



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

**PARTIE TECHNIQUE COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DANS
ET GRADES ÉQUIVALENTS**

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

SOMMAIRE

KARATE	2
KARATE CONTACT.....	43
KARATE FULL CONTACT	67
KYOKUSHINKAI	93
SHORINJI KEMPO	113
NANBUDO	138
SHINDOKAI	154
KARATE DEFENSE TRAINING.....	169
WA DO KAN	184
KARATE MIX.....	199
KEMPO.....	220
SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU.....	250

KARATE

Partie Technique

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO

- ARTICLE 402K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{ER} DAN
- ARTICLE 402-1K - EXAMEN 1^{ER} DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 402-2K - EXAMEN 1^{ER} DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 403K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{EME} DAN
- ARTICLE 403-1K - EXAMEN 2^{EME} DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 403-2K - EXAMEN 2^{EME} DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 404 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{EME} DAN
- ARTICLE 404-1K - EXAMEN 3^{EME} DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 404-2K - EXAMEN 3^{EME} DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 405K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{EME} DAN
- ARTICLE 406K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{EME} DAN
- ARTICLE 407K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{EME} DAN
- ARTICLE 408K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{EME} DAN
- ARTICLE 409K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8^{EME} DAN

ANNEXES KARATE DO

- ANNEXE I - KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE
- ANNEXE II - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL
- ANNEXE III - KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS
- ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE
- ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

Article 402K-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1^{er} DAN Voie traditionnelle

1 JURY

UV1: KIHON	UV2: KIHON IPPON KUMITE	UV3: KATA	UV 4 : BUNKAI	UV 5 : JIYU IPPON KUMITE	UV 6 : JUKUMITE (randori/midare)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

Les épreuves sont :

- Uv 1/ kihon
- Uv 2/ kihon ippon kumité uv 3/ kata Uv 4/ bunkai
- Uv 5/ jiyu ippon kumité
- Uv 6/ ju kumité (randori ou midare)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

UV 1 : Kihon (*annexe 1*)

Le 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/ Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 6 enchaînements possibles (procédure en

annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements restants sur la liste des 6 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/ Partie - un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le juge, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

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

Ces mouvements techniques sont :

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

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

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

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

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

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

UV 2 : Kihon Ippon Kumité (Annexe III)

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats. 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 en alternance.

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

UV 3 : Kata (annexe III)

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

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

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

Oï Zuki,
Mae Geri,
Mawashi Geri,
Yoko Geri,
Gyaku Zuki,
Maete Zuki

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

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

Article 402-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} Dan
« voie compétition » (kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1^{er} DAN
Voie compétition

1JURY

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

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

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kihon Ippon Kumité

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumité et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

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

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

Compétition Combat ou Kata :

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

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

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 POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2eme DAN Voie traditionnelle

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

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

Les épreuves sont :

UV 1 / KIHON

UV 2 / IPPON KUMITE

UV 3 / KATA

UV 4 / BUNKAI

UV 5 / JIYU IPPON KUMITE

UV 6 / JU KUMITE (Randori ou Midare)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

UV 1 : Kihon (annexe 1)

Le 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/Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutés en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 7 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 4 enchaînements restants (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/Partie – un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. 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 deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

UV 2 : Ippon Kumité (annexe III)

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncées. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le **mawashi-geri de la jambe avant**, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant :

- 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^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux

UV 4 : Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

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

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. Le nombre d'assauts est fixé à 5.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

**Article 403-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan
« voie compétition » (Kata ou combat)**

**Organigramme du passage de grade Karaté Do 2^{ème} DAN
Voie compétition**

1JURY			
UV 1 : KIHON Notésur20	UV 2 : IPPON KUMITE Notésur20	UV3 : KATA Notésur20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5participations
Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)			

Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves :

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

Les 3 épreuves :

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

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

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

Compétition Combat ou Kata :

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

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

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 POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 3^{ème} DAN Voie traditionnelle

1 JURY

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

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

L'examen pour l'obtention du 3^{ème} Dan est constitué de 6 unités de valeur :

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

UV 1 : Kihon (annexe 1)

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/ Partie - Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 10 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 7 enchaînements restants (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/Partie – un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. 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 deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.
- Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
- Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

UV 2 : Ippon Kumité (annexe III)

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le

mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant.

- 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^{ème} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de

3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il aura exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

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

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

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

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

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

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

Article 404-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} Dan
« voie compétition »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 3^{ème} DAN
Voie compétition

1 JURY			
UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations
Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)			

Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

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

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

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

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

Compétition Combat ou Kata

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

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

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^{ème} Dan

Organigramme du passage de grade Karaté Do 4^{ème} DAN

JURY			
UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KUMITE Noté sur 20	UV3 : KATA Noté sur 20	UV4 : BUNKAI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} 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 40 sur 80 points.

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Pour cette épreuve au 4^{ème} Dan, les candidats passent un par un

Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de technique de percussion sur cibles.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- Le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant sur deux pas lent en arrière ou sur le côté droit ou gauche.

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

UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.

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

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

Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats. Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

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

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 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 qu'il aura exécuté. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 5^{ème} DAN

JURY			
UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KUMITE Noté sur 20	UV3 : KATA Noté sur 20	UV4 : BUNKAI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- Le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;

- Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant sur deux pas lent en arrière ou sur le côté droit ou gauche.
- Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

UV 2 : Kumité

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

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.
Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences d'un des deux katas qu'il aura exécutés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 6^{ème} DAN

JURY			
UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL Noté sur 20	UV3 : KATA ET BUNKAI Noté sur 20	UV4 : ENTRETIEN Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : 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 exécute seul en avançant cinq enchaînements de cinq techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.

Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire ou effectuer l'ensemble de ses enchaînements et

effectuer après sa prestation technique, l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont. La démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

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

UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

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

JYU IPPON KUMITE ou JYU KUMITE

L'épreuve s'effectuera en position de combat

- 5 fois en attaque
- 5 fois en défense
- L'exercice se fait sur une attaque et une contre-attaque
- Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.
- Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

UV 3 : KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

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

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application Bunkai en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Il peut également démontrer l'utilité de ses techniques en exécutant sa démonstration sans interruption de séquences. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

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

Au début de l'examen :

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

A l'issue de l'examen :

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

Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 7^{ème} DAN

JURY			
UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL Noté sur 20	UV 3 : KATA ET BUNKAI Noté sur 20	UV 4 : ENTRETIEN Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat exécute seul en avançant cinq enchaînements de cinq techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.

Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire ou effectuer l'ensemble de ses enchaînements et effectuer après sa prestation technique, l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il

a démontré en amont. La démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

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

UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

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

L'épreuve s'effectuera en position de combat :

- 5 fois en attaque
- 5 fois en défense

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

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

UV 3 : KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

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

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application Bunkai en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Il peut également démontrer l'utilité de ses techniques sans interruption de séquences. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

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

Au début de l'examen :

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

A l'issue de l'examen :

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

Article 409K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 8^{ème} DAN

JURY		
UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KATA ET BUNKAI Noté sur 20	UV 3 : ENTRETIEN Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 30/80$)		

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 30 sur 60 points.

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat exécute seul en avançant trois enchaînements de trois techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.

Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire.

Il peut également effectuer l'ensemble de ses enchaînements de sa prestation technique et démontrer l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il a présenté en amont. La

démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

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

UV 2 KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

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

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application Bunkai en démontrant 3 séquences de chaque kata qu'il aura effectué. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

UV 3 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

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

Au début de l'examen :

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

A l'issue de l'examen :

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

ANNEXE I

(PROCEDURE DU KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE)

ANNEXE I - le kihon

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 pourra être 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 l'épreuve du kihon Linéaire au 1^{er} Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1^{er} Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1^{er} Dan :

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury.
- Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1^{er} enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90° en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 2^{ème} Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, (différents du 1^{er} Dan) parmi les sept enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 2^{ème} Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2^{ème} Dan :

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les quatre restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

- Exécutez votre 1^{er} enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90° en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchânement suivant.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 3^{ème} Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les dix enchaînements proposés (différents du 1^{er} et 2^{ème} Dan). Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.
- Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 3^{ème} Dan :

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les sept restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1^{er} enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90° en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.

- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

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
TEIJI 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 NEKOASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBADA CHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKOASHI 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
TSURUASHI DACHI ou SAGIASHI 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
TEISHOU 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
OI 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
HAITO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHOU UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAISHU 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'assauts 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 assauts 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

KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1^{er} 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. Il est possible également de retirer sa technique de poing en ikité après l'action.

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.

IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2^{ème} ou 3^{ème} 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.

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Procédure à suivre :

Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant.

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.

JIYU IPPONKUMITE

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 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori. Pour le 2ème Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2^{ème} 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^{er} au 3^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. Du 4^{ème} au 5^{ème} Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

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

CRITERES DE NOTATION

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

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAï 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 no 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).

JU KUMITE (RANDORIOU 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^{er} Dan. Pour les examens de 2^{ème} et 3^{ème} 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 Kunité 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

ANNEXEIV

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.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

CRITERES DE NOTATION DU KATA

La présentation

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

Le cérémonial et l'étiquette

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

La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit. L'équilibre et la stabilité

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

Le rythme et le tempo

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

La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

Le regard

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

La respiration et le Kiaï

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

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

Le respect des techniques et du diagramme original du Kata.

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

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

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

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

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata qu'il a présenté.

ANNEXE V

PROGRAMME KATA PARDANET PAR STYLE

	SHOTOKAN RYU	SHOTOKAI	WADO RYU
1 ^{er} Dan	Heian 1-2-3-4-5 Tekki ShoDan	Heian 1-2-3-4-5 Tekki 1	Pinan 1-2-3-4-5 Naifanchi ShoDan KATA KIHON KUMITE
2 ^{ème} Dan	BASSAI DAÏ En-Pi Jion Hangetsu Kanku Daï	BASSAI En-Pi Jion TEKKI 2 Kanku	Bassai Kushanku Seishan Jion Wanshu KATA KIHON KUMITE
3 ^{ème} Dan	Gankaku Jitte KankuSho Bassai sho TEKKI NIDAN	BASSAI ENPI HANGETSU JITTE TEKKI 2	KUSHANKU JITTE Chinto NEISEISHI Rohai -KATA KIHON KUMITE
4 ^{ème} Dan	Nijushi Ho Sochin JIIN Unsu Tekki SanDan	KANKU GANKAKU HANGETSU JION Tekki 3	KUSHANKU SEISHAN Chinto Niseishi JITTE KATA KIHON KUMITE
5 ^{ème} Dan	Gojushi Ho Sho Chinté Gojushi Ho Daï Wankan MEIKYO	GANKAKU JITTE ENPI JION TEKKI 3	Jion ROHAI BASSAI SEISHA Naïhanchi -KATA KIHON KUMITE

	SHITO RYU	GOJURYU	KYOKUSHINKAI
1 ^{er} Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naifanchi ShoDan	Sanchin Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni Saifa Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 ^{ème} Dan	BASSAI DAI Wanshu Jion SEIENCHIN Kosokun Daï	Sanchin Saifa Seyunchin Shisochin Sanseru	Tsuki no Kata Gekisai DAÏ Tensho Yantsu Saiha
3 ^{ème} Dan	NAIFANCHI NIDAN Chinto Jitte Kosokun Sho Bassai Sho	Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho Sanseru	Gekisai Sho Saiha Yantsu Kanku SANCHIN
4 ^{ème} Dan	Naifanchi SanDan Nisei Shi Sochin Unsu Nipaïpo	Seipaï Seyunchin Kururunfa Tensho Seisan	Seipaï Kanku Seïenchin Saiha -Garyu
5 ^{ème} Dan	Gojushi-Ho SUPARIMPAI Seipaï Matsumura passal Rohai (Meikyo)	Suparinpaï Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho	Kanku Seïenchin Seipaï Garyu Sushi ho

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
1 ^{er} Dan	Sanchin Kanshiwa Kanshu Seichin Seisan	Pinan 1-2-3-4-5 Naihanchi	Pinan 1-2-3-4-5 BASSAÏ DAÏ	HEIAN 1-2-3-4-5 BASSAÏ
2 ^{ème} Dan	Sanchin Kanshu Seichin Seisan Seiryu	Sesan Jion En Pi Geki Saï BASSAÏ DAÏ	Ananko kosukundai HEIKU NAÏFANCHIN SHODAN Seisan	BASSAÏ Kwanku tekki shodan empi jion
3 ^{ème} Dan	Sanchin Seichin Seisan Seiryu Kanchin	Saïfa Rohai Seïenchin Bassai sho KUSHANKU DAÏ	NISEISHI KOSUKUNSHO SEIENCHIN ROHAI (MATSUMORA) PACHU	kwanku jion tekki shodan tekki nidan Jutte
4 ^{ème} Dan	Sanchin Seisan Seiryu Kanchin Sanseiryu	Wando Rohai Sepai Niseishi KUSHANKU SHO	TOMARINO BASSAÏ KURURUNFA UNSHU PAÏKU CHINTO	jutte tekki nidan tekki sandan gankaku empi
5 ^{ème} Dan	Sanchin Seisan Seiryu Kanchin Sanseiryu	Matsumura Patsai Kururunfa Ananku Itosu Rohai	ANAN GOJUSHIHO SUPARIMPEÏ NIPAÏPO Seipai	jion tekki nidan tekki sandan hangetsu CANKAKU

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

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

KARATE CONTACT

PARTIE TECHNIQUE

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

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

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

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

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

Article 607.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Article 608 KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

ANNEXES KARATE CONTACT

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

ANNEXE II – PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

ANNEXE III – REGLE GENERALE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

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

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UV 2 : Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

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

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

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

UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1^{er} DAN.

UV 4 : Applications

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

UV 6 : Assaut libre

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

Pour les candidats au 1^{er} 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^{ème} DAN

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

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

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

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

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

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

- 1/ Des déplacements sur 30"

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

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

UV 2 : Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

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

UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 2^{ème} Dan (Voir annexe).

UV 4 : Applications

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

UV 6 : ASSAUT LIBRE

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

Pour les candidats au 2^{ème} 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^{ème} DAN

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 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	ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME	30'	TRAVAIL SEUL

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

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

1/ Des déplacements sur 30"

2/ Des techniques de poings sur 30"

3/ Des techniques de jambes sur 30"

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

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

UV 2 : Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

Les déplacements sont libres.

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

UV 3 : Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 3^{ème} Dan (voir annexe).

UV 4 : Applications

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

UV 6 : Assaut libre

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

Pour les candidats au 3^{ème} 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 technicotactique, 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^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 4^{ème} DAN

1 JURY

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

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

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

UV 1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;

UV 2/ Assaut libre ;

UV 3/ Les séries techniques ;

UV 4/ Les applications.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20.

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

(a) Technique en shadow

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

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

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes.

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

Ce test est noté sur 20.

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

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

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

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

(b) Travail technique conventionnel

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

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

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

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

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	- Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quel que soit l'ordre - 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 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°) - 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 3 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 Tori aura réalisé toutes ses attaques.

UV 2 : Assaut libre

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

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

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

Pour les candidats au 4^{ème} 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.

UV 3 : Séries techniques

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 4^{ème} Dan (voir annexe).

UV 4 : Applications

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

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

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

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

Organigramme du passage de grade 5^{ème} DAN

1 JURY

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

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

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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20.

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

(a) Techniques en shadow

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} 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	- Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre - Idem mais enchaînement différent	- Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) - Idem
PIED	- Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre - 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 - Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées

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

Les déplacements sont libres.

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

UV 2 : Assaut libre

Ce test est noté sur 20.

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

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

Pour les candidats au 5^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.

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

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon souple.

UV 3 : Série techniques

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 5^{ème} Dan (voir annexe).

UV 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^{ème} Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 607.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 6^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : SHADOW et APPLICATIONS	UV 2 : SERIES TECHNIQUES ET APPLICATION	UV 3 : ASSAUTS	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV 2 : SERIE TECHNIQUE

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV 3 : ASSAULTS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

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

Article 608.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 7ème DAN

1 JURY

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

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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV2 : SERIE TECHNIQUE

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV 3 : ASSAUTS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

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

ANNEXE I. KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage

USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

ESQUIVES

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

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

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

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

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

ANNEXE II. KC - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

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

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

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

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

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

2 Séries techniques libres	
1 ^{er} Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2
2 ^{ème} Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2 Série technique n° 3
3 ^{ème} Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
4 ^{ème} Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
5 ^{ème} Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5

ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

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

ANNEXE IV. KC - CRITERES D'EVALUATION

Techniques en shadow

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

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

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

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

Travail technique conventionnel

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Séries techniques et épreuve n° 4/ Applications

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

Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

Percussions sur cibles :

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

Le travail au sac ou bouclier :

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

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

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

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

Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

* Pour les candidats au 4^{ème} et 5^{ème} Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer

KARATE FULL CONTACT

Partie technique

Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

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

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

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

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

ANNEXES KARATE FULL CONTACT

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

ANNEXE II – TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

ANNEXE III – ASSAUT DIRIGE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN KARATE FULL CONTACT

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

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

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

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

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

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.

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

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

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

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

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

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

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

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)

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

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

UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

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

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

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

UV 4 : ASSAUT DIRIGE

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

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

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

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

UV 6 : ASSAUT LIBRE

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

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

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

Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

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

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

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

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

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

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

UV 2 : Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

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

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

UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

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

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

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

UV 4 : ASSAUT DIRIGE

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

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

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

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

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

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

UV 6 : ASSAUT LIBRE

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

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

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

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

Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

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

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

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

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

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

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

UV 2 : Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

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

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

UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

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

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

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

UV 4 : ASSAUT DIRIGE

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

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

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

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

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

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

UV 5 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

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

UV 6 : ASSAUT LIBRE

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

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

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

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

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 4^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW	UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL	UV 3 : ENCHAINEMENTS TECHNIQUES	UV 4 : ASSAUT LIBRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV 1 : TECHNIQUES EN SHADOW

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

Les candidats passent un par un.

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

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

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

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

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

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

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

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

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

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

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

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

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

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

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

UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UV 4 : ASSAUT LIBRE

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

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

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

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 5^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW	UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL	UV 3 : ENCHAINEMENTS TECHNIQUES	UV 4 : ASSAUT LIBRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

L'examen du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV1 : TECHNIQUES EN SHADOW

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

Les candidats passent un par un.

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

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

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

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

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

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

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

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

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

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

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

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

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

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

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

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

Les déplacements sont libres.

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

UV 3 : ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)

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

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

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

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

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

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

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

Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

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

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

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

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

UV 4 : ASSAUT LIBRE

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

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

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

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

Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 6^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : SHADOW et APPLICATIONS Noté sur 20	UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 20	UV 3 : ASSAUTS SUR CIBLES Noté sur 20	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20
--	---	---	---

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

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

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

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

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

UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

UV 3 : ASSAUTS (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^{er} Dan minimum.

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

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

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

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

Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN KARATE FULL CONTACT

Organigramme du passage de grade 7^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : SHADOW et APPLICATIONS Noté sur 20	UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 20	UV 3 : ASSAUTS SUR CIBLES Noté sur 20	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20
--	---	---	---

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

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

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

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

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

UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

UV 3 : ASSAUTS (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^{er} Dan minimum.

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

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

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

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

ANNEXE I.KFC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

BALAYAGES

Balayage

Balayage tournant par l'arrière

ESQUIVES

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

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

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

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

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

ANNEXE II.KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

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

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

La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade (Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA.

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

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

ANNEXE III.KFC – ASSAUT DIRIGE - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} 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^{ème} et 5^{ème} 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^{er} Dan voie « compétition »

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie « traditionnelle »

Article 603.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan voie « compétition »

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN voie « traditionnelle »

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie compétition »

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

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

ANNEXES KYOKUSHINKAI

ANNEXE I – LISTE KATA

ANNEXE II – KUMITE

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

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

1 JURY

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

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Kihon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

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

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

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

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

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

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

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

UV 2 : Kumité Kyokushin

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

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1^{er} Dan minimum).

Kumité sono Ichi

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

UV 3 : Kata

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

UV 4 : Bunkai

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

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

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

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

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

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

Article 602.KY-2 – Examen de 1^{er} Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 1er DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

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

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kyokushin
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

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

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

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

Compétition Combat ou Kata :

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

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

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

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

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie « traditionnelle »
du KYOKUSHINKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 2^{ème} DAN
Voie traditionnelle

1 JURY

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

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Kihon

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

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

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

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

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

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

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

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

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

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

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

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

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

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

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

UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 2^{ème} Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI

Et KUMITE SONO NI.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1^{er} 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 Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Bunkai

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

UV 5 : Jiu Jy Ippon Kumité

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

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

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

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

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

Article 603.KY-2 – Examen 2^{ème} Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 2^{ème} DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

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

Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kykushin

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

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

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

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

Compétition Combat ou Kata:

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

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

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

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

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN du KYOKUSHINKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 3^{ème} DAN Voie traditionnelle

1 JURY

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

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

L'examen du 3^{ème} Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Kihon

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

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

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

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

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

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

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

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

UV 2 : Kumite Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3^{ème} 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^{er} 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 ^{er} impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uke	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uke

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Bunkai

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

UV 5 : Jiyu Ippon Kumite

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

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

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

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

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

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie compétition » du Kyokushinkai

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 3^{ème} DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KYOKUSHIN	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

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

Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kykushin

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

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

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

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

Compétition Combat ou Kata :

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

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

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

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

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

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 4^{ème} DAN

1 JURY			
UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KUMITE KYOKUSHIKAI Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : BUNKAI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

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

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

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

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20.

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

Pour cette épreuve au 4^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

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

UV 2 : Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 4^{ème} 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^{er} Dan minimum).

Kumité Sono Yon	
Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes :

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

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

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

Organigramme du passage de grade Karaté Kyokushinkai 5^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KYOKUSHINKAI	UV 3 : KATA	UV 4 : BUNKAI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

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

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

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

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

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

UV 2 : Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test en « KUMITE KYOKUSHINKAI » est noté sur 20 points.

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 5^{ème} 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^{er} Dan minimum).

Kumité Sono Go

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

ANNEXE I.KY - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
1 ^{er} Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 ^{ème} Dan	- Tsuki no Kata - Gekisal DAI - Tensho - Yantsu - Salha
3 ^{ème} Dan	- Gekisal Sho - Salha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
4 ^{ème} Dan	- Seipal - Kanku - Sellenchin - Salha - Garyu
5 ^{ème} 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^{er} au 5^{ème}

Dan peut se présenter avec un partenaire de son choix (1^{er} 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^{er} Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI.

Kumité sono Ichi

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2^{ème} Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

Kumité Sono Ni

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3^{ème} 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 ^{er} impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4^{ème} 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^{ème} 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^{er} DAN

ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} 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^{er} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1^{er} DAN

1 JURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV 2: KATA (HOKEI) Noté sur 20	UV 3: GOHO Noté sur 20	UV 4: JUHO Noté sur 20	UV 5: KUMI EMBU Noté sur 20	UV 6: UNYO HO (RANDORI) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

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

UV1 : 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 (umppo 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
---	--

UV 2 : KATA (Hokei)

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

UV 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^{er} Dan.

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

UV 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^{er} Dan.

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

UV 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.

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)
---	--

UV 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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 2^{ème} DAN

1 JURY					
UV1 : KIHON	UV 2 : KATA (HOKEI)	UV 3 : GOHO	UV 4 : JUHO	UV 5 : KUMI EMBU	UV 6 : UNYO HO (RANDORI)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

Les épreuves sont :

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

UV1 : 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	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi
---	---

Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	- Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
--	---

UV 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 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.

UV 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^{ème} Dan.

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

UV 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^{ème} Dan.

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

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

UV 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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV1: KIHON	UV 2: KATA (HOKEI)	UV 3: GOHO	UV 4: JUHO	UV 5: KUMI EMBU	UV 6: UNYO HO (RANDORI)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

Les épreuves sont :

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

UV1 : 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	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan UKEMI (chutes) - Dai sharin
--	--

- Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi	- Oten yori oki agari - Ushiro ukemi - Mae ukemi
---	--

UV 2 : KATA (Hokei)

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

UV 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^{ème} 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)

UV 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^{ème} Dan.

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

UV 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
---	--

UV 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 kogeiki (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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 4^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : RANDORI (UNYO HO)	UV 3 : KATA (HOKEI)	UV 4 : PROGRAMME SPECIFIQUE KUMI EMBU JUHO WAZA GOHO WAZA
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

UV 1/ Le kihon ;

UV 2/ Le randori (UNYO HO) ;

UV 3/ Le kata (HOKEI) ;

UV 4/ Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

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

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

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

UV1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 4^{ème} 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 (umppo 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 Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan
--	--

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
--	--

UV 2 : UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 20 points.

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

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.

UV 3 : KATA (Hokei)

Ce test est noté sur 20 points.

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

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 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

UV 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^{ème} 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 4^{ème} 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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 5^{ème} DAN

1 JURY

UV1: KIHON	UV2: RANDORI (UNYO HO)	UV3: KATA (HOKEI)	UV4: PROGRAMME SPECIFIQUE KUMI EMBU JUHO WAZA GOHO WAZA
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

- UV 1/ Le kihon ;
- UV 2/ Le randori (UNYO HO) ;
- UV 3/ Le kata (HOKEI) ;
- UV 4/ Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

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

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

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

UV1: KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} 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 (umppo 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 Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae UMPO HO (déplacements) Juji ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan UKEMI (chutes) - Dai sharin
---	--

Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	- Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

UV 2 : UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 20 points.

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

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.

UV 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 20 points.

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

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

UV 4 : PROGRAMME SPECIFIQUE

Ce test est noté sur 20 points.

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

(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 enchainements.
- 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 Hangetsu geri to tembin nage Katate kannuki nage ou kannuki katate nage Ryote kannuki nage Tenshiken dai niki sotai	Tekubi dori <u>ou</u> choji dori Konoha gaeshi <u>ou</u> konoha okuri Kote nage avec jo chu niren zuki Keri ten san to tora daoshi, fukko chi ni 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^{ème} 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^{ème} 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 avant 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^{er} 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^{er} 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^{ème} 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 gei Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri	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) Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
---	--

2^{ème} 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 Hiki nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki 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 Tsuri otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku 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 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 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
--	---

3^{eme} 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 Cedan 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^{eme} 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 Hiki nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki 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 Mjuji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki 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	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 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
---	---	---

4^{ème} 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 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	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 ich	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
---	---	---

4^{ème} 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 Ushihiro eri dori Kumade gaeshi 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 Ushihiro bukkotsu nage Oshi uke se nage Oshi uke maki nage Kannuki soto tembin Osae kannuki nage uchi Osae kannuki nage soto	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 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 Ushihiro kubi nage Ushihiro sode maki (dori) Gassho tsuki otoshi
--	--	--

5^{ème} 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^{eme} 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
---	---	---

NANBUDO

Partie Technique

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

ANNEXES NANBUDO

ANNEXE I - PROGRAMME KATA

ANNEXE II - PROGRAMME RANDORI

ANNEXE III - TECHNIQUES FONDAMENTALES

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 1 ^{er} DAN					
1 JURY					
UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 5 : EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 6 : EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquivé latérale) ;

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

Liste des techniques de base pour le 1er dan :

Techniques d'esquive de protection	de	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai.		oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki.	mae geri, jun mae geri, mawashi geri, jun mawashi geri, yoko geri, kansetsu geri

UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi,	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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

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

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé avec partenaire

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

UV 5 : Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

Randori ichi no kata
Randori irimi no kata
Sotai randori ichi no kata

UV 6 : Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 1^{er} 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^{ème} DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 2^{ème} DAN

1 JURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV 2: KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3: KATA Noté sur 20	UV 4: PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 5: EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 6: EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquivé latérale) ;

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

Liste des techniques de base pour le 2^{ème} dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri

UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, Ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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

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

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Bunkai

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

UV 5 : Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

kaiten randori ichi no kata
randori ni no kata
sotai gyaku randori ichi no kata

UV 6 : Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Le candidat a le choix entre deux options :

- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 2ème 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^{ème} DAN DU NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 5 : EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	UV 6 : EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé avec partenaire
- UV 5/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquivé latérale) ;

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

Liste des techniques de base pour le 3^{ème} dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri

UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er et 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé avec partenaire

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

UV 5 : Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

UV 6 : Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- Effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 3ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- Effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN DU NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 4^{ème} DAN

1 JURY

UV1: KIHON	UV 2: PROGRAMME TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE	UV 3: KATA	UV 4: PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

- UV 1/ Le kihon ;
- UV 2/ Le programme technique avec partenaire ;
- UV 3/ Le kata ;
- UV 4/ Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1: Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 4^{ème} 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	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri

	empi uchi	kaiten geri
--	-----------	-------------

UV 2 : Programme technique avec partenaire

Ce test « Programme technique avec partenaire » est noté sur 20 points.

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

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

Option 1 : Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 4ème dan (voir annexe).

- kaiten randori san no kata
- suwari randori ni no kata
- sotai randori ni no kata
- sotai randori san no kata
- randori yo no kata

Option 2 : Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori.

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

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

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé avec partenaire

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

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

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN DU NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 5^{ème} DAN

1 JURY

UV1: KIHON	UV 2: PROGRAMME TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE	UV 3: KATA	UV 4: PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

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

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

- UV 1/ Le kihon ;
- UV 2/ Le programme technique avec partenaire ;
- UV 3/ Le kata ;
- UV 4/ Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} 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

	yama tsuki	mikazuki geri
--	------------	---------------

UV 2 : Programme technique avec partenaire

Ce test « Programme technique avec partenaire » est noté sur 20 points.

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

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

Option 1 : Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 5ème dan :

- suwari kansetsu randori ichi no kata
- suwari kansetsu randori ni no kata
- sotai aiki randori irimi no kata
- sotai aiki randori ichi no kata
- kansetsu randori ichi no kata

Option 2 : Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori.

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

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

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé avec partenaire

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

ANNEXE I.N - PROGRAMME KATA NANBUDO

1 ^{er} DAN	2 ^{ème} DAN	3 ^{ème} DAN	4 ^{ème} DAN	5 ^{ème} 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 ^{er} dan	Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata
2 ^{ème} dan	Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata
3 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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^{er} DAN Voie « traditionnelle »

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} Dan voie « compétition »

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie « traditionnelle »

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan « voie compétition »

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie traditionnelle »

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie compétition »

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

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

ANNEXES

ANNEXE I – KATA

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

Voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 1 ^{er} DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV 2: KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3: KATA Noté sur 20	UV 4: PROGRAMME IMPOSE Noté sur 20	UV 5: EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	UV 6: EPREUVE COMBAT Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

UV1: Kihon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

UV 2 : KIHON IPPON KUMITE

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke)

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.

UV 3 : Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : PROGRAMME IMPOSE

Le candidat démontre sa capacité de contre-attaque en finalisant par une projection Soit sur 2 saisies différentes ou soit 2 attaques différentes (poing et jambe)

Chaque action sera réalisée une fois lentement et une fois en vitesse réelle

UV 5 : EPREUVE TECHNIQUE

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

UV 6 : EPREUVE COMBAT

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} Dan voie « compétition » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 1^{er} DAN Voie compétition

1 JURY

UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations
--	--	--	--

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

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- Et Participations à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, kihon ippon kumite et Kata, sont notées, sur 20, par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2 ^{ème} DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV 2: KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3: KATA Noté sur 20	UV 4: PROGRAMME IMPOSE Noté sur 20	UV 5: EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	UV 6: EPREUVE COMBAT Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 2^{ème} Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé (techniques de base) i
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV1 : Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Mae Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

UV 2 : Kihon ippon kumite

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite : oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri.

UV 3 : Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé (technique de base)

Le candidat démontre 3 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 1 attaque de poings et 2 de jambes.

UV 5 : Epreuve technique

Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

UV 6 : Epreuve combat

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan « voie compétition » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2^{ème} DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations
---	--	--	--

Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- Et Participations à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie traditionnelle » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 3 ^{ème} DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV 2: KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3: KATA Noté sur 20	UV 4: PROGRAMME IMPOSE Noté sur 20	UV 5: EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	UV 6: EPREUVE COMBAT Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen pour l'obtention du 3^{ème} Dan est constitué de 6 unités de valeur :

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Programme imposé
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV1 : Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

UV 2 : Kihon Ippon Kumité:

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, oi tsuki gedan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri

UV 3 : Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé (techniques de base

Le candidat démontre 4 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaque de poings et 2 de jambes.

UV 5 : Epreuve technique :

Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

UV 6 : Epreuve combat :

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN
« Voie compétition » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 3^{ème} DAN
Voie compétition

1 JURY

UV1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations
--	--	--	--

Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon ippon kumite
- UV 3/ Kata
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 4^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : KIHON et KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 2 : EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : PROGRAMME IMPOSE ET EPREUVE COMBAT Noté sur 20
--	--	--------------------------------------	--

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ le kihon et le kihon ippon kumité
- UV 2/ l'épreuve technique
- UV 3/ le kata
- UV 4/ le programme imposé et l'épreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve au 4^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

a) Kihon

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
 - le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles.
- Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
- Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

b) Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite : oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

UV 2 : Epreuve technique

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques
Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes :
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé (techniques de base) et Epreuve combat :

Ce test est noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

a) Programme imposé

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaques de poings et 3 de jambes

b) Epreuve combat :

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) ou l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages et les techniques de genoux.

Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 4^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : KIHON et KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 2 : EPREUVE TECHNIQUE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : PROGRAMME IMPOSE ET EPREUVE COMBAT Noté sur 20
--	--	--------------------------------------	--

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

- UV 1/ le kihon et le kihon ippon kumité
- UV 2/ l'épreuve technique
- UV 3/ le kata
- UV 4/ le programme imposé et l'épreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

a) Kihon

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokaï, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles.

Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

b) Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite : oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

UV 2 : Epreuve technique

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5^{ème} Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

UV 4 : Programme imposé (technique de base) et Epreuve combat

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

a) Programme imposé (technique de base)

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger la pertinence de l'action de Uké) sur 3 attaques de poings et 3 de jambes.

b) Epreuve combat

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) où l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages, et les techniques de genoux.

ANNEXE .KY - KATA SHINDOKAI

KATA	SHINDOKAI
1 ^{er} Dan	5 Pinans : Sono Ichi Sono Ni Sono San Sono Yon Sono Go
2 ^{ème} Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata
3 ^{ème} Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-Kata
4 ^{ème} Dan	Sono Ni Tsuki-No-Kata Yangtsu-No- kata Sanchin-No-Kata
5 ^{ème} Dan	Tsuki-No-Kata, Yangtsu-No- Kata, Sanchin-No-Kata Gesikāi Sho

KARATE DEFENSE TRAINING

PARTIE TECHNIQUE

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Article 605.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Article 606.KDT- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING du 1^{er} au 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV1 : TECHNIQUE DE BASE (percussions) Noté sur 20	UV 2 : APPLICATION SUR CIBLE Noté sur 20	UV 3 : TECHNIQUE DE BASE (protections et défense/riposte) Noté sur 20	UV 4 : ACTION/ REACTION (sur saisies) Noté sur 20	UV 5 : ACTION/ REACTION (sur encerclements et étranglements) Noté sur 20	UV 6 : ASSAUT SOUPLE Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

Les examens du 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- UV 1/ Technique de base (percussions)
- UV 2/ Application sur cible
- UV 3/ Technique de base (protections et défense/riposte)
- UV 4/ Action/Réaction (sur saisies)
- UV 5/ Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- UV 6/ Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Techniques de base (percussions)

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Partie 1°

Pour les candidats au 1^{er} 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^{ème} Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les candidats au 3^{ème} Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

Partie 2°

Pour les candidats au 1^{er} 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^{ème} Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soient du côté droit soit du côté gauche.

Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les candidats au 3^{ème} 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 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Derrière soi

EPREUVE N°1 - Partie n°2 Pour le 1 ^{er} , 2 ^{ème} Dan et 3 ^{ème} Dan		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30"	Total 1' 30" Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

UV 2 : Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- Pour l'examen du 1^{er} 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^{ème} 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^{ème} Dan. Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat. Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (PAO) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude en remontant

Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de pied direct

Coup de pied circulaire (bas ou moyen)

Coup de pied latéral (bas ou moyen)

Coup de genou direct

Coup de genou circulaire

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1^{er} Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} 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 ^{ème} et 3 ^{ème} Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum. 1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

UV 3 : Technique de base (protections) et défense/riposte

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

1^o Partie

Deux candidats se présentent en même temps.

Pour l'examen du 1^{er} Dan (techniques effectuées de face).

Pour l'examen du 2^{ème} Dan et pour l'examen du 3^{ème} 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^o partie

Pour l'examen du 1^{er} Dan Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques choisis par le jury parmi :

Coup de poing direct avant visage

Coup de poing direct arrière-visage

Crochet long du bras avant visage
Crochet long du bras arrière-visage
Coup de pied direct moyen jambe arrière
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière
Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

Pour l'examen du 2^{ème} Dan, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :

Coup de poing direct visage
Coup de poing circulaire visage
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière
Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions.
L'attaquant effectue 4 attaques.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques.

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

UV 4 : Action/réaction saisies

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour le candidat au 1^{er} Dan, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisie 2 mains revers col
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2^{ème} Dan (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- Saisie poignet
- Saisie deux poignets
- Saisie col en poussant
- Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

UV 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'examen du 1^{er} Dan, l'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- Sur une tentative d'encerclement
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un encerclement 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^{ème} Dan, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune de ces techniques :

- Sur une tentative d'encerclement
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan, l'attaquant est derrière le candidat et effectue 1 fois chacune de ces techniques :

- Sur une poussée et encerclement bras libres
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement de côté avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

De plus, le candidat est poussé par l'arrière. Le partenaire utilise la cible cylindrique. Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussion maximum. La durée est de 30" maximum.

UV 6 : Assaut souple

Pour l'examen du 1^{er} Dan, du 2^{ème} Dan et du 3^{ème} Dan

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé.

La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

30" Attaquant / défenseur
30" Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 4^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUE DE BASE (Percussions) Noté sur 20	UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhensions) Noté sur 20	UV 4 : ASSAUTS SOUPLES Noté sur 20
---	---	---	--

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve au 4^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note :

A) Les techniques de percussions exécutées seul

B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Les techniques de percussions exécutées seul :

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

Les techniques de percussions exécutées sur cibles :

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats de son tableau différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Seul l'attaquant est évalué.

UV 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédé 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.

UV 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

UV 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note :

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions

Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 5^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUE DE BASE (Percussions) Noté sur 20	UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhensions) Noté sur 20	UV 4 : ASSAUTS SOUPLES Noté sur 20
---	---	---	--

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note :

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
 - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Les techniques de percussions exécutées seul :

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

Les techniques de percussions exécutées sur cibles :

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats de son tableau, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Seul l'attaquant est évalué.

UV 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédé de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note :

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions

Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 605.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 6^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUE DE BASE Noté sur 20	UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (<u>Préhension</u>) Noté sur 20	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Défense Training.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Défense Training (Techniques exécutées seul et application sur cible avec partenaire).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de percussion (durée maximum 10mn).

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat précédé de pousser/tirer.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou plusieurs percussion (s) d'amener et de contrôle au sol.

UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de préhension (durée maximum 10mn).

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir). Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 606.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 7^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUE DE BASE Noté sur 20	UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions) Noté sur 20	UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (<u>Préhension</u>) Noté sur 20	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Défense Training.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Défense Training (Techniques exécutées seul et application sur cible avec partenaire).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

UV 2 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de percussion (durée maximum 10mn).

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat précédé de pousser/tirer.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou plusieurs percussion (s) d'amener et de contrôle au sol.

UV 3 : APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de préhension (durée maximum 10mn).

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir). Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

WA DO KAN

PARTIE TECHNIQUE

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Article 603.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4^{ème} ET 5^{ème} DAN

ANNEXES WADOKAN

ANNEXE I – KATA ET PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – GOSHIN JUTSU

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade WA DO KAN 1^{er} au 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE	UV 3 : KATA	UV 4 : BUNKAI	UV 5 : EPREUVES TECHNIQUES avec partenaire	UV 6 : Epreuves combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le WA DO KAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Epreuves techniques avec partenaire
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 6 épreuves.

UV 1 : Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note. La 3^{ème} partie est différente pour le 2^{ème} Dan et 3^{ème} Dan.

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux en fonction du grade présenté :

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter des techniques d'Ate waza (pieds/poings)

Le candidat au 2^e Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives)

Le candidat au 3^e Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza, Kawashi Waza et de Nage Waza (pieds/poings/esquives et projections)

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Pour le candidat au 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan :

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Le candidat au 2^e Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) demandées par le jury.

Le candidat au 3^e Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza des projections (Nage Waza).

UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Sokuto Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,

- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Uke devra bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

UV 3 : Kata

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Naifanshi Jutsu ou Patsai Jutsu. Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.

Le candidat au 2^e Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Patsai Jutsu ou Kushanku. Kata avec arme : Keio No Kata.

Le candidat au 3^e Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kushanku ou Seishan. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

UV 4 : Bunkaï

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer 2 applications.

Il se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan à minimum.

UV 5 : Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan à minimum.

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 1^{ère} série ou Bo Dori/Bo No Stukaï ou Goshin Jutsu (16 techniques).

Le candidat au 2^e Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 2^{ème} série ou Tambo Dori/Tambo No Stukaï ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te.

Le candidat au 3^e Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 3^{ème} série ou Idori No Kata ou Tonfa No Bu ou Dassuru Te.

UV 6 : Epreuves combats (Randori)

Du 1^{er} au 3^{ème} Dan, la durée de chaque assaut est d'une durée maximale de 2 minutes.

Le candidat au 1^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{ème} ET 5^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade WA DO KAN 4^{ème} et 5^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE	UV 3 : KATA / BUNKAI • Kata libre • Kata imposé ou forme de travail seul • Bunkai	UV 4 : PROGRAMME SPECIFIQUE • programme imposé avec partenaire • Epreuve technique avec partenaire (Avec ou sans arme) • Epreuve combat (avec ou sans arme)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

Les examens du 4^{ème} et 5^{ème} pour le WA DO KAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité
- UV 3/ Kata-Bunkai
- UV 4/ Programme spécifique

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 4 épreuves.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve au 4^{ème} ou 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des familles de techniques du Wa Do Kan, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Ate Waza, Kawashi Waza, Nage waza, Ne Waza et Emono Waza).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant (Ate Waza et Kawashi Waza) ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles, de Nage waza, de Ne Waza et d'Emono Waza. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5ème Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4ème Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

UV 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve se compose de 2 parties :

Au 4ème Dan :

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Wanshu ou Chinto. Kata avec arme : Tanto No Bu-Jutsu.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan à minimum.

Au 5ème Dan :

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kunpu ou Suparimpei. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan à minimum.

UV 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Cette épreuve se compose de trois parties.

Le candidat au 4^{ème} 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^{er} Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire : 4^{ème} série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans arme : Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tanto Dori No Yoshin ou Tanto Dori Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme : Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori contre 5 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo et un avec Tanto.

Le candidat au 5^{ème} 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^{er} Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire : 5^{ème} série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes : Le candidat devra exécuter, au choix Ken Tai Jutsu ou Tachi Dori No Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme.
Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori contre 6 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo, un avec Tanto et un avec Bokken.

ANNEXE I

KATA et programme technique avec partenaire

	KATA seul		Kata et programme technique avec partenaire	
	Sans arme	Avec arme	Sans arme	Avec arme
1er DAN	NAIFANSHI JUTSU et PATSAÏ JUTSU	SHU JI NO KON DAI (Bo-bâton long, environ 1m80)	- 1ere série K.G OHTSUKA - les "16" attaques de GOSHIN	BO DORI/ BO NO TSUKAI (mains nues contre bâton long)
2eme DAN	PATSAÏ JUTSU et KUSHANKU	KEIO NO KATA (Tambo-bâton court, environ 60cm)	- NIKAYO WDK - 2eme série K.G OHTSUKA - RENRAKU TE	TAMBO DORI / TAMBO NO TSUKAI (mains nues contre bâton court)
3eme DAN	KUSHANKU et SEISHAN	YARAGWA NO TONFA (2 Tonfa)	- IDORI - 3eme série K.G OHTSUKA - DASSURU TE	TONFA NO BU (Tonfa contre bâton long)
4eme DAN	WANSHU et CHINTO	TANTO NO BU- JUTSU (Tanto-couteau japonais non éguisé)	4eme série K.G OHTSUKA	-TANTO DORI YOSHIN -TANTO DORI OHTSUKA (mains nues contre couteau)
5eme DAN	KUNPU et SUPARIMPEI	TENNO KATANA NO KATA (Ken- sabre japonais non éguisé)	5eme série K.G OHTSUKA	-KEN TAI JUTSU - TACHI DORI OHTSUKA (sabre en bois contre sabre en bois et mains nues contre sabre en bois)

ANNEXE II

GOSHIN JUTSU Les 16 attaques pour le 1er Dan

Attaque de face

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'AVANT (MAE KATATE DORI en tirant).
SAISIE CROISEE D'UN POIGNET DE FACE (MAE DOSOKUTE DORI en tirant).
SAISIE DES DEUX POIGNETS DES DEUX MAINS DE FACE, LES POUCES COIFFANT LE BORD RADIAL (MAE RYOTE DORI sur place)
SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE HIPO DORI)
SAISIE DE(S) REVERS A UNE MAIN SUIVI OU NON D'UN COUP DE POING VISAGE (MAE SODE DORI / ATAMA ATE)
SAISIE DE REVERS (BASSE) A DEUX MAINS SUIVIE DE COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI / ATAMA ATE)
SAISIE DE REVERS (HAUTE) A DEUX MAINS SUIVIE D'UN COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI / ATAMA ATE)
ETRANGLEMENT A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE TSUKAMI KUBI JIME)
TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE AU DESSUS DU PLI DU COUDE (MAE UWATE DORI / MAE KUMI UCHE KUWADATE)
ENCERCLEMENT DE FACE AU NIVEAU DE LA TAILLE (MAE SHITA DORI / MAE KYOHAKU DORI / MAE KUMI UCHIKUWADATE / ABISE DAOSHI)

Attaque latérale

CLEF DE COU PAR ATTAQUE 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. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN au 3^{ème} Dan

Article 603. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} et du 5^{ème} Dan

Article 604. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} Dan

ANNEXE I – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE II – CODIFICATION TECHNIQUE

ANNEXE III – TECHNIQUES INTERDITES

Article 602.KMIX. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} au 3^{ème} DAN KARATE MIX

Organigramme du passage de grade Karaté MIX 1^{er} au 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV1 : SHADOW Noté sur 20	UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE Noté sur 20	UV 3 : LUTTER ET AMENER AU SOL Noté sur 20	UV 4 : TRAVAIL AU SOL Noté sur 20	UV 5 : ASSAUTS A THEME Noté sur 20	UV 6 : ASSAUT LIBRE Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1^{er} au 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ SHADOW
- UV 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- UV 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- UV 4/ TRAVAIL AU SOL
- UV 5/ ASSAUTS A THEME
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1^{er} Dan au 3^{ème} 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.

UV 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^{er} Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW PIEDS POINGS	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow pieds/poings se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings. Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, et de chutes

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW POINGS et PIEDS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	30''
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchaînements de manière à ce que le jury puisse identifier ses qualités au sol.

Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire

doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW POINGS et PIEDS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	30''
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchaînements afin que le jury puisse identifier ses qualités au sol.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les **candidats au 1^{ER} 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
➤ Direct avant ➤ Direct arrière ➤ Crochet avant ➤ Crochet arrière ➤ Coup de poing remontant avant ➤ Coup de poing remontant arrière	➤ Coup de pied direct frontal avant ➤ Coup de pied direct frontal arrière ➤ Coup de pied circulaire (avant et arrière) ✓ Bas externe (low kick) ✓ Bas interne ✓ Médian (middle) ✓ Haut (high)	2 techniques de poings suivies d'une jambe 1 technique de jambes suivies d'un poing

- Pour les **candidats au 2^{ème} 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)

➤ Direct avant + direct arrière ➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant ➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant +coup de poing remontant arrière	➤ Coup de pied direct frontal+ circulaire hauteur au choix ➤ Bas externe (lowkick)+ médian ➤ Médian (middle)+ circulaires hauteur au choix ➤ Haut (high)	3 techniques de poings suivies d'une jambe 2 techniques de jambes suivies de 2 poings
--	---	---

- Pour les **candidats au 3^{ème} 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 enchainements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant minimum 3 techniques.	Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant minimum 2 techniques.	Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum

UV 3 : LUTTER ET AMENER AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat est évalué tant en attaque qu'en défense.

Pour tous les grades, les exercices se déroulent en 4 étapes comme suit. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée. 2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.

Les rôles s'inversent le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat

➤ Pour les **candidats au 1^{ER} Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)**

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir de 3 postures de départ différentes.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Contrôle dos et coude (50/50)	Direct et libre	Libre
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS (CLINCH/THAÏ)		
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)		

➤ Pour les **candidats au 2^{ème} 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^{ème} 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 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage	Défense Libre
Exercice 2	1 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	1 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec Amener au sol par écrasement	

UV 4 : TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.

2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.

Les rôles s'inversent, le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat.

➤ Pour les candidats au 1^{ère} Dan (Travail au sol)

Cette épreuve est composée de deux parties :

Partie n° 1 : A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

Candidat n° 1 (Dessus) POSITION	Candidat n° 2 (Dessous) RENVERSEMENT
Garde	A partir de la garde
Demi-garde	A partir de la demi-garde
Croix	A partir de la croix
Montée	A partir de la montée

Partie n° 2 : Travail en attaque. Les candidats effectuent les 3 exercices en suivant.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
Exercice 1	GARDE	Dessus	Dessous
		Direct libre	Direct libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 2^{ème} Dan (Travail au sol)

Les candidats devront réaliser les trois exercices suivant à tour de rôle. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement ou soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défense.

	POSTURE DE DEPART	RENVERSEMENT Ou PASSAGE DE GARDE Puis ATTAQUE ou DEFENSE	
		DESSUS	DESSOUS
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 3^{ème} Dan (Travail au sol)

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats devront garder l'information secrète jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	Objectifs	Dessus ou Dessous
Exercice 1	Assis face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	

UV 5 : ASSAULTS A THEME (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

Partie n°1 Assaut pied/poing

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Partie n°2 Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol

UV 6 : ASSAUT LIBRE (Du 1^{er} au 3^{ème} 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^{ème} et 5^{ème} DAN KARATE KARATÉ MIX

Organigramme du passage de grade Karaté MIX 4^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : SHADOW	UV 2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL	UV 3 : LUTTER Et TRAVAIL AU SOL	UV 4 : ASSAUT LIBRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 4^{ème} et 5^{ème} DAN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL
- 3/ LUTTER ET TRAVAIL AU SOL
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves

UV1 : SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve

Pour les candidats au 4^{ème} Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 1 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 3 SOUMISSIONS (Avec partenaire)	30"
SHADOW COMPLET (liaison debout-sol)	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

-Shadow control au sol + 3 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et contrôle au sol en proposant une simulation de minimum 3 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout-sol) : le candidat propose des combinaisons techniques (en liaison debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poing.

➤ Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 5 SOUMISSIONS (Avec partenaire)	1'
SHADOW COMPLET (liaison debout-sol)	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow contrôle au sol + 5 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol en proposant une simulation de minimum 5 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout sol) : le candidat propose des combinaisons techniques en liaison (debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poings.

UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les candidats au 4ème Dan, (Epreuve 2 percussions sur cible en liaison debout-sol)

L'épreuve est composée de 2 parties d'une durée de 1 minute chacune.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)	
Partie n°1 (durée 1 minute) Pieds-poings	Partie n°2 (durée 1 minute) Pieds-poings + liaison debout-sol
Choix libre de combinaisons pieds- poings (4 techniques maximum).	Choix libre de combinaisons en utilisant les 3 dimensions.

- Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 2 percussion sur cible en liaison debout-sol) L'épreuve est composée de 1 exercice d'une durée de 2 minutes.

➤

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)

(Durée 2 minutes)
 Choix libre de combinaisons complètes en utilisant les 3 dimensions.

UV 3 : LUTTER ET TRAVAIL AU SOL (du 4ème au 5ème DAN)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant : Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats n'en informent pas les partenaires jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	OBJECTIFS	(Dessus ou Dessous)
Exercice 1	Debout face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la Montée et finaliser une soumission	
Exercice 4		Attaquer et contrer debout sans travail au sol et se relever vite le cas échéant.	

UV 4 : ASSAUT LIBRE (Du 4ème et 5ème Dan)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaque qu'en défense.

Article 604.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN KARATE KARATÉ MIX

Organigramme du passage de grade Karaté MIX 6ème DAN

1 JURY

UV1 : SHADOW Et APPLICATIONS	UV 2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL	UV 3 : LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté MIX.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points et se déroule en 3 temps.

Le candidat propose 5 séquences différentes. Chaque séquence est présentée de la façon suivante :

- ✓ Le candidat exécute seul la séquences de sandow complet karaté mix
- ✓ Le candidat propose une mise en application lente avec explication et justification avec son partenaire.
- ✓ Le candidat exécute sa séquence de manière concrète avec son partenaire.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter 4 combinaisons différentes de karaté mix en utilisant les 3 dimensions. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire sur ses 4 combinaisons.

UV 3 : LUTTE ET TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points

Le candidat doit réaliser un échange de 3 minutes avec son partenaire. Cet échange devra être fluide et continue. Il devra comporter un maximum de techniques de lutte debout, de projections, de déplacements au sol ainsi que des simulations de soumissions en attaque et défense sans objectifs de victoire.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

ANNEXE I. TECHNIQUES INTERDITES ENKARATE MIX

- 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 ;
- 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^{er} DAN (voie traditionnelle)

Article 602-2. KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN (voie compétition)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN (voie traditionnelle)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie compétition)

Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN (voie traditionnelle)

Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN voie compétition)

Article 605.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 606.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

ANNEXE I – LISTE KATA KEMPO ET LISTE KATA NIHON KEMPO

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

Article 602.KPO-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN voie « traditionnelle » du KEMPO

Organigramme du passage de grade KEMPO 1 ^{er} DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI	UV 5 : TRAVAIL AU SOL	UV 6 : JU KUMITE (randori)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1^{er} Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas;

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- Mae Geri Chudan (coup de pied direct niveau moyen)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau moyen ou haut)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

UV 4 : Percussions

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

UV 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

UV 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30' maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libr

Article 602.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN voie
« Compétition » KEMPO

Organigramme du passage de grade KEMPO 1^{er} DAN
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si $\geq 30/60$ + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon
UV 2/ Kumité Kempo
UV 3/ Kata
Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

Par le Président du comité départemental ou son représentant ;
Par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
Par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)

Organigramme du passage de grade KEMPO 2^{ème} DAN Voie traditionnelle

1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI	UV 5 : TRAVAIL AU SOL	UV 6 : JU KUMITE (randori)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 2^{ème} Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 : L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels. Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mae geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 2^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

UV 4 : Percussions ou Bunkai

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers).

Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

UV 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochétages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

UV 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30 maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions

- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol

- Assaut Combat libre

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie
« Compétition » du KEMPO

Organigramme du passage de grade KEMPO 2^{ème} DAN
Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème}Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon
UV 2/ Kumité Kempo
UV 3/ Kata
Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

Par le Président du comité départemental ou son représentant ;
Par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
Par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)

Organigramme du passage de grade KEMPO 3 ^{ème} DAN Voie traditionnelle					
1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	UV 4 : PERCUSSION OU BUNKAI	UV 5 : TRAVAIL AU SOL	UV 6 : JU KUMITE (randori)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 3^{ème} Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumite Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Percussions ou Bunkai
- UV 5/ Travail su sol
- UV 6/ Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas. Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae GeriChudan
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 3^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

UV 4 : Percussions ou Bunkai

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

UV 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

UV 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30" maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN voie « Compétition » du KEMPO

Organigramme du passage de grade KEMPO 3^{ème} DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème}Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon
UV 2/ Kumité Kempo
UV 3/ Kata
Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kempo et Kata, sont notées sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

Par le Président du comité départemental ou son représentant ;
Par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
Par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 605.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN DU KEMPO

Organigramme du passage de grade Kempo 4^{ème} DAN

1 JURY			
UV1 : KIHON	UV 2 : KUMITE KEMPO	UV 3 : KATA	UV 4 : JU KUMITE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen du 4^{ème} Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kumité Kempo
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury

précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan, (jambe avant et arrière)
- Mawashi geri gedan (low kick jambe avant et arrière)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 4^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 4^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe).

UV 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 606.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO

Organigramme du passage de grade Kempo 5^{ème} DAN

1 JURY

UV1: KIHON	UV 2: KUMITE KEMPO	UV 3: KATA	UV 4: JU KUMITE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 5^{ème} Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées.

Les épreuves sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kumité Kempo

UV 3/ Kata

UV 4/ Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

UV1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

UV 2 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi GériJodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

UV 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé deux assauts à thème et 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

La durée de chaque assaut est de 1 minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser :

Les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Le sens technico-tactique

La rapidité d'analyse, et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Partie 1 : Assaut percussions (1' maximum)

Partie 2 : Assaut Percussions et saisies et liaisons debout/sol (1' maximum)

Partie 3 : Assaut Combat libre (percussions, saisies, projections et sol) (1' maximum)

ANNEXE I – KPO – LISTE DES KATAS KEMPO (PAR STYLE)

	kemposhinkai	Okinawa kempo	KempoBudo	Kenpoken	American Kenpo	Nihon Kempo
1 ^{er} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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^{er} DAN

UV1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo.
Pour la 3^{ème} Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer :

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (HIJI KIME OSAE)
- 3- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)
- 4- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 5- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 6- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)
- 7- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) - Uke : enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer Un Kihon Ippon Kumite (JUHO WAZA). Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle.
5 saisies ou Atemi (choisis par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (HIJI KIME OSAE)
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) - Uke : de poignet avec action sur l'épaule et immobilisation au sol (UDE KIME OTOSHI)
- 4- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)
- 5- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 6- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 7- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)
- 8- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKOSHIME DORI) - Uke : enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)
- 9- Tori : OÏ TSUKI JODAN - Uke : JODAN UWA UKE - UDE BARAÏ - KAKATO GERI
- 10- Tori : GYAKU TSUKI : - Uke : HARAÏ UKE - MAWASHI EMPI - SOTO ASHI KAKE

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des BUNKAI (RANDORI NO KATA) : Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo.

Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer un exercice de maîtrise de la technique exécuté à genoux (suwariwaza) deux par deux. Une fois lentement, une fois vitesse réelle. Les exercices se font à genoux. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies (choisies par le jury) avec dégagement sur les 7 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)
- 2- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (GYAKU KOTE GAESHI)
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 4- Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 5- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) - Uke : torsion et clé sur le coude (HIJI KUDAKI)
- 6- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)
- 7- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) - Uke : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer IPPON KUMITE (JUHO SUWARI WAZA).

Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies ou atemis (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uké : immobilisation du bras avec pression sur le coude UDE OSAE
- 2- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) : Uké : torsion du poignet vers l'intérieur GYAKU KOTE GAESHI
- 3- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) : Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 4- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uké : clé de bras puis inverser la direction pour faire chuter (MUKAE DAOSH) I
- 5- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI) : Uké : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
- 6- Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI) : Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 7- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) : Uké : torsion et clé sur le coude (HIJI KUDAKI)

- 8- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
- 9- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) : Uké : projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre (OMOTE NAGE)
- 10- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) : Uké : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des bunkaï (RANDORI NO KATA) : Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3^{ème} Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer à tour de rôle 5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous

- 1- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avant (MAE SUTEMI)
- 2- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection latérale (YOKO SUTEMI)
- 3- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)
- 4- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)
- 5- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)
- 6- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)
- 7- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uké : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)

Epreuve 4 : Kumite kempo

Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des techniques de projection (JUHO NAGE WAZA). Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Une fois lentement, une fois à vitesse réelle. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).

- 1- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)
- 2- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)
- 3- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)
- 4- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uke : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)
- 5- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection latérale (YOKO SUTEMI)
- 6- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection sur les épaules (KATA GURUMA)
- 7- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)
- 8- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection roulée sur la hanche (KOSHI GURUMA)
- 9- Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uke : projection vers l'arrière (USHIRO SUTEMI)
- 10- Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uke : projection vers l'avant (MAE SUTEMI)

Epreuve 2 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 3 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer des BUNKAI Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 5 : Travail au sol Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo.

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori Cette épreuve est commune à tous les candidats Kempo

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3ème Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux à genoux (suwari), ou tori debout et uke à genoux (Hantashi)

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAI KATATE DORI): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae).
- 2- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) uke : par saisie avec poussée du poignet + immobilisation du bras avec pression sur le coude(udeosae)
- 3- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke : du Poignet(gyakukoteGaeshi)
- 4- Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (MAE SHIME DORI) Uke : Briser la saisie + Immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae)
- 5- Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI) Uke : Saisie Poignet Vers le Haut + pression vers le bas (shiburi).
- 6- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI): Uke : Blocage + torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)
- 7- Tori : ATTAQUE SHUTO diagonale (haut/bas) niveau cou (Yoko Men Uchi): Uke : projection par la douleur (Itami Nage)
- 8- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : torsion du poignet (KoteGaeshi)
- 9- Tori : ETRANGLEMENT (avec le bras) PAR L'ARRIERE + SAISIE DU POIGNET (UshiroKatate Dori KubiShime): Uke : pression sur point vital + projection (Kyusho + MochiMawari)
- 10- Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT (Yoko KatateOsaeDori): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (shiho nage)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer TANTO RANDORI NO KATA. Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

- 1- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 2- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant
- 3- Tori : Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)
- 4- Tori : Attaque en pique (Tsuki) : Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)
- 5- Tori : Attaque en pique (Tsuki) : Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)
- 6- Tori : Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (Yokomen + Ura) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te dorkubishime)
- 7- Tori : iAttaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut : Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)
- 8- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame 90°dirigée vers le haut : Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).
- 9- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi) : Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser
- 10- Tori : Attaque en pique (Tsuki) : Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer KUMITE (KANSETSU WAZA). Application de dix techniques KANSETSU WAZA. Le candidat doit faire une synthèse du travail spécifique au 4^{ème} dan Nihon-Kempo, et sur l'approche énergétique. Les attaques sont à la fois sur juho et goho et la réponse doit être proportionnelle à l'attaque.

- 1- Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI): Uke saisie du bras avec torsion du coude et du poignet sur l'intérieur (UdeOsae + HijiGaeshi)
- 2- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) : Uke torsion et clé sur le coude (HijiKudaki)
- 3- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONLE (TAGAI KATATE DORI) : Uke immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 4- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)
- 5- Tori : SAISIE D'UN AVANT-BRAS A DEUX MAINS (MOROTE DORI): Uke torsion du poignet sur l'intérieur (KoteGaeshi)
- 6- Tori : TANTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke projection par la douleur (Itami Nage)
- 7- Tori : SAISIE DES DEUX MANCHES PAR L'ARRIERE NIVEAU COUDE (USHIRO RYO SODE DORI): Uke projection de coude (Hiji Nage) ou immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 8- Tori : ENCERCLEMENT SOUS LES BRAS PAR L'ARRIERE (USHIRO KAKAE SHITATE): Uke torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)
- 9- Tori : SAISIE PAR L'ARRIERE SOUS LES BRAS AVEC ACTION SUR LA NUQUE TYPE « DOUBLE NELSON » (USHIRO HAGAI DORI): Uke projection de hanche (KoshiGuruma)
- 10- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAI KATATE DORI) : Uke clé de poignet (KoteKudaki)

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

En fonction du style pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes.

Epreuve 1 : Kihon Les deux premières parties sont communes quel que soit le style de Kempo. Pour la 3^{ème} Partie, le candidat a la possibilité d'effectuer TANTO RANDORI NO KATA. Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

- 1- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)
- 2- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant
- 3- Tori : Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)
- 4- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)
- 5- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)
- 6- Tori : Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (Yokomen + Ura) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te doriKubishimei)

- 7- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)
- 8- Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame 90°dirigée vers le haut: Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).
- 9- Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (ShomenUchi): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser
- 10- Tori : Attaque en pique (Tsuki): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)

Epreuve 2 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer un travail sur méridiens (JUHO KI WAZA) Application de 10 techniques

- 1- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (Ude Osae)
- 2- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) ou Oitsuki : Uke : torsion du poignet et du coude (Hiji Gaeshi)
- 3- Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule -Shiho 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 (TAGAÏ KATATE DORI) :Uke : clé de poignet (Kote Ori)
- 8- Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAÏ KATATE DORI) Uke : torsion des doigts (Yubiori)
- 9- Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : enroulement du coude puis projection et immobilisation (HijiSukuiOtoshi)
- 10- Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET sur poignet/coude/épaule (Shiho nage) projection avec action

Epreuve 3 : Kata L'épreuve Kata est commune à tous les candidats Kempo, la liste des Katas est différente en fonction des styles.

Epreuve 4 : Pour cette épreuve, le candidat a la possibilité d'effectuer un travail de self défense en deux minutes. Le candidat est attaqué sur saisie, atémi pied/poing (juho et goho), avec utilisation de couteau(Tanto) et de baton(Tanbo).

SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

Partie Technique

ARTICLE 602.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN
ARTICLE 603.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN
ARTICLE 604.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN
ARTICLE 605.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN
ARTICLE 606.SKSR - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

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^{er} DAN DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

Organigramme du passage de grade 1^{er} DAN

1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : HOKEI TAN EN	UV 3 : HOKEI SOTAI	UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU	UV 5 : KUMI EMBU	UV 6 : RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ Applications libres KUMI EMBU
- UV 6/ Assaut RANDORI

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1: KIHON

Ce test est noté sur 20 points. Le candidat est en garde Ichiji gamae ou Chudan Gamae et exécute les 6 enchaînements suivants :

- **KAISOKU CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque côté) :
 - 1) Uwa uke gyaku zuki shita uke dan geri (dan han geki)
- **CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque côté) :
 - 1) Modori zuki jun geri
 - 2) Haraï uke uraken chudan gyaku zuki mawashi geri
- **UMPO HO** (aller sur deux pas et retour idem) :
 - 1) Mikazuki geri ura mikazuki geri

- 2) Yose ashi sashikae ashi mawashi geri ura mawashi geri
- 3) Jo jo taka geri

➤ **UKEMI – DAÏSHARIN :**

Mae ukemi / ushiro ukemi / dai sharin – ooten yori oki agari

UV 2/ KATA HOKEÏ TAN EN

(Applications des formes de base seul) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3/ KATA HOKEÏ SOTAÏ

(Applications des formes de base avec partenaire) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (Hokeï Sotaï) du grade auquel il se présente.

UV 4/ APPLICATIONS TECHNIQUES CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 1 ^{er} 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 enchaîné
GYAKU GOTE URA GAESHI NAGE	Projection sur saisie intérieur du poignet
KINTEKI GERI HIZA UKE NAMI GAESHI	Attaque coup de pied bas, défense et contre-attaque au même niveau
RYOTE OKURI GOTE	Saisie des deux poignets, dégagement d'un poignet et amené au sol avec l'autre

CHUCHUTSU KAMOKU 1 ^{er} DAN Applications numéro 2	
MAE RYUSUI GERI	Attaque coup de poing direct au visage, esquive latérale contre-attaque coup de pied
KATATE JUJI NUKI	Saisie extérieure du poignet, dégagement et contre-attaque
KUSSHIN GERI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de pied
SANKAKU NUKI	Saisie du poignet a deux mains en poussant, dégagement et contre- attaque
OSHI UKE GERI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense avec le bras avant contre- attaque du pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignet, dégagement d'un immobilisation sur l'autre
GEDAN GAESHI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO NUKI	Saisie extérieure des deux poignets, dégagement et contre-attaque
CHIDORI GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque en fauchage
MOROTE JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau des biceps, défense et immobilisation

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 5 : KUMI EMBU (Applications à 2 pré-réglées)

Ce test est noté sur 20 points. Lors de cette épreuve c'est l'exécution commune du binôme qui est évaluée. Ils exécutent 10 applications techniques pré-réglés.

UV 6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacun avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et riposte 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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

Organigramme du passage de grade 2 ^{ème} DAN					
1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : HOKEI TAN EN	UV 3 : HOKEI SOTAI	UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU	UV 5 : KUMI EMBU	UV 6 : RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base KIHON
- 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- 5/ Applications libres KUMI EMBU
- 6/ Assaut RANDORI

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

- ✓ **KAISOKU CHUDAN GAMAE** (3 fois de chaque coté)
 - 1) JOJO DAN GERI
- ✓ **UMPO HO** (aller sur deux déplacements et retour idem)
 - 1) TOBI KOMI GERI GYAKU MAE JUN GERI JODAN SHUTO GIRI CHUDAN GYAKU ZUKI
 - 2) YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI SOKUTO GERI USHIRO GERI
 - 3) SHITA UKE JUN GERI URAKEN GYAKU MAE JUN GERI SOKUTO GERI

✓ **UKEMI – DAÏSHARIN**

- MAE UKEMI KERI IDORI – USHIRO UKEMI KERI IDORI – DAÏSHARIN KERI AGE

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

UV 2 : KATA HOKEÏ TAN EN (Applications des formes de base seul) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3 : KATA HOKEÏ SOTAÏ (Applications des formes de base avec partenaire) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata imposés par le jury dans la liste des Kata (HokeïSotaï) du grade auquel il se présente.

UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 2 ^{ème} 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 ^{ème} 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 UKENAMI GAESHI	Attaque coup de pied circulaire sur l'avant de la cuisse, défens et contre-attaque coup de pied circulaire intérieur de la cuisse
MOROTE KOTE MAKI GAESHI	Saisie d'un poignet à deux mains, défense et projection
KERI TEN SAN SUKUI ASHI NAGE ((KAKU SHU))	Attaque triples enchainées, poing, poing, pied, défense et contre-attaque
UWA UKE NAGE	Attaque coup de poing de haute n bas, blocage et projection
MAWASHI GERI SAMPO UKE KARI FUMI GERI	Attaque coup de pied circulaire, défense et contre-attaque en fauchant la jambe d'appuis
MAE RYOTE KUBI SHIME	Saisie par étranglement des deux mains, se dégager et contre-attaqué

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 5/ KUMI EMBU (Applications à 2 prérégées)

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 prérégées.

10 applications choisies par les candidats dans le programme de 2^{ème} DAN enchainées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen.

6/ RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- 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 *NUKITE HO RANDORI* des techniques exclusivement

de dégagements sur saisie, suivie d'une percussion, sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

Organigramme du passage de grade 3 ^{ème} DAN					
1 JURY					
UV 1 : KIHON	UV 2 : HOKEI TAN EN	UV 3 : HOKEI SOTAI	UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU	UV 5 : HOKEI SHAKUJO	UV 6 : RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Techniques de base KIHON
- UV 2/ Applications des formes de base (seul) HOKEI TAN EN
- UV 3/ Applications des formes de base (à deux) HOKEI SOTAI
- UV 4/ Applications techniques CHUCHUTSU KAMOKU
- UV 5/ HOKEI SHAKUJO (avec bâton)
- UV 6/ Assaut RANDORI

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

2 ENCHAINEMENTS DE 5 MOUVEMENTS CREES ET EXECUTES PAR LE CANDIDAT

(Aller sur deux pas idem pour le retour)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

UV 2 : KATA HOKEI TAN EN (Applications des formes de base seul)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 3 : KATA HOKEI SOTAI KAKUSHU (Applications des formes de base avec partenaire)

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « avec partenaire » deux Kata qu'il choisit dans la liste des Kata (Hokei Sotai) du grade auquel il se présente, en proposant une interprétation libre.

UV 4 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 3 ^{ème} DAN / applications numéro 1	
KUSHIN ZUKI GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de poing circulaire, défense rotative contre-attaque coup de poing et coup de pied
RYOTE JUJI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense et immobilisation d'un des poignet
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 CAESHI	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 ^{ème} DAN / applications numéro 2	
OSHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI (UCHI)	Attaque coup de poing circulaire, défense et contre-attaque coup de pied direct

JUJI JOHAKU DORI	Saisie des deux mains au niveau du biceps, défense et immobilisation
GYAKU GERI HASAMI UKE OTOSHI HIZA BASSHIN GATAME	Attaque coup de pied au corps, saisie de celui-ci amener au sol et immobilisation au niveau du genou et hanche
RYOTE OSHI GOTE	Saisie extérieure des deux poignets, défense projection et immobilisation
FURI TEN SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triples de poings, défense et contre-attaque coup de pied au corps
USHIRO RYOTE HIJI DORI HIJI NAGE	Saisie par l'arrière au niveau des coudes, défense set projection
SUIGETSU GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant, défense et contre-attaque au niveau du plexus et fauchage
OKURI TEMBIN DORI (NISHU)	Défense par initiative au niveau du poignet et triceps amener au sol avec immobilisation
GYAKU GERI CHI SAN REN HAN KO DAÏ NI	Attaque triplées coude un coup de pieds latérale et deux coups de poings, défense et contre-attaque coup de pied
GASSHO KATATE NAGE	Sur une poignée de main, défense et projection par-dessus l'épaule

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 5 : HOKEÏ SHAKUJO (avec bâton) Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute les 4 katas avec bâton.

UV 6 : RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

a) Le candidat effectue 2 assauts en GOHO RANDORI (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 1 minute chacun avec une pause de 30 secondes.

Le candidat est évalué sur ses attaques lors du premier assaut et sur ses défenses et ripostes sur le second assaut.

b) Le candidat effectue en JUHO RANDORI des techniques de projections, clés, dégagement, immobilisation sur une durée d'1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 4ème DAN			
1 JURY			
UV 1 : HOKEI TAN EN Noté sur 20	UV 2 : KONGO DEN KEN SOTAÏ Noté sur 20	UV 3 : CHUSHUTSU KAMOKU Noté sur 20	UV 4 : RANDORI Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEÏ TAN EN, le KONGODEN KEN SOTAÏ, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : KATA HOKEÏ TAN EN (Applications des formes de base seul)
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat exécute « seul » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des katas qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

UV 2 : HOKEÏ SHAKUJO SOTAÏ

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat exécute avec partenaire 2 katas avec bâton choisis dans la liste du grade présenté.

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU
Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 4 ^{ème} DAN / Applications numéro 1	
HARAI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque coup de pied au corps
KATAMUNA CHOJI OTOSHI	Saisie du revers croisée à une main, défense et immobilisation au niveau du poignet
CYAKU 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 ^{ème} DAN / Applications numéro 2	
YAKO TO KEÏKAÏ GERI HIZA UKEGAESHI	Attaque coup de pied circulaire bas intérieur de la cuisse, défense et contre-attaque coup de pied à l'intérieur de la cuisse
TSURI OTOSHI	Saisie au poignet, défense puis déséquilibre de l'attaquant celui pivote et frappe au visage, défense puis contrôle et projection
MIKAZUKI GAESHI KARI ASHI	Attaque coup de poing direct au visage en bondissant, défense et contre-attaque au niveau de la mâchoire et fauchage
OKURI KATATE NAGE	Saisie d'une main au poignet extérieur, défense et projection par-dessus l'épaule
GEDAN GAESHI TO TOBI REN GERI	Attaque coup de pied circulaire au corps, défense et contre-attaque double par coups de pieds
OKURI SHISHI DORI	Saisie extérieure du poignet à une main, défense et application de l'immobilisation sur la main
MATSUKAZE GAESHI	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contre-attaque avec le tranchant de l'avant-bras au niveau du cou

OSAE KANNUKI NAGE UCHI ou SOTO	Attaque coup de poing direct au visage défense et projection par contrôle du poignet et du coude
HANGETSU GAESHI SUKUI KUBINAGE	Attaque coup de poing direct au visage, défense et contrôle du poing qui a frappé contre-attaque coup de pied direct au corps
USHIRO RYOTE DORI USHIROZUZUKI HIZA OTOSHI	Saisie du corps et des bras par l'arrière, défense coup de tête puis saisie et contrôle d'une jambe par immobilisation du genou

Lors de cette épreuve le candidat choisit la liste d'applications numéro 1 ou la liste d'applications numéro 2.

UV 4 : RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

- Le candidat effectue 2 assauts en *GOHO RANDORI* (défense/riposte sur attaque en percussions) d'une durée de 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.

- 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^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 5^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : HOKEI TAN EN	UV 2 : KUMI EMBU SHAKUJO	UV 3 : CHUSHUTSU KAMOKU	UV 4 : RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le HOKEI TAN EN, le KUMIEMBU, le CHUSHUTSU KAMOKU et le RANDORI.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 : HOKEI TAN EN

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

HOKEI TAN EN (2 choisis par le candidat)

TENCHIKEN DAÏ IKKEI à TENCHIKEN DAÏ ROKKEI (*Départ Migi Gamae pour les TENCHIKEN 1 à 4 – Hidari gamae pour les TENCHIKEN 5 et 6*) GIWAKEN DAÏ IKKEI et GIWAKEN DAÏ NIKKEI
BYAKURENKEN DAÏ IKKEI

RYUOKEN DAÏ IKKEI à RYUOKEN DAÏ SANKEI (*Départ Hidari Gamae pour RYUO KEN DAI IKKEI*)

RYU NO KATA (GYAKU KOTE NO KATA) KOMANJIKEN (MANJI NO KATA) KAKURITSUKEN

Remarque : pour les HOKEI TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur, il n'y a pas de GOREI (comptage) de la part de ce dernier

UV 2 : KUMI EMBU SHAKUJO

Exécution d'un combat pré-réglé au Bâton long (Bo) et ou Shakujo Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

UV 3 : CHUCHUTSU KAMOKU

Ce test est noté sur 20 points.

CHUCHUTSU KAMOKU 5^{ème} DAN

OKURI HIJI ZEME OMOTE	Saisie extérieure du poignet avec une main, défense et attaquer l'articulation du coude par pression
OMOTE KUMADE GAESHI	Saisie d'une main paume contre paume, défense et immobilisation
CHOJI NAGE	Exécution d'une projection par initiative en saisissant les poignets
GYAKU KONOHA GAESHI	Exécution d'une immobilisation et projection par initiative à partir d'une poignée de main
OKURI ERI DORI OMOTE	Saisie au revers, défense et projection en contrôlant la main qui tient 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
KONHA OKURI URA	Projection en initiative en torsion du poignet
KONHA OTOSHI	Projection en initiative par l'intérieur du poignet

UV 4 : RANDORI

GOJU ITTAI NO RANDORI

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Défenses sur Saisies, Tsuki et Keri. Travail en KOGI/BOGI, sur une durée de 2 fois '1 minute avec une pause de 30 secondes avant de changer de rôle avec son partenaire.

ANNEXE I. RANDORI

TEMPS REQUIS POUR LE RANDORI DES EXAMENS YUDANSHA

1er DAN	2ème DAN	3ème DAN	4ème DAN	5ème DAN
GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOHO2 X 1' Repos 30"	GOJU ITTAİ2 x 1'
JUHO2 X 1' Repos 30"	JUHO2 X 1' Repos 30"	JUHO 2 X 1 mn Repos 30"	JUHO2 X 1' Repos 30"	

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

ANNEXE II. PROTECTIONS POUR L'ÉPREUVE RANDORI GOHO

RANDORI GOHO :

1^{er} DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + protèges tibias

2^{ème} DAN : Protège dents + gants + coquille + casque + plastron +

protèges tibias 3^{ème} DAN : Protège dents + gants + coquille + casque

+ plastron + protèges tibias 4^{ème} - 5^{ème} 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 (HOKEI)

GRADE	HOKEI TAN EN (seul)	HOKEI SOTAİ (avec partenaire)	HOKEI SHAKUJO (avec bâton)
1 ^{er} DAN	TENCHIKEN DAİ IKKEİ-DAİ ROKEİ	TENCHIKEN DAİ IKKEİ TENCHIKEN DAİ NIKEİ TENCHIKEN DAİ YONKEİ	
2 ^{ème} DAN	RYUOKEN DAİ IKKEİ (KOTE NUKI NO KATA) RYUOKEN DAİ NIKKEİ (YORI NUKI NO KATA) RYUOKEN DAİ SANKEİ (RYOTE YORI NUKI NO KATA) GIWAKEN DAİ IKKEİ	RYUOKEN DAİ IKKEİ (KOTE NUKI NO KATA) GIWAKEN DAİ IKKEİ TENCHIKEN DAİ SANKEİ	
3 ^{ème} DAN	GIWAKEN DAİ IKEİ GIWAKEN DAİ NIKEİ BYAKURENKEN DAİ IKKEİ KO MANJI KEN MANJI NO KATA	GIWAKEN DAİ IKEİ GIWAKEN DAİ NIKEİ BYAKURENKEN DAİ IKKEİ KO MANJI KEN MANJI NO KATA	TENCHIKEN DAİ IKKEİ TENCHIKEN DAİ NIKEİ TENCHIKEN DAİ SANKEİ TENCHIKEN DAİ YONKEİ
4 ^{ème} DAN	BYAKURENKEN DAİ IKKEİ KOMANJI KEN MANJI NO KATAKAKURITSUKEN RYU NO KATA (GYAKU GOTE NO KATA)		TENCHIKEN DAİ IKKEİ TENCHIKEN DAİ NIKEİ TENCHIKEN DAİ SANKEİ TENCHIKEN DAİYONKEİ GIWAKEN DAİ IKKEİ GIWAKEN DAİ NIKEİ BYAKURENKEN DAİ IKKEİ
5 ^{ème} DAN	TENCHIKEN DAİ GOKEİ TENCHIKEN DAİ ROKEİ KOMANJI KEN MANJI NO KATA RYU NO KATA (GYAKU GOTE NO KATA) KAKURITSUKEN		

Remarque :

*Pour les HOKEI TAN EN, le candidat se présente seul face à l'examineur (Pas de comptage).

*Pour les HOKEI 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 des rythmes propres des HOKEI présentés, ainsi que l'exécution des Kiai au bon moment ainsi que la concentration. Il doit démontrer qu'il maîtrise de l'arme utilisée.
- ✓ SHIN -GI -TAI sont les références
 - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
 - GI : Technique (application, dextérité...).
 - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

HOKEI SHAKUJO SOTA

- ✓ Pour les HOKEI SHAKUJO SOTA le candidat est évalué sur la qualité technique de ceux-ci et sur le respect des rythmes propres des HOKEI présentés, ainsi que l'exécution des Kiai 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 -TAI sont les références
 - SHIN : Esprit (concentration, détermination, calme...).
 - GI : Technique (application, dextérité...).
 - TAI : Corps (condition physique, attitude...).

KUMI EMBU SHAKUJO

- ✓ Le candidat est évalué sur cette épreuve en observant l'exactitude et la qualité des techniques présentées et sur sa capacité à maîtriser l'arme lors des contre-attaques et ainsi démontrer un contrôle pour ne pas mettre son partenaire en danger.
- ✓ La composition doit aussi être cohérente, c'est-à-dire que le candidat doit démontrer des applications non superflues tout en faisant apparaître une recherche chorégraphique.
- ✓ WAZA – KOSEIDO – HYOGENDO sont les références
 - WAZA : Technique
 - KOSEIDO : 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^{er} Dan il devra utiliser la notion de GO NO SEN et TAI NO SEN. Pour le 2^{ème} Dan il devra être dans une recherche du TAI NO SEN.

Du 1^{er} au 2^{ème} Dan, Les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour le 3^{ème} Dan il devra utiliser TAI NO SEN et SEN NO SEN.

Pour le 4^{ème} Dan et 5^{ème} Dan il devra réaliser le plus souvent possible la notion de SEN NO SEN.

Du 3^{ème} Dan au 4^{ème} Dan, les attaques sont TSUKI-KERI-HIZA-HIJI ainsi que les fauchages et balayages par tenu.

Pour 5^{ème} 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).

SAISON 2026-2027



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr