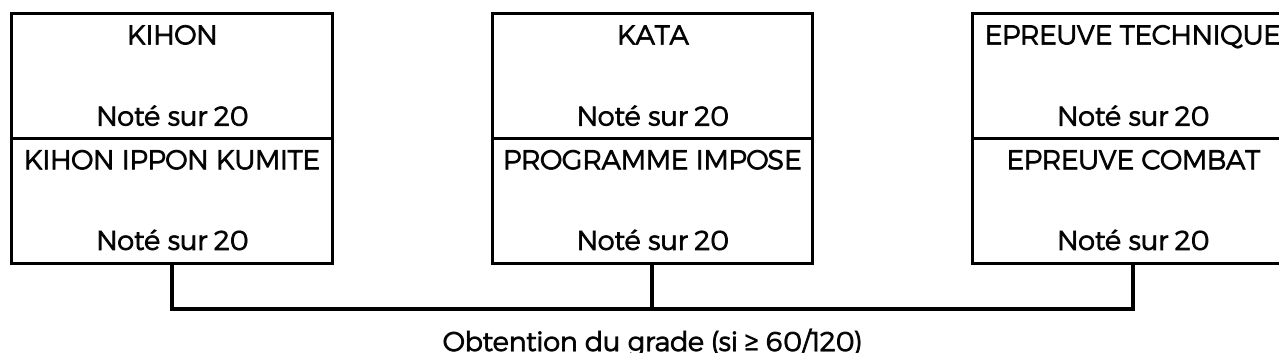
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 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 Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle du style SHINDOKAI



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

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.

### Epreuve 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 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.

#### Epreuve 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

#### Epreuve 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.

#### Epreuve 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 attaques de poings et 2 de jambes.

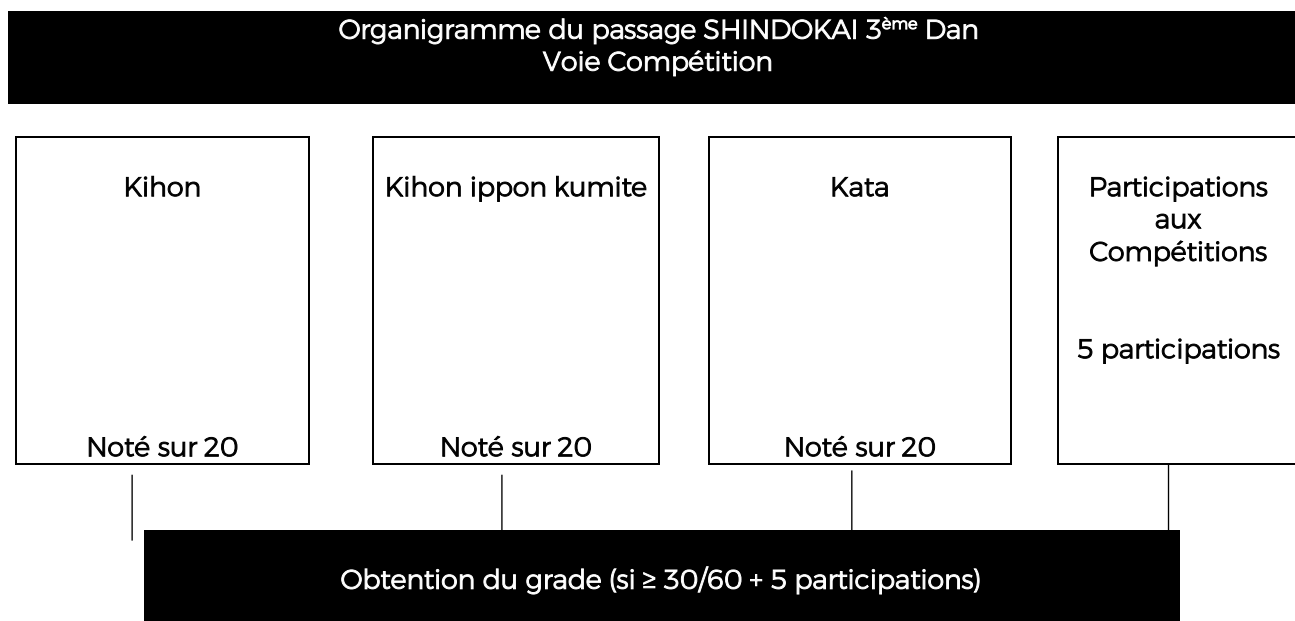
#### Epreuve 5/ Epreuve technique :

Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

#### Epreuve 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



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ Participation 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.

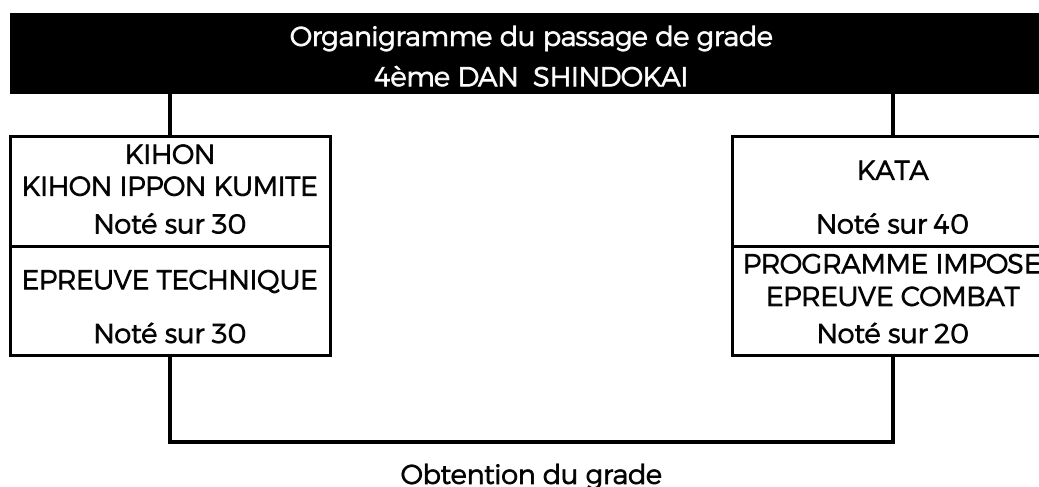
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumité, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve 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 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 uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.

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

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

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 choisi 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 effectuées 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.

### Epreuve 1 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

### Epreuve 2/ Epreuve technique

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques

Ce test est noté sur 30 points.

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

### Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. 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.

### Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base) :

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

Le candidat doit réaliser le programme imposé noté sur 20 points

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

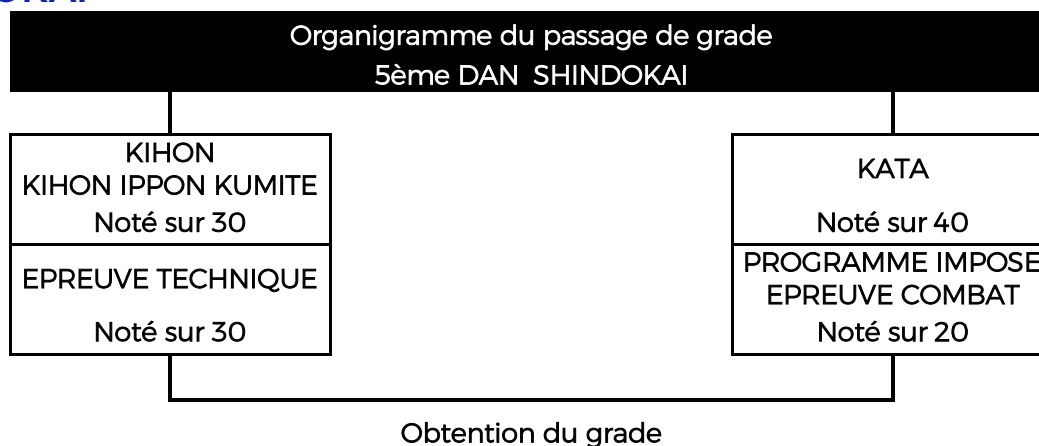
### Epreuve 4/ Epreuve combat :

Ce test est noté sur 20 points

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

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 Shindokai, 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**



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumite, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve 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 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 uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 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.

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 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.

### Epreuve 1/ 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

### Epreuve 2/ Epreuve technique

Ce test est noté sur 30 points.

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

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.

### Epreuve 3/Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat 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 (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4

Ce test est noté sur 20 points.

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

### **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.

### **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 Shindokai, 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 Gesikaï Sho

# WA DO KAN

## PARTIE TECHNIQUE

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

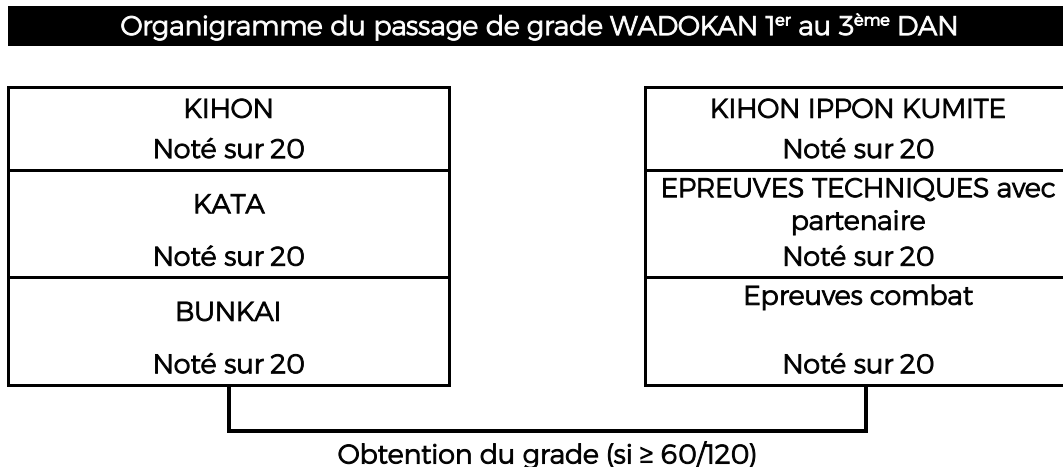
Article 603.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES WADOKAN**

ANNEXE I – KATA ET PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – GOSHIN JUTSU (Pour le 1<sup>er</sup> Dan)

## Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le WADOKAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 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.

### EPREUVE 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 (ATE WAZA et UKEMI) ;

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) et de KAWASHI WAZA (esquives)

Le candidat au 2<sup>o</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives) et de NAGE WAZA (projections)

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)

Et de NE WAZA (contrôle au sol)

**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 pour la partie ATE WAZA et avec partenaire les KAWASHI WAZA.

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
- 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.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) des techniques de NAGE WAZA

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza Kawashi Waza et des projections (Nage Waza les techniques de NE WAZA (sol)).

### EPREUVE 2/ Kata

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter deux Kata (un kata sans arme et un kata avec arme) Kata sans arme, Naifanshi Jutsu . Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata (un kata sans arme et un kata avec arme) Kata sans arme, Patsai Jutsu. Kata avec arme : Keio No Kata ou Senpu.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata (un kata sans arme et un kata avec arme) Kata sans arme, Kushanku. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

### EPREUVE 3/ Bunkai

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté.

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.

### EPREUVE 4/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

- 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.

#### EPREUVE 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 Stukaï ou Goshin Jutsu (16 techniques de self défense) ou goshin jutsu traditionnel M.M..

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 Stukaï ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te ou Taï sabaki no kata ou Nunchaku Kunité (Nunchaku contre Bo).

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 ou Gyokushin no kata (Sutemi no kata).

#### EPREUVE 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)

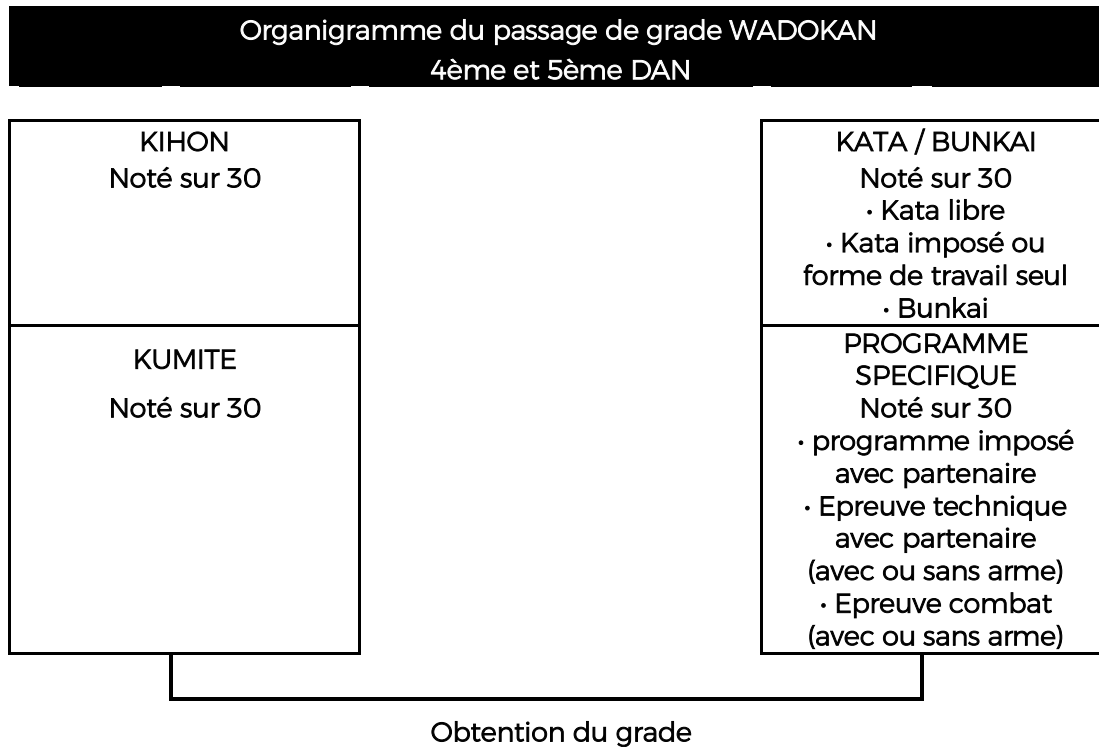
Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

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



Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> pour le WADOKAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kumité
- 3/ Kata-Bunkai
- 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 60 sur 120 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.

### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées 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.

#### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en est noté sur 30 points.

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

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Au 4<sup>ème</sup> Dan : Tanken Dori (Tanto Dori Ohtsuka)

Au 5<sup>ème</sup> Dan : Ken tai Jutsu Ichi

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

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 parties :

##### **Au 4<sup>e</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) Kata sans arme, Seichan. 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>e</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) : Kata sans arme, Chinto. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata ou Sai no kata ou Ken No Iai.

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.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve se compose de trois parties.

##### **Le candidat au 4<sup>e</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.

Programme imposé avec partenaire noté sur 10 : 4<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka

Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tatsukete ou Yori no Kata.

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10 : 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>e</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 noté sur 10 ; 5<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka

b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, Juni no Kata.

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10.

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
<b>1er DAN</b>	NAIFANSHI JUTSU	SHU JI NO KON DAI (Bo-bâton long, environ 1m80)	- 1ere série K.G OHTSUKA - les "16" attaques de GOSHIN ou Goshin traditionnel M. M.	BO DORI/ BO NO TSUKAI (mains nues contre bâton long)
<b>2eme DAN</b>	PATSAÏ JUTSU	KEIO NO KA TA (Tambo-bâton court, environ 60cm) ou Senpu (Nunchaku)	- NIKAYO WDK - 2eme série K.G OHTSUKA - RENRAKU TE - TAI SABAKI NO KATA	TAMBO DORI / TAMBO NO TSUKAI (mains nues contre bâton court) ou Nunchaku Kumité
<b>3eme DAN</b>	KUSHANKU	YARAGWA NO TONFA (2 Tonfa)	- IDORI - 3eme série K.G OHTSUKA - DASSURU TE - SUTEMI NO KATA	TONFA NO BU (Tonfa contre bâton long)
<b>4eme DAN</b>	SEISHAN	TANTO NO BU-JUTSU (Tanto-couteau japonais non éguisé)	TATSUKETE 4eme série K.G OHTSUKA - YURI NO KATA	- TANTO DORI YOSHIN - TANTO DORI OHTSUKA (mains nues contre couteau)
<b>5eme DAN</b>	CHINTO	TENNO KATANA NO KATA (Ken- sabre japonais non éguisé) ou SAI NO KATA ou Ken No Iai	5eme série K.G OHTSUKA - Ju Nino Kata	- 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 POUCCES 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 LATÉRALE (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**

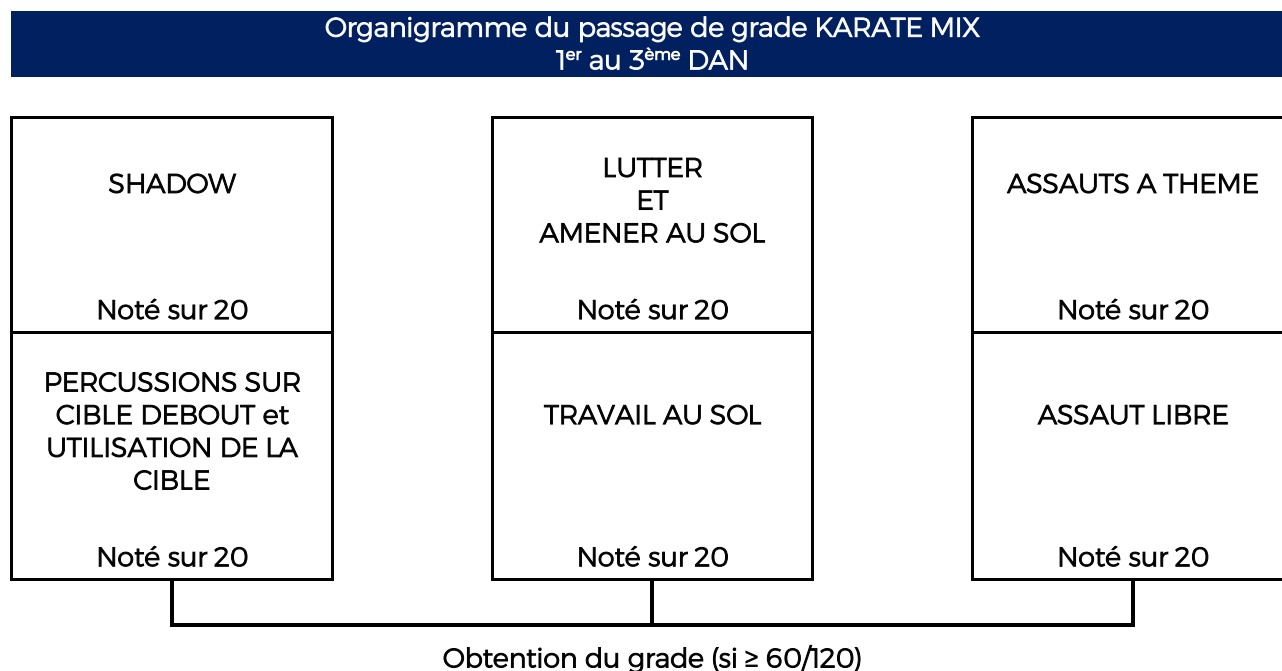
Article 602. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN au 3<sup>ème</sup> Dan

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 – TECHNIQUES INTERDITES

## Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN KARATE MIX



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 :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- 4/ TRAVAIL AU SOL
- 5/ ASSAULTS A THEME
- 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.

### EPREUVE N°1 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.

-**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 ses enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 10 fondamentaux.

-**Shadow libre** : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

- 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 CONTROL 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 enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 12 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.

- 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 CONTROL 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.

## EPREUVE N°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 (pieds-poings)
<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>	<p>2 techniques de poings suivies d'une jambe</p> <p>1 techniques de jambes suivies d'un poing</p>

- 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>	<p>3 techniques de poings suivies d'une jambe</p> <p>2 techniques de jambes suivies de 2 poings</p>
--	---	---

- 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 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)
Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant	Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant minimum 2 techniques.	Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum

minimum 3 techniques.		
--------------------------	--	--

**EPREUVE N° 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 1<sup>er</sup> candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.

2/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2<sup>e</sup> candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2<sup>e</sup> 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/THAI)		
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	

**EPREUVE N° 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 1<sup>er</sup> candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.
- 2/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue la même séquence de combat rapidement.
- 3/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2<sup>e</sup> candidat propose une défense en fonction.
- 4/ le 1<sup>er</sup> candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2<sup>e</sup> 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 (Epreuve 4 lutter et amener 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 l'un des 3 exercices en suivant.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
Exercice 1	GARDE	Dessus	Dessous
		Direct libre	Direct libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 2	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan (Epreuve 4 lutter et amener au sol)

Les candidats devront réaliser l'un des 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 2	POSITION MONTEE		



--	--	--	--

➤ Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan** (Epreuve 4 lutter et amener 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 n'en informent pas les partenaires 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	

EPREUVE N° 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

EPREUVE N° 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.

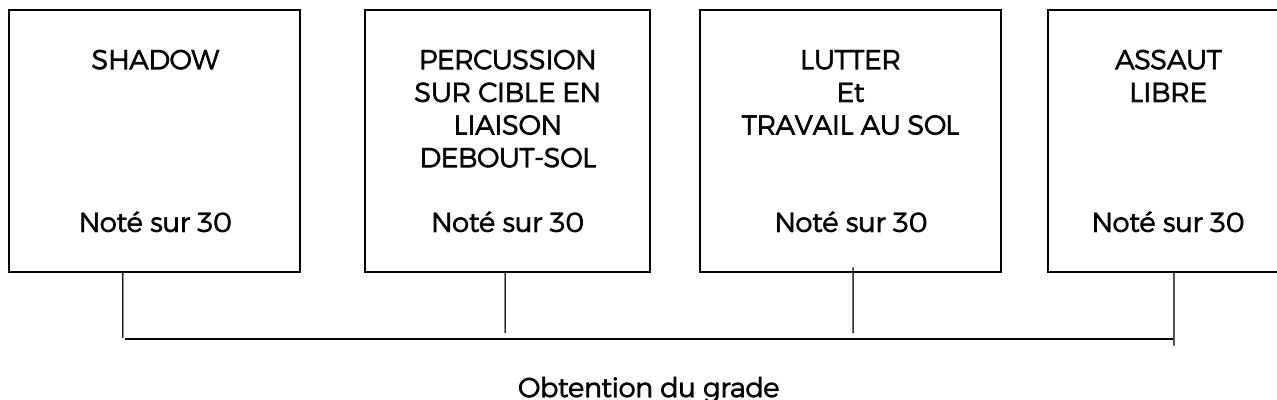
Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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 KARATE MIX 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

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 (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 (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### EPREUVE N°1 SHADOW

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

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 5<sup>ème</sup> 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 contrôle 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.

## EPREUVE N°2 PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT SOL

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/20.

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 4<sup>ème</sup> 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 5<sup>ème</sup> 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.



**EPREUVE N° 3 : LUTTER ET TRAVAIL AU SOL (du 4<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN)**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.

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.	

**EPREUVE N° 4/ASSAUT LIBRE (Du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan)**

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

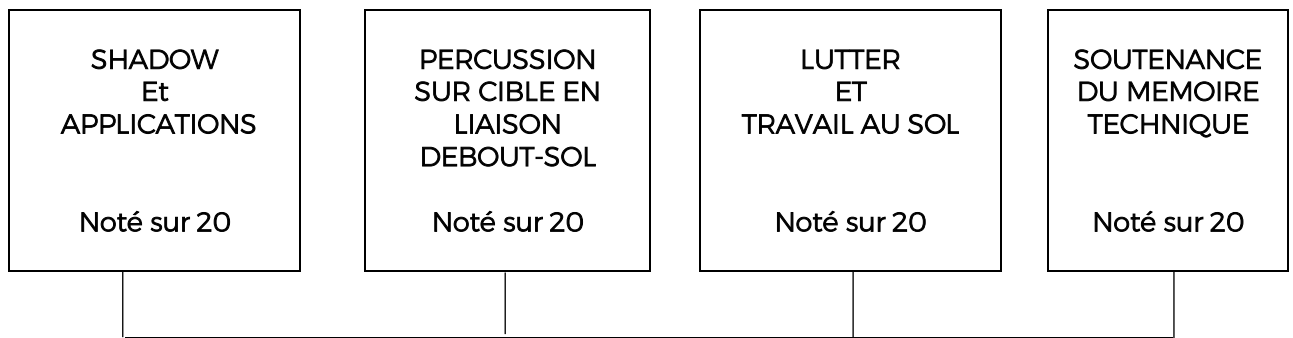
Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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 6<sup>ème</sup> DAN KARATE KARATÉ MIX

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



#### Obtention du grade

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

#### **Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

#### **TEST TECHNIQUE**

##### **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 1<sup>er</sup> Dan minimum.



### **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 1<sup>er</sup> 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.

### **LUTTER 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.

## ANNEXE I. TECHNIQUES INTERDITES EN KARATE 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

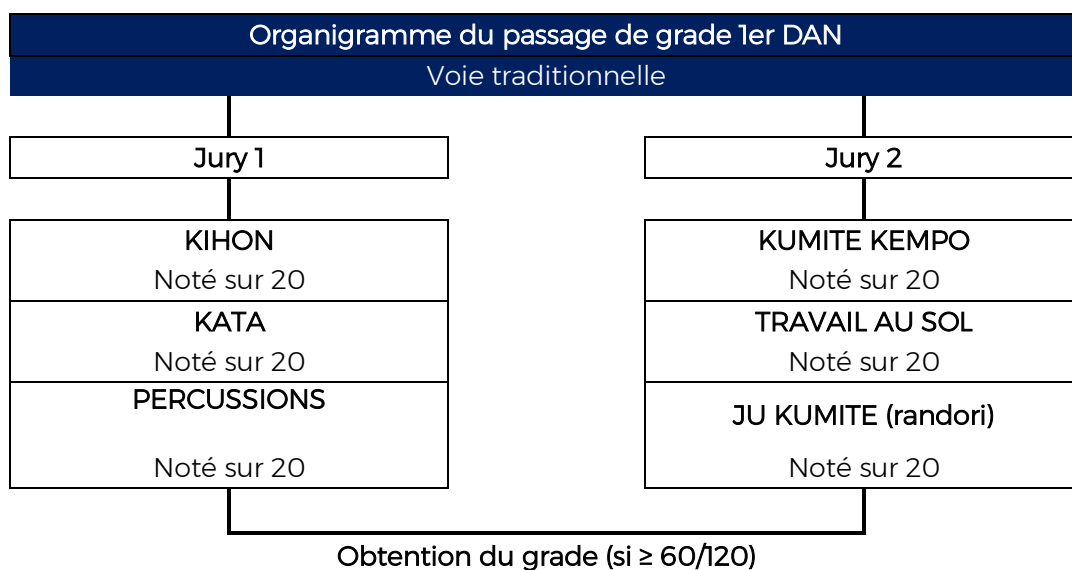
Article 606.KPO - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

**ANNEXE I – LISTE KATA DES DIFFERENTS STYLES DE KEMPO**

**ANNEXE II – Epreuves différentes en fonction du style de Kempo pratiqué**

## Article 602.KPO-1

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>ER</sup> DAN voie « traditionnelle » du KEMPO



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions
4. Kumite Kempo
5. Travail au sol
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.

#### **Epreuve 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)

### **Epreuve 2 : 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)

### **Epreuve 3 : 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			

### **Epreuve 4 : 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).

### **Epreuve 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).

### **Epreuve 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 1 minute 30' maximum.

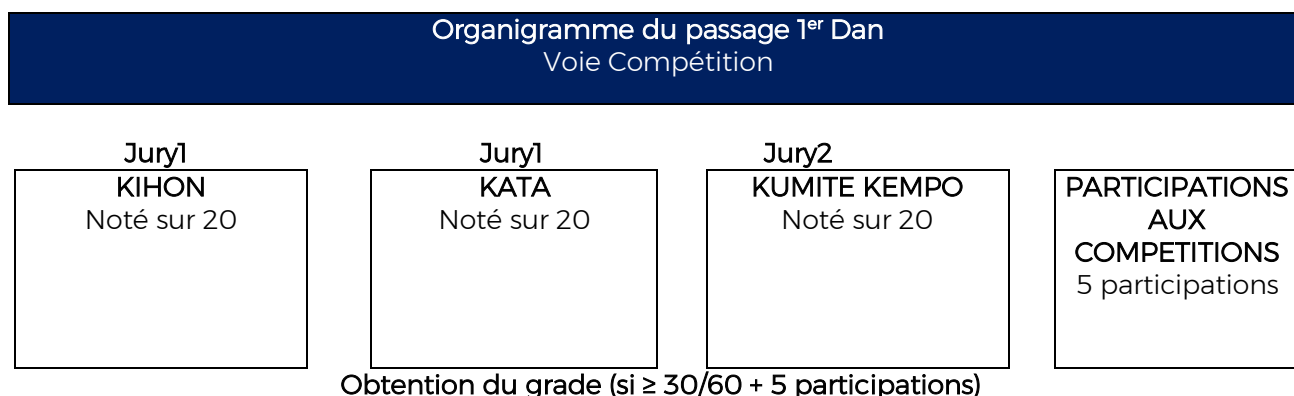
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

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 602.KPO**  
**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN voie « Compétition » KEMPO**



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20 par 2 jurys différents composés chacun 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)

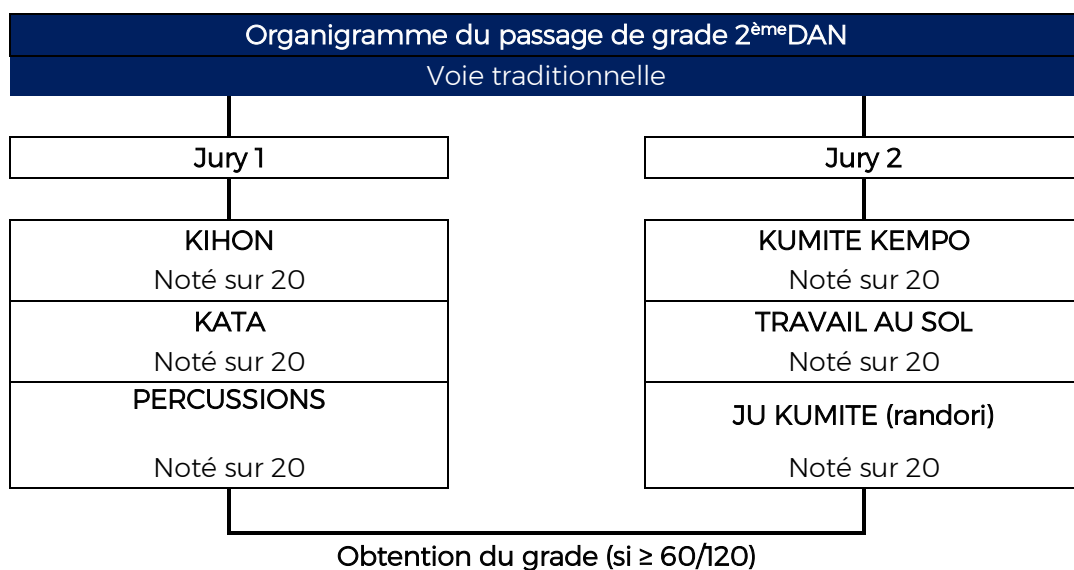
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 ;
- 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)



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

- 1- Kihon
- 2- Kata
- 3- Percussions
- 4- Kumite Kempo
- 5- Travail su sol
- 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.

#### **Epreuve 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)

### Epreuve 2 : 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)

### Epreuve 3 : 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			

### Epreuve 4 : 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).

### **Epreuve 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).

### **Epreuve 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 1 minute 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.

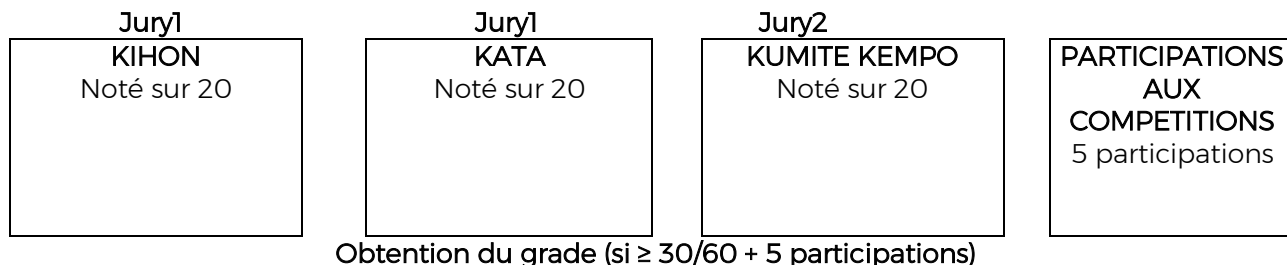
Cette épreuve comporte 3 parties :

- 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 Kempo 2<sup>ème</sup>Dan Voie Compétition



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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)

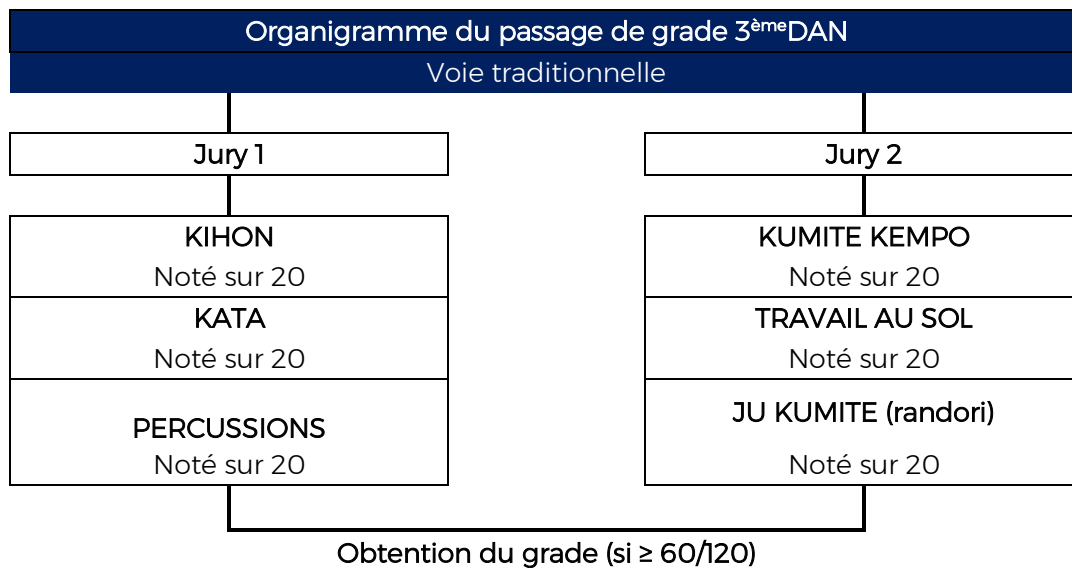
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 ;
- 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)



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

- 1- Kihon
- 2- Kata
- 3- Percussions
- 4- Kumite Kempo
- 5- Travail su sol
- 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.

#### **Epreuve 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)

### Epreuve 2 : 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)

### Epreuve 3 : 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			

### Epreuve 4 : 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)

### **Epreuve 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).

### **Epreuve 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.

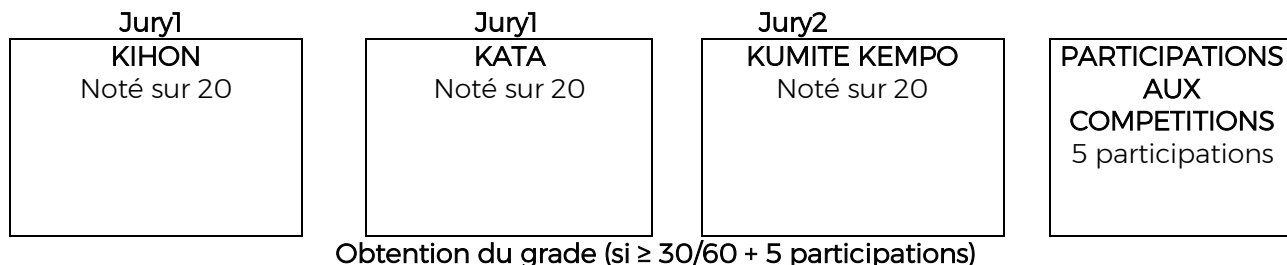
Cette épreuve comporte 3 parties :

- 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 3<sup>ème</sup>Dan Voie Compétition



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun 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)

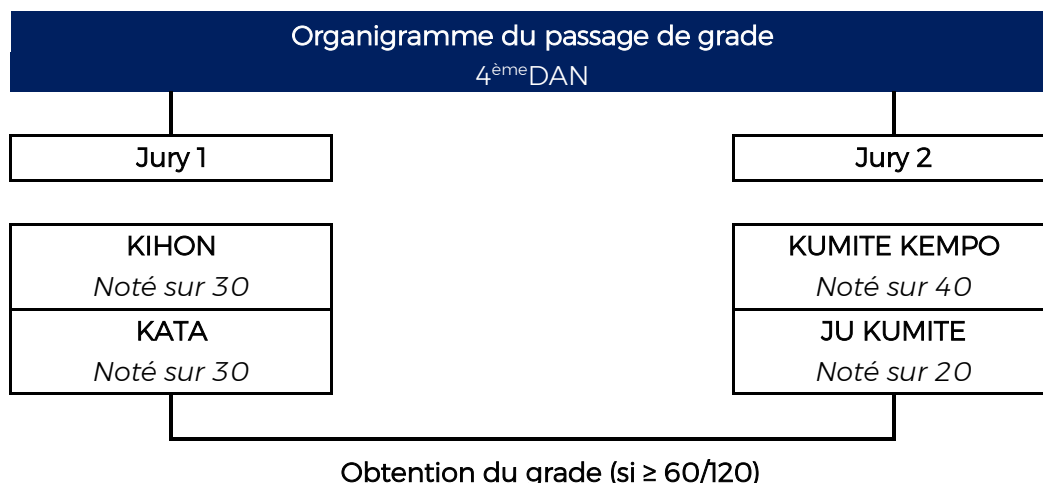
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 ;
- 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 KEMPO



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
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.

#### **Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. 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)

### **Epreuve 2 : Kata**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. 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).

### **Epreuve 3 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

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).

### **Epreuve 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 1 minute maximum.

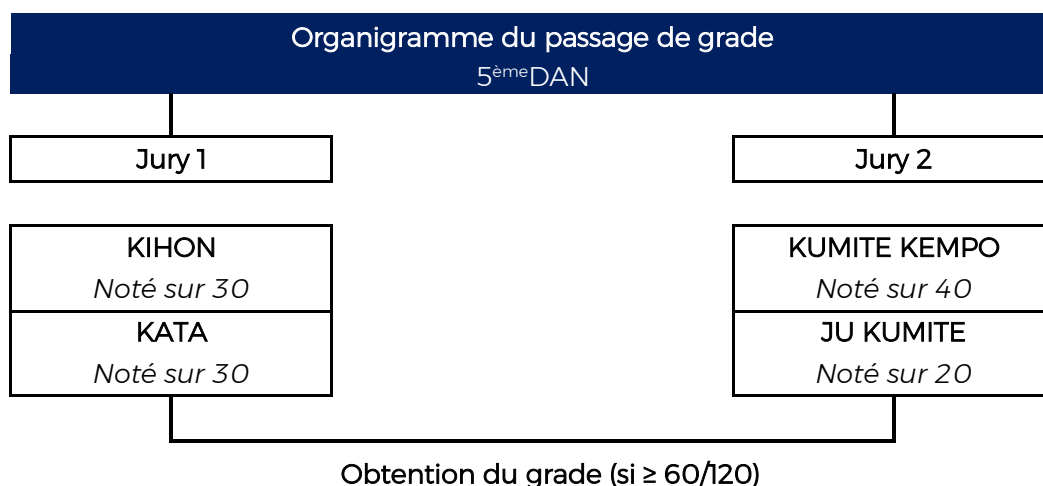
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

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

**Article 606.KPO**  
**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO**



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
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.

**Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. 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)

### **Epreuve 2 : Kata**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. 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)

### **Epreuve 3 : Kumite kempo**

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40. 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

### **Epreuve 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)**

	kemposhinkai	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	TAIYO SHODAN  SHIZUAN DAÏ ICHI  SHIZUAN DAÏ 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	TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ 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	TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ 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 SAÏ 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 1<sup>er</sup> DAN

**Epreuve 1 : Kihon** Les deux premières parties sont communes quelque soit le style de Kempo.

Pour la 3<sup>ème</sup> Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer :

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAĪ 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 (TAGAĪ 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 (TAGAĪ 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 : 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 (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 4 :** 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 (TAGAĪ 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 (TAGAĪ 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 (TAGAĪ 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 : OĪ TSUKI JODAN - Uke : JODAN UWA UKE - UDE BARAĪ - KAKATO GERI
- 10- Tori : GYAKU TSUKI : - Uke : HARAĪ UKE - MAWASHI EMPI - SOTO ASHI KAKE

**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.

*En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.*

**Epreuve 1 : Kihon** Les deux premières parties sont communes quelque soit le style de Kempo. Pour la 3<sup>ème</sup> 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(TAGAĪ 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(TAGAĪ 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 : 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 **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 4 :** 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 (TAGAĪ 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 (TAGAĪ 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(TAGAĪ 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 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.

*En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.*

**Epreuve 1 : Kihon** Les deux premières parties sont communes quelque soit le style de Kempo. Pour la 3<sup>ème</sup> 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 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 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 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.

**En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.**

**Epreuve 1 : Kihon** Les deux premières parties sont communes quelque soit le style de Kempo. Pour la 3<sup>ème</sup> 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 (*TAGAÏ 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 : 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 *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 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 4<sup>ème</sup> 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*)

*En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.*

**Epreuve 1 : Kihon** Les deux premières parties sont communes quelque soit le style de Kempo. Pour la 3<sup>ème</sup> 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 doriKubishime*)
- 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 : 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 un travail sur méridiens (*JUHO KI WAZA*) Application de 10 techniques

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*Ude Osae*)
- 2- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ 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 Nge*)
- 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 (*TAGAĪ KATATE DORI*) :Uke : clé de poignet (*Kote Ori*)
- 8- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (*TAGAĪ 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 EN TIRANT (*Yoko KatateOsaeDori*):Uke :  projection avec action sur poignet/coude/épaule (*Shiho nage*)

**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

# SEÏGIDO RYU

## Partie Technique

ARTICLE 602.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

ARTICLE 603.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 604.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 605.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 606.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES SHORINJI KEMPO**

ANNEXE I - RANDORI

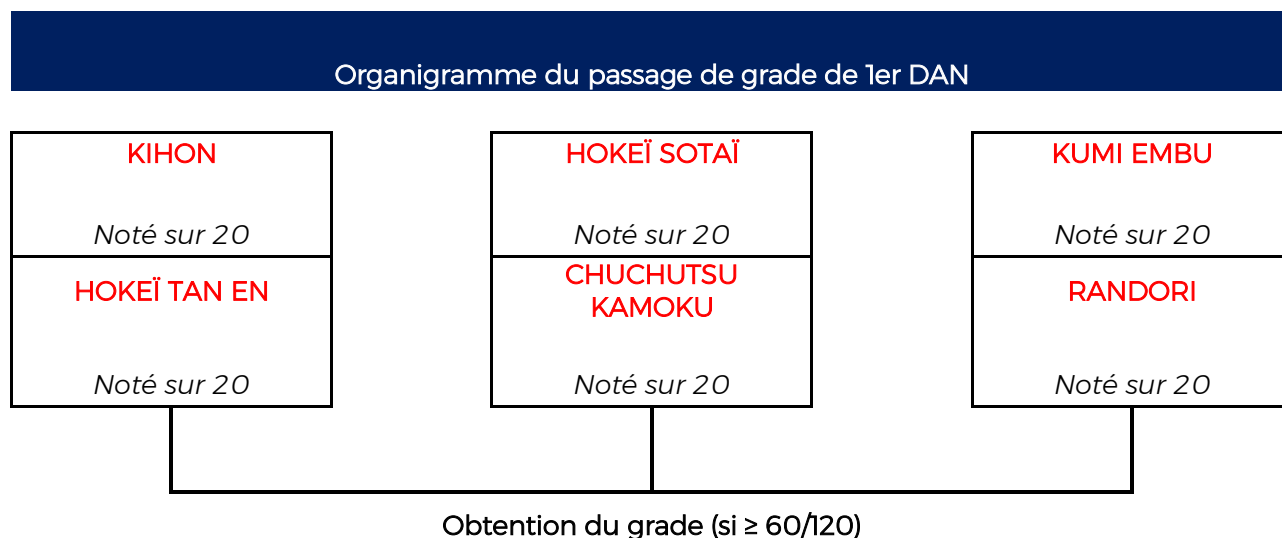
ANNEXE II - PROTECTIONS POUR L'EPREUVE RANDORI

ANNEXE III - LES ARMES

ANNEXE IV - LISTE KATA (HOKEÏ)

ANNEXE V - CRITERES D'EVALUATION

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU



L'examen du 1<sup>er</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) HOKEÏ TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEÏ SOTAÏ
- 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.

### 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 :

- 1<sup>er</sup> enchaînement sur place (3 fois de chaque côté) : MODORI ZUKI et JUN GERI
- 2<sup>ème</sup> enchaînement sur place (3 fois de chaque côté) : HARAÏ UKE GERI et URAKEN  
CHUDAN ZUKI et MAWASHI GERI
- 3<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas et retour idem) : MIKAZUKI GERI URA et MIKAZUKI  
GERI
- 4<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas et retour idem) : YOSE ASHI SASHIKAE ASHI  
MAWASHI GERI et URA MAWASHI GERI

- 5<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas et retour idem) : JO JO et TAKA GERI
- 6<sup>ème</sup> enchaînement (chutes) : MAE UKEMI puis USHIRO UKEMI puis DAÏSHARIN puis OOTEN YORI OKI AGARI

## 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.

## 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.

## 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.

#### 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.

#### 6/ RANDORI

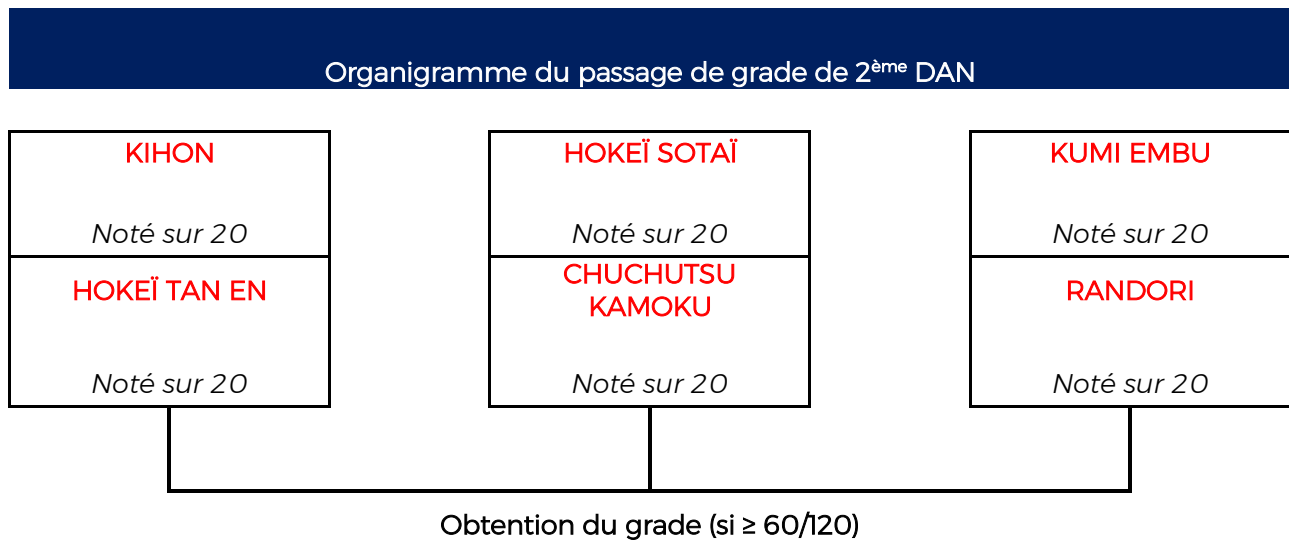
Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ 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 SEÏGIDO RYU



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) HOKEÏ TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEÏ SOTAÏ
- 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.

### 1/ KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement (aller sur deux pas idem pour le retour) TOBI KOMI GERI -GYAKU MAE JUN GERI- JODAN SHUTO GIRI - CHUDAN GYAKU ZUKI.
- ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas idem pour le retour) JO JO -DAN GERI MAWASHI
- ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas idem pour le retour) YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI -SO KUTO GERI -USHIRO GERI



- ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas idem pour le retour) FURI ZUKI et GYAKU ZUKI puis SASHIKAE ASHI et URAKEN et GYAKU ZUKI
- ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement (aller sur deux pas idem pour le retour) UCHI HIJI UCHI et AGE HIJI UCHI et MAE HIZA GERI
- ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement (chutes)\*MAE UKEMI KERI IDORI puis USHIRO UKEMI KERI IDORI puis DAÏSHARIN KERI AGE

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

### 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.

### 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.

### 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	
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 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.

#### 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 Ce test est noté sur 20 points.

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

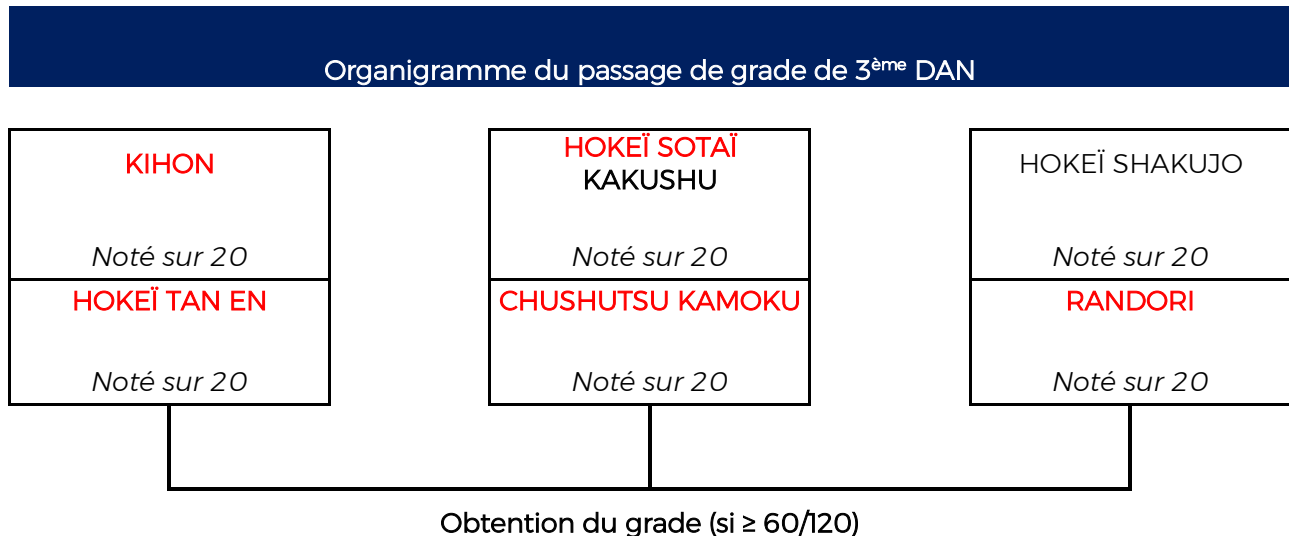
Ce test est noté sur 20 points.

- 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 percusion, 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 DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU



L'examen du 3<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) HOKEÏ TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEÏ SOTAÏ
- 4/ Applications techniques CHUSHUTSU KAMOKU
- 5/ HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton)
- 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.

### 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.

### 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.

### 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 Sotaï) du grade auquel il se présente, en proposant une interprétation libre.

### 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 dur un des poignet
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 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.

#### 5/ HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute les 4 katas avec bâton.

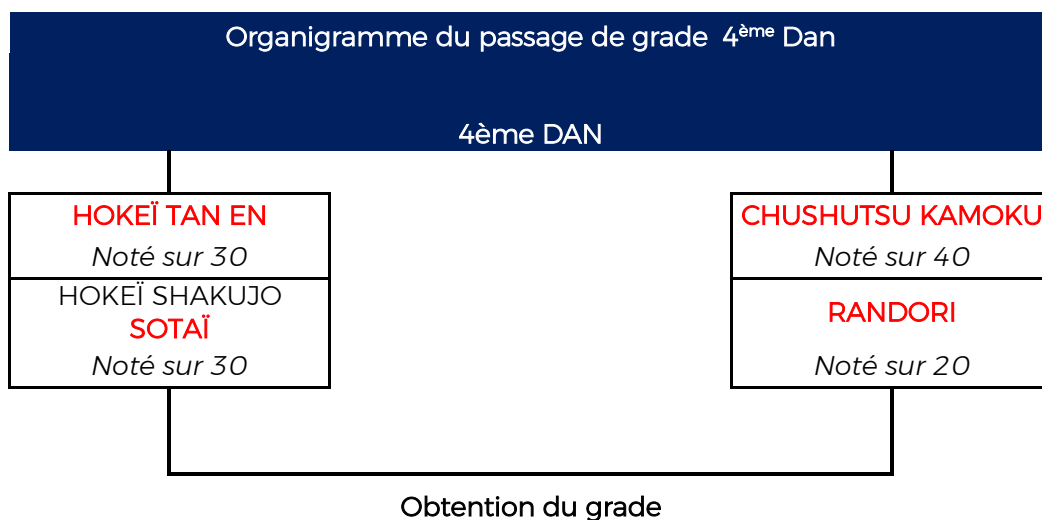
#### 6/ RANDORI

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 KONGO DEN KEN SOTAI, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 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.

**1/ KATA HOKEÏ TAN EN** (Applications des formes de base seul)

Ce test est noté sur 30 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.

**Epreuve 2 : HOKEÏ SHAKUJO SOTAI**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Le candidat exécute avec partenaire 2 katas avec bâton choisis dans la liste du grade présenté.

**Epreuve 3 : CHUCHUTSU KAMOKU**

Ce test est noté sur 40 points.

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, 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 UKE GAESHI	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 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 KUBI NAGE	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

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

Epreuve 4 : **RANDORI**

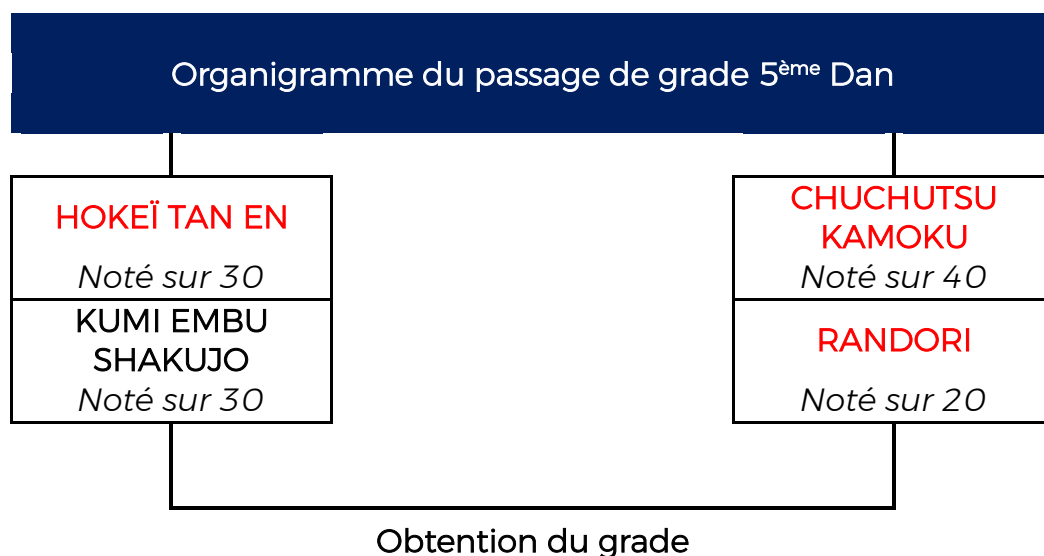
Ce test est noté sur 20 points.

- 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> DAN



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ TAN EN, le KUMI EMBU, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 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.

### Epreuve 1 : HOKEÏ TAN EN

Ce test est noté sur 30 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.

HOKEÏ 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 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) de la part de ce dernier

### Epreuve 2 : KUMI EMBU SHAKUJO

**Exécution d'un combat pré-réglé au Bâton long (Bo) et ou Shakujo**

Ce test est noté sur 30 points.

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

**Epreuve 3 : CHUCHUTSU KAMOKU**

Ce test est noté sur 40 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
CYAKU 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

Epreuve 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
GOHO 2 X 1' Repos 30"	GOHO 2 X 1' Repos 30"	GOHO 2 X 1' Repos 30"	GOHO 2 X 1' Repos 30"	GOJU ITTAÏ  2 x 1'
JUHO 2 X 1' Repos 30"	JUHO 2 X 1' Repos 30"	JUHO 2 X 1 mn Repos 30"	JUHO 2 X 1' Repos 30"	

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

## ANNEXE II. PROTECTIONS POUR L'EPREUVE 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 SANKEÏ TENCHIKEN DAÏ GOKEÏ TENCHIKEN DAÏ ROKEÏ	TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ NIKEÏ TENCHIKEN DAÏ YONKEÏ	
2 <sup>ème</sup> DAN	RYUOKEN DAÏ NIKEÏ YORI NUKI RYUOKEN DAÏ SANKEÏ RYOTE YORI NO KATA TEN CHIKEN DAÏ SAN KEÏ TEN CHIKEN DAÏ YONKEÏ	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 KATA KAKURITSUKEN RYU NO KATA (GYAKU GOTE NO KATA)		TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ TENCHIKEN DAÏ NIKEÏ TENCHIKEN DAÏ SANKEÏ TENCHIKEN DAÏ YONKEÏ 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 KAT (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 (HOKEI) 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 (HOKEI) TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect les rythmes propres des HOKEI présentés, ainsi que l'exécution des Kiai au bon moment ainsi que la concentration.
- ✓ SHIN -GI -TAI sont les références
  - **SHIN** : Esprit (concentration, détermination, calme...).
  - **GI** : Technique (application, dextérité...).
  - **TAI** : Corps (condition physique, attitude...).

## HOKEI SOTAÏ et CHUCHUTSU KAMOKU

- ✓ Pour les HOKEI 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 HOKEI présentés, ainsi que l'exécution des Kiai 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 apparaître une recherche chorégraphique.
- ✓ Pendant l'exécution du EMBU le candidat doit démontrer sa détermination par l'utilisation des Kiai sa concentration l'expression du regard et la densité physique
- ✓ WAZA - KOSEIDO - HYOGENDO sont les références
  - **WAZA** : Technique
  - **KOSEIDO** : Composition
  - **HYOGENDO** : Expression

## HOKEI SHAKUJO TAN EN

- ✓ Pour les HOKEI SHAKUJO TAN EN le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect les rythmes propres des HOKEI 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 les 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).