



# RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2018/2019  
**PARTIE TECHNIQUE**

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

**KARATÉ DO / KARATÉ JUTSU / AMV TRADITIONNELS / VOVINAM VIET VO  
DAO / KRAV MAGA / YOSEIKAN BUDO / KALI ESKRIMA / PENCHAK SILAT**

**KARATÉ CONTACT / TAI JITSU / NIHON TAI JITSU / KYOKUSHINKAI / SHORINJI KEMPO /  
NANBUDO / AITO / KOBUDO / TAI-DO / SHINDOKAI / NUNCHAKU DE COMBAT / KARATÉ  
DÉFENSE TRAINING / KARATE FULL CONTACT / WADOKAN / KARATÉ MIX / YOSEIKAN  
AIKI / YOSEIKAN IAI-KENJUTSU / KEMPO & NIHON KEMPO / JUKU KARATE JUTSU**

**ffkarate.fr**



# TABLE DES MATIERES

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO.....	2
---	---

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (TOUS STYLES) .....	33
--	----

## PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE(S) DISCIPLINES

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS.....	41
VOVINAM VIET VO DAO.....	73
KRAV-MAGA.....	97
YOSEIKAN-BUDO.....	121
YOSEIKAN-AIKI.....	142
YOSEIKAN-IAI-KENJUTSU.....	161
KALI ESKRIMA.....	175
PENCHAK SILAT.....	197

## PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DES STYLES

KARATE CONTACT.....	217
KARATE FULL CONTACT.....	237
TAI JITSU.....	258
NIHON TAI JITSU.....	272
KYOKUSHINKAI.....	292
SHORINJI KEMPO.....	307
NANBUDO.....	334
AITO .....	350
KOBUDO .....	361
TAI-DO .....	375
SHINDOKAI .....	388
NUNCHAKU DE COMBAT .....	402
KARATE DEFENSE TRAINING .....	419
WADOKAN .....	430
KARATE MIX .....	440
KEMPO et NIHON KEMPO.....	456
JUKU KARATE JUTSU.....	483

# KARATE

## Partie Technique

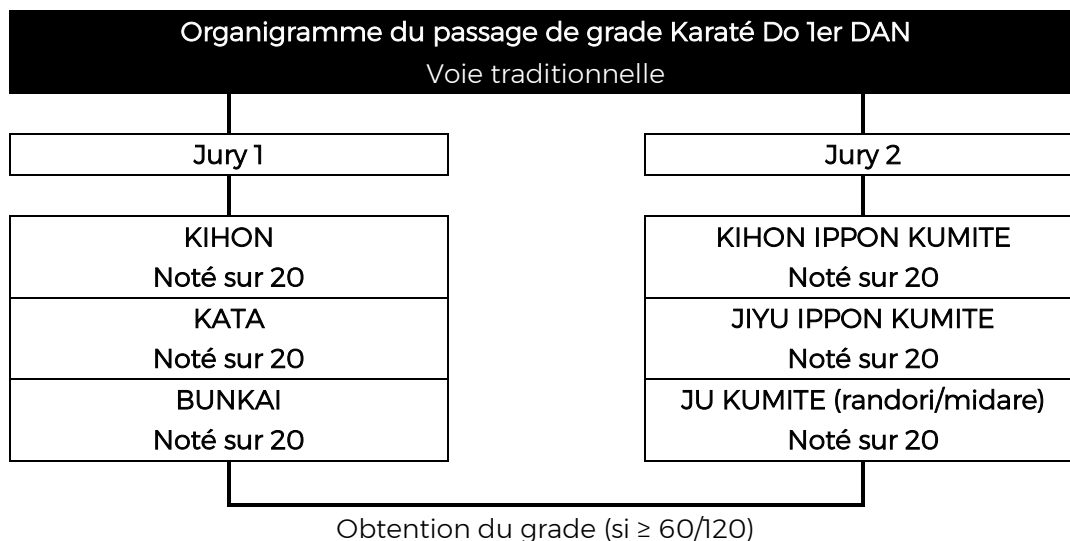
### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO**

Article 402K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN  
Article 402-1K - Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »  
Article 402-2K - Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »  
Article 403K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN  
Article 403-1K - Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle »  
Article 403-2K - Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »  
Article 404 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN  
Article 404-1K - Examen 3<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle »  
Article 404-2K - Examen 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »  
Article 405K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN  
Article 406K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN  
Article 407K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN  
Article 407-1K - Soutenance du mémoire  
Article 407-2K - Test technique  
Article 408K - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KARATE DO**

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

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

### **A. Module 1**

#### 1/ Kihon (annexe 1)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

## 2/ Kata (annexe 3)

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

## 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 2. §A)

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
- Yoko Geri Chudan.

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

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

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

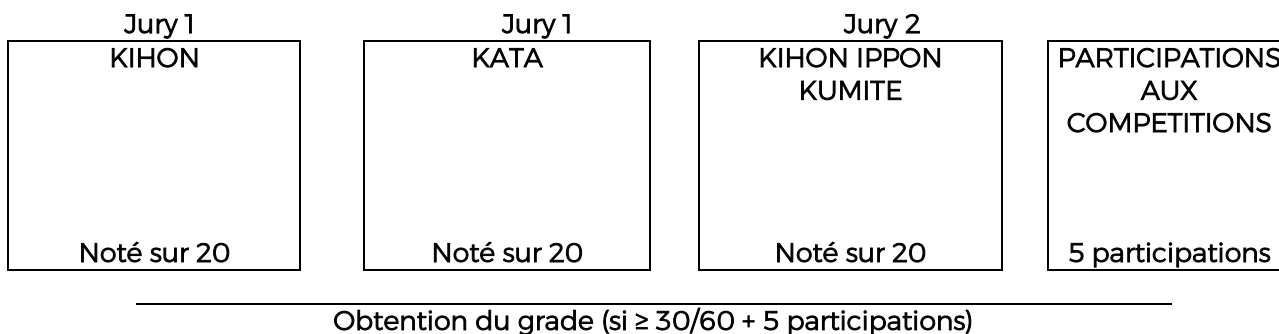
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

### 3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

**Organigramme du passage de Karaté do 1<sup>er</sup> Dan  
Voie Compétition**



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

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

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

### Compétition Combat ou Kata:

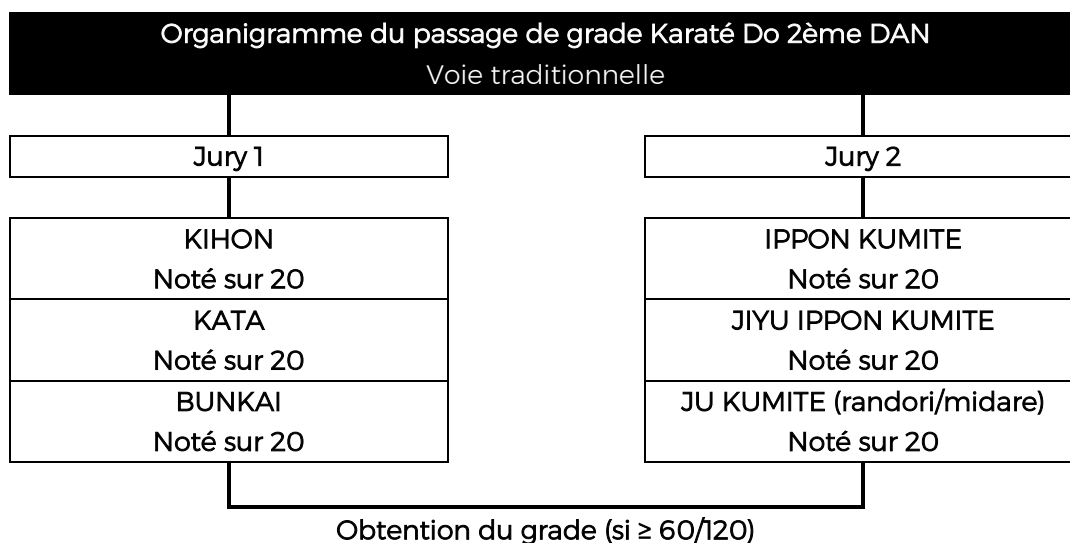
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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

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

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

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

### **A. Module 1**

#### 1/ Kihon

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

## 2/ Kata

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

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

## 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Ippon Kumité

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

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

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

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

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

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

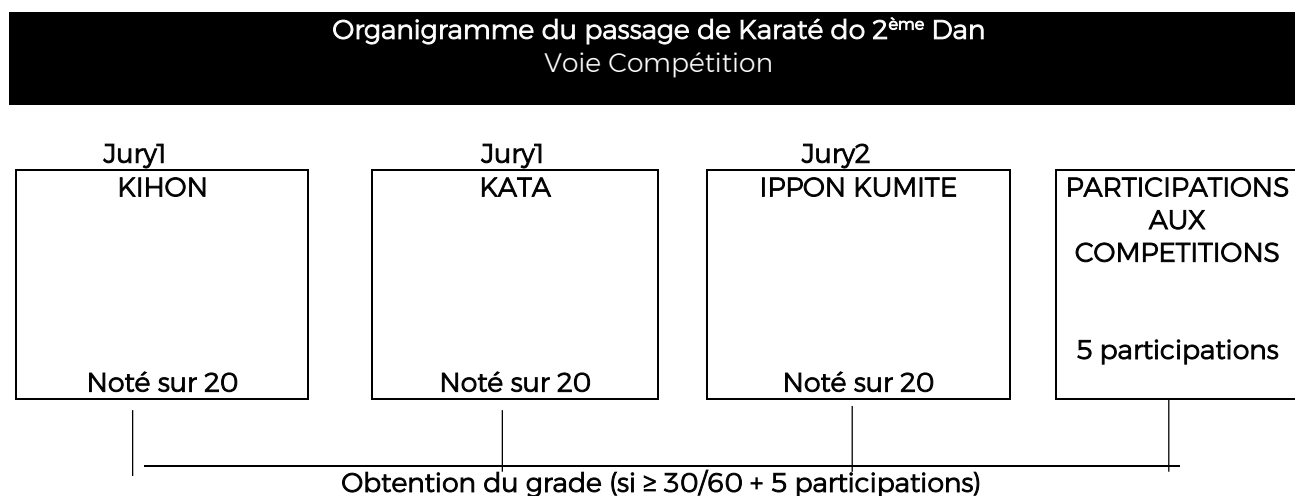
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

### 3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

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

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

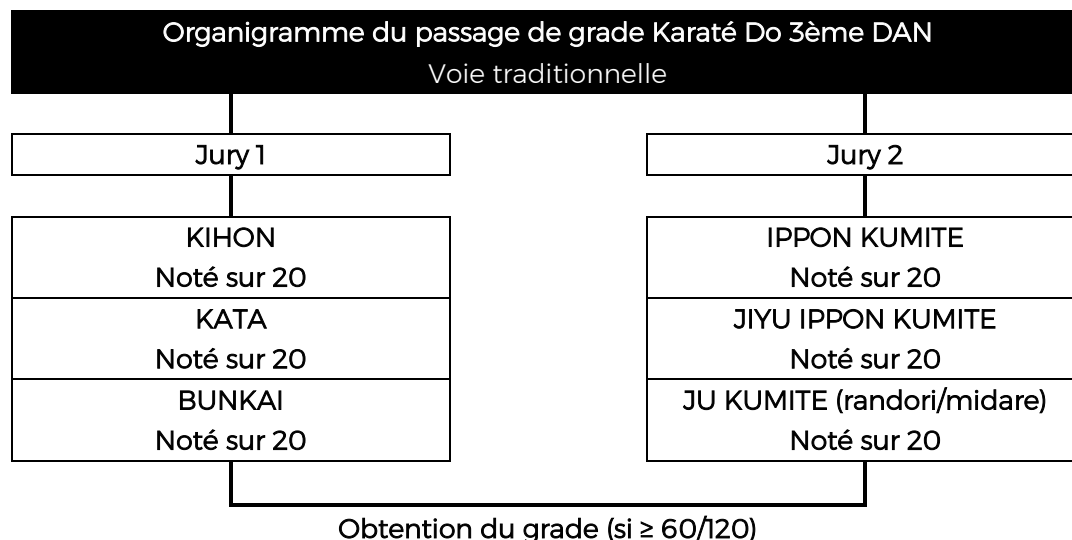
### Compétition Combat ou Kata:

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

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

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

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

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


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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

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

**A. Module 1**
1/ Kihon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

## 2/ Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

## 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Ippon Kumité (Annexe 2. §B)

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

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Maé Geri Chudan,

- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

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

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

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

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

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

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

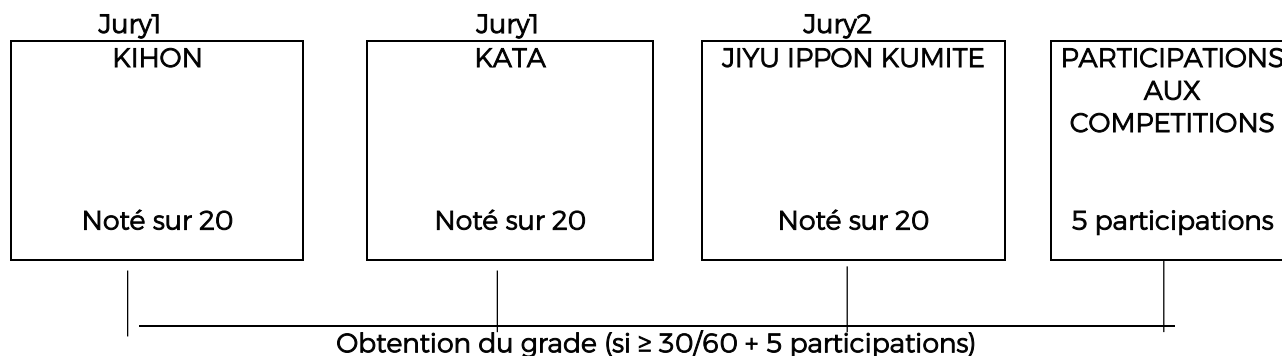
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

### 3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

### Organigramme du passage de Karaté do 3<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Jiyu Ippon Kumité, sont notées par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

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

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

#### Compétition Combat ou Kata:

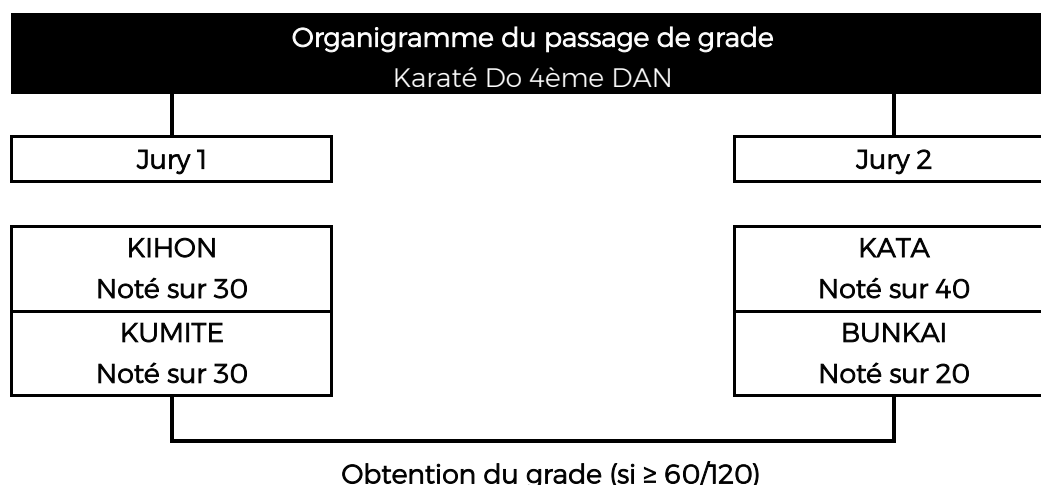
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30.

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

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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

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

#### Epreuve 2 : Kumité

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



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

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

Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

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

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

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

## **B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ**

### Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

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

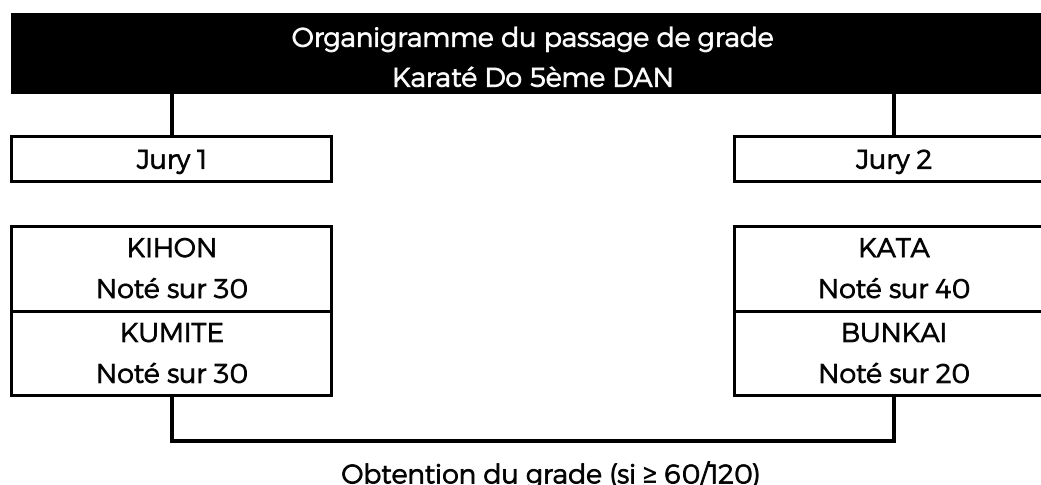
### Epreuve 4 : Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points

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

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

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



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

#### Epreuve 1 : Kihon

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

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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

#### Epreuve 2 : Kumité

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

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

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

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

## **B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ**

### Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4 : Bunkai

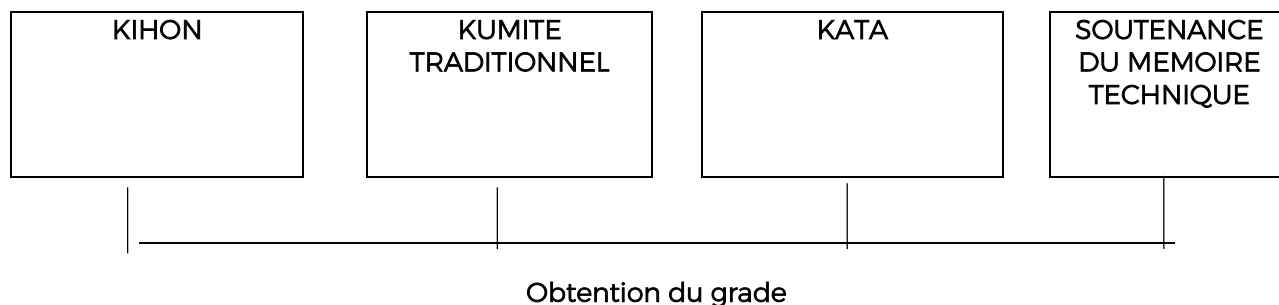
Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 407-2 - Test Technique

#### **A. KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

### **C. KATA**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

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

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

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

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

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

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

## ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

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

Le Kihon comporte :

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

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

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

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

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

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

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

## ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

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

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

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

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

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



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

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

## ANNEXE III - KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

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

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

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

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

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

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

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

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

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

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

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

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

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

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

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

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

## CRITERES DE NOTATION :

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

**C. JIYU IPPON KUMITE**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## CRITERES DE NOTATION :

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

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

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

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

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

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

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

##### CRITERES DE NOTATION :

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

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

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

## ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

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

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

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

### ✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

#### - La présentation

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

#### - Le cérémonial et l'étiquette

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

#### - La concentration

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

#### - L'équilibre et la stabilité

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

#### - Le rythme et le tempo

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

#### - La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

#### - Le regard

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

#### - La respiration et le Kiaï

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

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

- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

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

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

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

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

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

# ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

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

	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAÏ
1 <sup>er</sup> Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan	- Sanchin - Geki Saï Daï Ichi - Geki Saï Daï Ni - Saïfa - Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 <sup>ème</sup> Dan	- BASSAÏ DAÏ - Wanshu - Jion - SEÏENCHIN - Kosokun Daï	- Sanchin - Saïfa - Seyunchin - Shisochin - Sanseru	- Tsuki no Kata - Gekisaï DAÏ - Tensho - Yantsu - Saïha
3 <sup>ème</sup> Dan	- NAÏFANCHI NIDAN - Chinto - Jitte - Kosokun Sho - Basaï Sho	- Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho - Sanseru	- Gekisaï Sho - Saïha - Yantsu - Kanku - SANCHIN

4 <sup>ème</sup> Dan	- Naïfanchi SanDan - Niseï Shi - Sochin - Unsu - Nipaïpo	- Seipaï - Seyunchin - Kururunfa - Tensho - Seisan	- Seipaï - Kanku - Seïenchin - Saïha - Garyu
5 <sup>ème</sup> Dan	- Gojushi-Ho - SUPARIMPAÏ - Seipaï - Matsumura passaï - Rohaï (Meikyo)	- Suparinpaï - Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho	- Kanku - Seïenchin - Seipaï - Garyu - Sushi ho

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
1 <sup>er</sup> Dan	- Sanchin - Kanshiwa - Kanshu - Seïchin - Seisan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naïhanchi	- Pinan 1-2-3-4-5 - BASSAÏ DAÏ	- HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSAÏ
2 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Kanshu - Seïchin - Seisan - Seiryu	- Sesan - Jion - En Pi - Geki Saï - BASSAÏ DAÏ	- Ananko - kosukun daï - HEIKU - NAÏFANCHIN SHODAN - Seisan	- BASSAÏ - Kwanku - tekki shodan - empi - jion
3 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seïchin - Seisan - Seiryu - Kanchin	- Saïfa - Rohaï - Seïenchin - Bassaï sho - KUSHANKU DAÏ	- NISEISHI - KOSUKUN SHO - SEIENCHIN - ROHAÏ (MATSUMORA) - PACHU	- kwanku - jion - tekki shodan - tekki nidan - Jutte
4 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Wando - Rohaï - Sepaï - Niseishï - KUSHANKU SHO	- TOMARI NO BASSAÏ - KURURUNFA - UNSHU - PAÏKU - CHINTO	- jutte - tekki nidan - tekki sandan - gankaku - empi
5 <sup>ème</sup> Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Matsumura - Patsaï - Kururunfa - Ananku - Itosu Rohaï	- ANAN - GOJUSHIHO - SUPARIMPEÏ - NIPAÏPO - Seipaï	- jion - tekki nidan - tekki sandan - hangetsu - GANKAKU



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

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

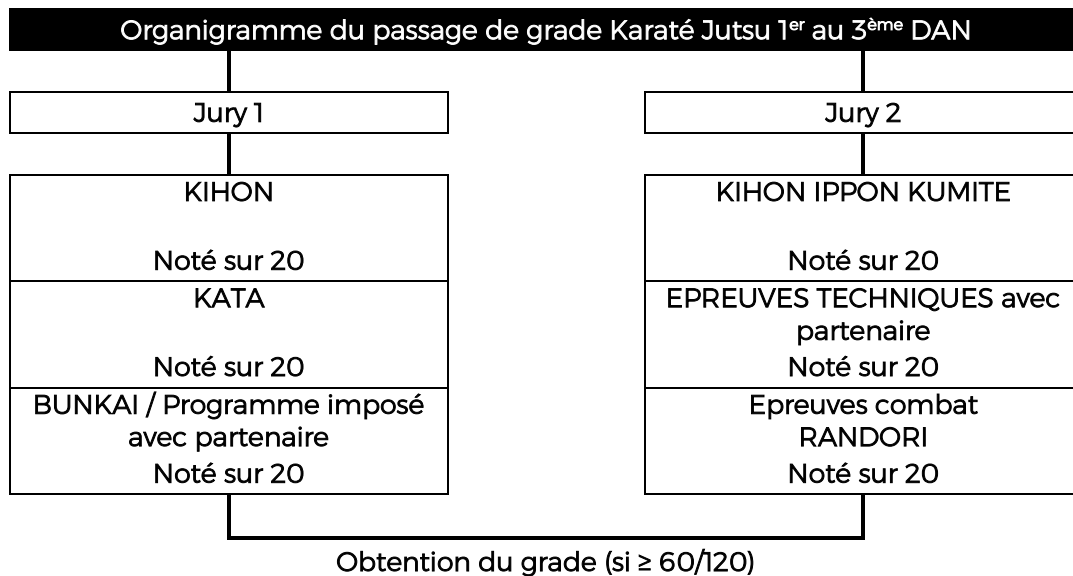
# KARATE JUTSU

## Partie Technique

### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (TOUS STYLES)**

- Article 502KJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN
- Article 503KJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN
- Article 504KJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN
- Article 505KJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

## Article 502KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai / Programme imposé avec partenaire
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Epreuves techniques
- 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.

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

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai / Programme imposé avec partenaire
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Epreuves techniques et épreuves combat (Randori)

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

### **A. Module 1**

#### 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.

## 2/ Kata

Pour le karaté-jitsu, le candidat exécute « seul ou avec partenaire choisi parmi les candidats » 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 kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

## 3/ Bunkai ou programme imposé

Selon le style de karaté jitsu, les candidats doit effectuer des Bunkai ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

## **BUNKAÏ**

Le candidat sera interrogé avec un partenaire choisi parmi les candidats sur les différentes techniques ou séquences issues des kata de sa liste. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

## **PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE**

Programme défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

## **B. Module 2**

### 1/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi 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 Dachï 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.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant 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 Dachï 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.

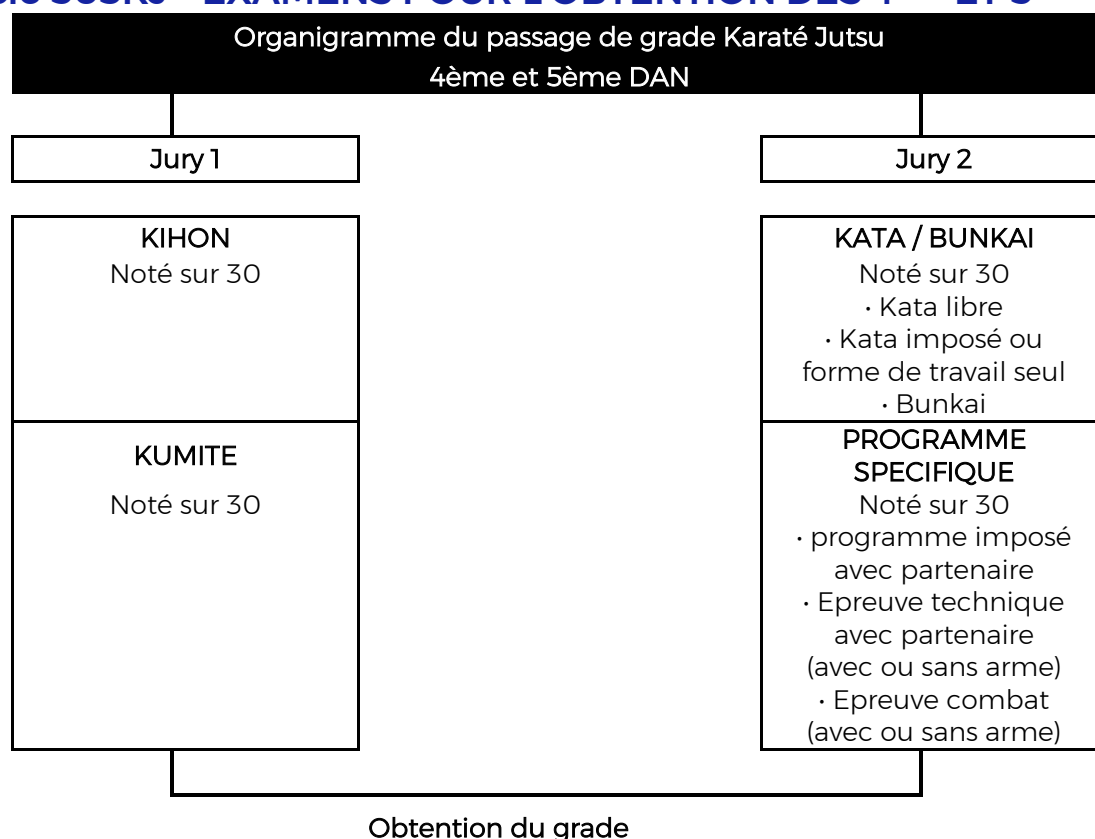
### 2/ Epreuves techniques avec partenaire

Pour cette épreuve, le candidat présente le programme défini par son école de karaté jutsu validé auparavant par la CSDGE.

### 3/ Epreuves combats (Randori)

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jutsu et validé par la CSDGE.

## Article 503KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkaï et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

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

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury numéro 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury numéro 2 juge deux épreuves (Kata/Bunkaï et le programme spécifique).

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

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

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

#### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.  
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). 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.

### **B. Jury 2 : KATA/BUNKAÏ ET PROGRAMME SPECIFIQUE**

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

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

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

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

Cette épreuve se compose de trois notes.

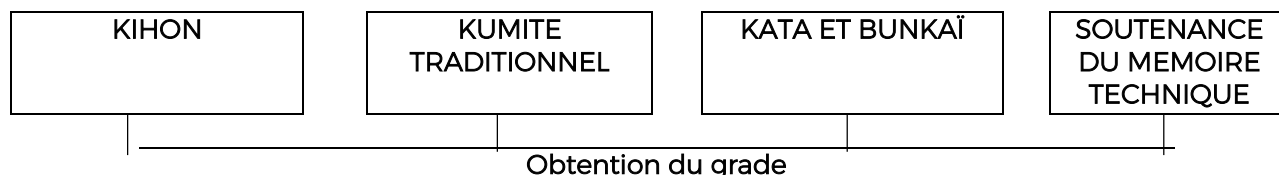
Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu :

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

## Article 504KJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Jutsu.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Article 504-1KJ - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 504-2KJ - Test Technique

#### **A. KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

#### **C. KATA**

Ce test est noté sur 20 points.

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



Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

## **Article 505KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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

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

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

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

# **ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS**

## **Partie Technique**

Article 502-1. AMVT- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG (voie traditionnelle)

Article 502-2. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG (voie compétition)

Article 503-1. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG (voie traditionnelle)

Article 503-2. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG (voie compétition)

Article 504-1. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (voie traditionnelle)

Article 504-2. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie compétition)

Article 505. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG

Article 506. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG

Article 507. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANG

Article 508. AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS**

ANNEXE I - DISPOSITIONS GENERALES

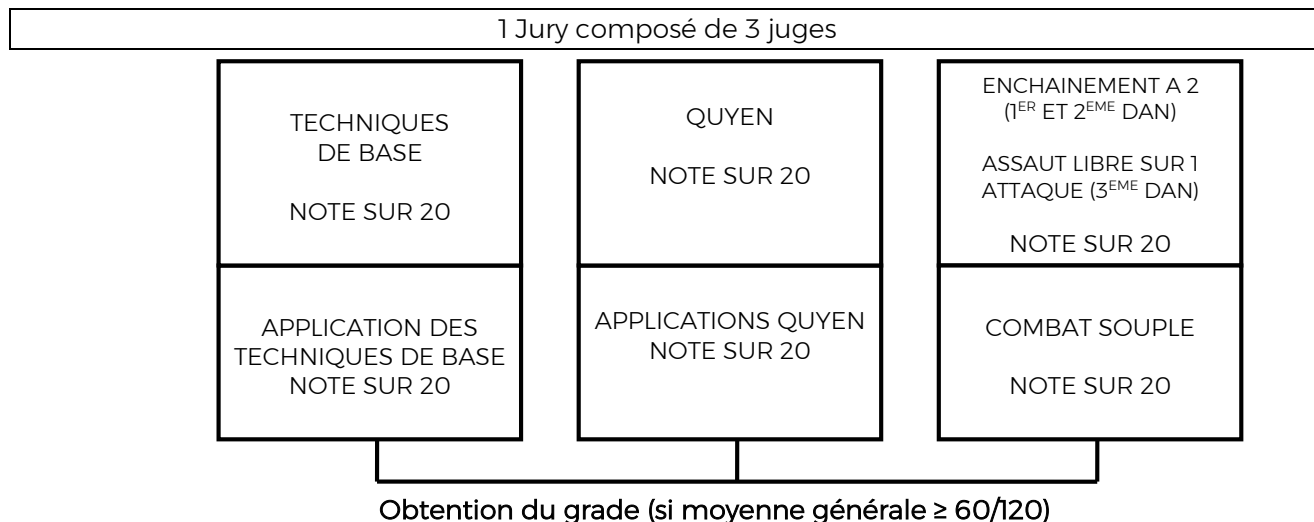
ANNEXE II - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE III - EXERCICES D'ASSAUTS

ANNEXE IV - PROGRAMME QUYEN PAR DANG ET PAR STYLE

## Article 502.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG

### Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 1<sup>er</sup> Dang Voie Traditionnelle



### Article 502-1. AMVT- Examen 1<sup>er</sup> Dang voie « traditionnelle »

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Applications Quyen
- 5/ Enchaînements à 2
- 6/ Combat souple

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### EPREUVE N°1/Techniques de bases

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».

Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples) sur trois pas.

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

**EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base**

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

Le test sera composé des 6 attaques suivantes :

3 techniques de poings

3 techniques de pieds

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

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

**EPREUVE N° 3/ Quyen**

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 1<sup>er</sup> Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1<sup>er</sup> Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

**EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »**

Le candidat se présente avec un partenaire au choix parmi les candidats. Le candidat effectue au moins 3 séquences différentes issues d'un Quyen de son choix de sa liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3).

**EPREUVE N° 5/ Enchaînement à 2**

Le candidat réalise un enchaînement pré-arrangé. Sa durée doit être comprise en 30' et 1mn30'.

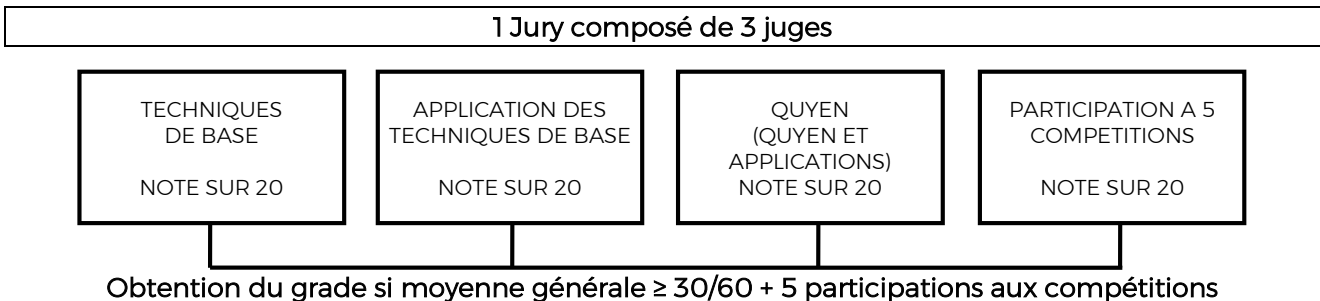
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang minimum.

**EPREUVE N° 6/ Combat souple**

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 502-2.AMVT - Examen de 1<sup>er</sup> Dang voie « compétition » (Quyen ou combat)**

**Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels  
1<sup>er</sup> Dang Voie Compétition**



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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaque sur 1 pas et Quyen, 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Technique:

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

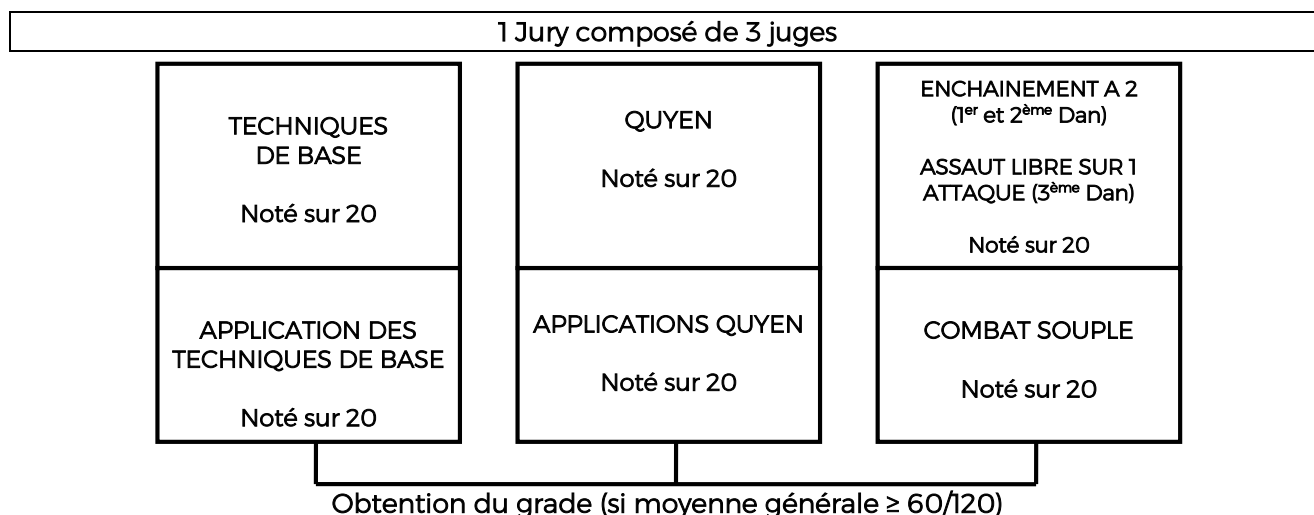
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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

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

## Article 503.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG

### Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 2<sup>ème</sup> Dang Voie Traditionnelle



## **Article 503-1.AMVT – Examen 2ème Dang voie « traditionnelle »**

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Applications Quyen
- 5/ Enchaînements à 2
- 6/ Combat souple

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

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

### **EPREUVE N° 1/ Techniques de bases**

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».

Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples).

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche.

### **EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base**

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

Le test sera composé des 7 attaques suivantes :

3 techniques de poings

3 techniques de pieds

Un enchaînement pied/poing

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

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

### **EPREUVE N° 3/ Quyen**

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2ème Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

### **EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »**

Le candidat se présente avec un partenaire au choix parmi les candidats. Il est évalué sur au moins 4 séquences issues d'un Quyen de son choix de sa liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3).

### **EPREUVE N° 5/ Enchaînements à 2**

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

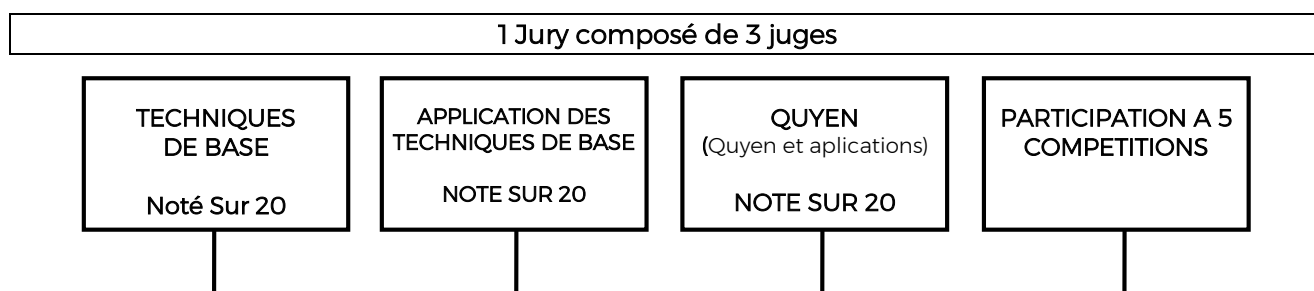
Le candidat réalise un enchaînement à 2 pré-arrangé. Sa durée doit être comprise entre 30s et 1mn30s.

### EPREUVE N° 6/ Combat souple

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. Sa durée est de deux minutes maximum.

## **Article 503-2.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DANG voie « compétition »**

### Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 2<sup>ème</sup> Dang Voie Compétition



**Obtention du grade si moyenne générale  $\geq 30/60$  + 5 participations aux compétitions**

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaques sur 1 pas et Quyen, 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Technique:

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

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

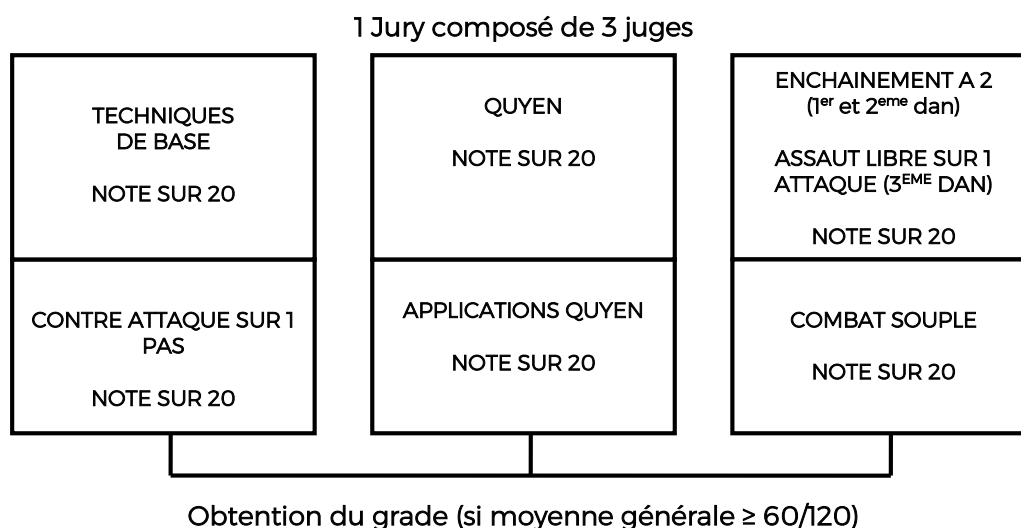
Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;

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

## Article 504.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG

### Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 3<sup>ème</sup> Dan Voie Traditionnelle



### Article 504-1.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN (voie traditionnelle)

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2 Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Applications Quyen
- 5/ Assaut libre sur 1 attaque
- 6/ Combat 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 l'ensemble des épreuves.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.



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

### **EPREUVE N° 1/ Techniques de bases**

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de bases ».

Les candidats sont évalués sur des techniques uniques (simples) en avant, en arrière, sur la droite, sur la gauche.

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

### **EPREUVE N° 2/ Application des techniques de base**

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

Le test sera composé des 7 attaques suivantes :

3 techniques de poings

3 techniques de pieds

Un enchaînement pied/poing ou poing/pied

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

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

### **EPREUVE N° 3/ Quyen**

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

### **EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »**

Le candidat se présente avec un partenaire au choix parmi les candidats sur au moins 4 séquences différentes techniques ou séquences issues d'un Quyen de son choix de sa liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

### **EPREUVE N° 5/ Assaut libre sur 1 attaque**

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

L'attaquant 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.

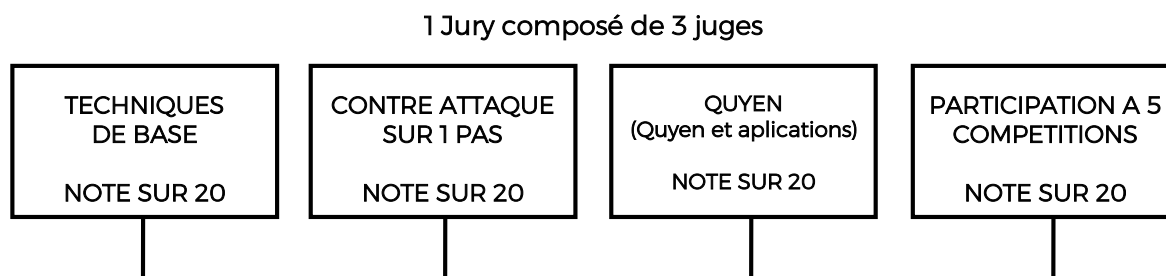
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée.

La notation prendra en compte le travail du défenseur et celui de l'attaquant, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

### **EPREUVE N° 6/ Combat souple**

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de ces assauts sera déterminée par la table d'examen. Sa durée est de deux minutes maximum.

## Article 504-2.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie compétition)

**Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels  
3<sup>ème</sup> Dang Voie Compétition**


**Obtention du grade si moyenne générale  $\geq 30/60$  + 5 participations aux compétitions**

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Application des techniques de base
- 3/ Quyen
- 4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaque sur 1 pas et Quyen, 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Technique:

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

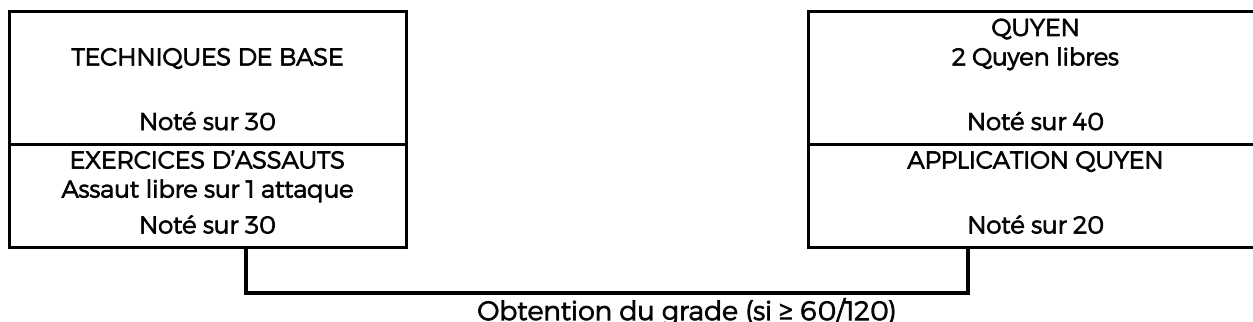
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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

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

## Article 505.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG

### Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 4<sup>ème</sup> Dang



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dang est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et les applications quyen.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (50/100).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### EPREUVE N°1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

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 des Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable de démontrer quelques techniques de base et de les appliquer avec partenaire.

#### EPREUVE N° 2 : EXERCICES D'ASSAUTS

Ce test est noté sur 20 points.

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

La forme retenue pour ce grade est l'assaut libre sur 1 attaque.

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).

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

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée.

La notation prendra en compte le travail du défenseur et celui de l'attaquant, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

#### EPREUVE N° 3 : QUYEN

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tous les autres styles des Arts Martiaux Vietnamiens.

#### EPREUVE N° 4 : APPLICATION QUYEN

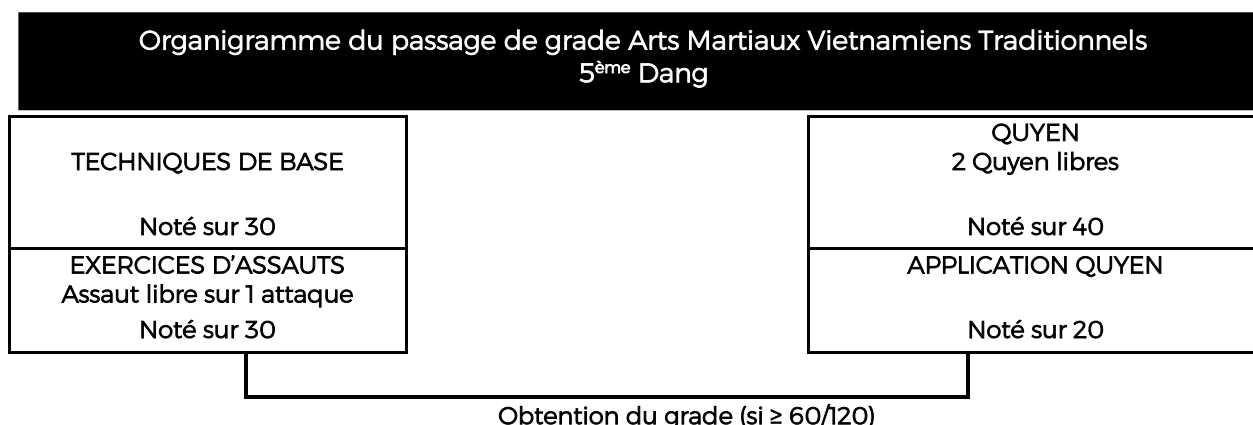
Le candidat doit réaliser des applications QUYEN noté sur 20 points.

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

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

Il est évalué sur les techniques et séquences d'un Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens. Le candidat doit pouvoir démontrer 5 applications.

### Article 506.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dang est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et les applications quyen.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (50/100).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### EPREUVE N°1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

Le candidat doit réaliser des techniques de base 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 de démontrer ces techniques avec partenaire aux membres du jury.

### EPREUVE N° 2 : EXERCICES D'ASSAUTS

Ce test est noté sur 20 points.

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

La forme retenue pour ce grade est l'assaut libre sur 1 attaque.

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 mêmes principes que pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dang 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 sont à démontrer.

### EPREUVE N° 3 : QUYEN

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen de son choix, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 5<sup>ème</sup> Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tous les autres styles des Arts Martiaux Vietnamiens.

### EPREUVE N° 4 : APPLICATION QUYEN

Le candidat doit réaliser des applications QUYEN noté sur 20 points

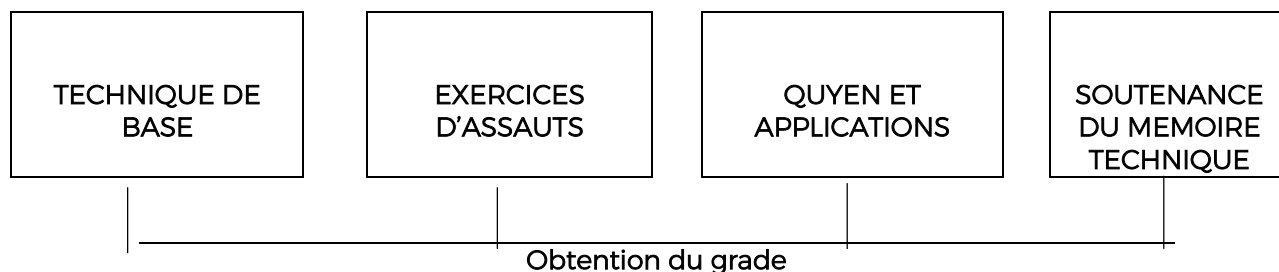
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang minimum, il est évalué sur les techniques et séquences d'un Quyen de 5<sup>ème</sup> Dang de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 5<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tout autre style des Arts Martiaux Vietnamiens.

Le candidat doit pouvoir démontrer 5 applications.

## **Article 507.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANG**

### Organigramme du passage des arts martiaux vietnamiens traditionnels 6<sup>ème</sup> Dang



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique des arts martiaux vietnamiens traditionnels.

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

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

les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

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

#### A. 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 des arts martiaux vietnamiens traditionnels.

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

#### B. EXERCICES D'ASSAULTS

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

#### C. QUYEN

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Quyen libres. Ces Quyen sont choisis dans la liste officielle des Quyen des Arts Martiaux Vietnamiens fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Quyen avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang minimum.

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

### **Article 508.AMVT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang minimum. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

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

## ANNEXE I.AMVT – DISPOSITIONS GENERALES

En ce qui concerne la tenue officielle :

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Vo Phuc.

En ce qui concerne les techniques de base :

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. Dans les Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury s'adressera en français au candidat.

Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

En ce qui concerne l'épreuve « enchaînement à 2 pré-arrangé » :

Un partenaire non candidat est autorisé seulement pour les candidats présentant les épreuves 4 et 5 du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dang et pour l'épreuve 4 (application quyen) du 4 et 5<sup>ème</sup> Dang.

En ce qui concerne les armes :

Pour les armes (Binh Khi), le pratiquant doit se munir de son propre matériel.

## ANNEXE II.AMVT – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les techniques de bases sont choisies parmi le programme technique suivant :

### POSITIONS : BO PHAP

<u>Description</u>	<u>Nom Vietnamien</u>	<u>Traduction</u>
Debout pieds écartés et parallèles	CHUAN BI	Se préparer
Debout, les pieds joints	LAP TAN	Position dressée
Appui sur un pied et l'autre pied remonté	HAC TAN	Position de la grue
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et parallèles	TRUNG BINH TAN	Position moyenne
Fente avant	DINH TAN	Position du caractère Dinh
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et à 90 degré	AM DUONG TAN	Position du positif et du négatif
Appui majeur sur le pied arrière, appui léger sur la pointe du pied avant	CHAO MA TAN	Position du cheval
Jambes et pieds joints genoux fléchis	LIEN HOA TAN	Position de la fleur de nénuphar
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées	QUY TAN	Position de la tortue
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées au ras du sol	XA TAN	Position du serpent
Appui majeur accroupi sur un pied et un genou au sol	TOA TAN	Position assise



### DEPLACEMENTS : THAN PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Avancer en Dinh Tan	TIEN DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân
Reculer en Dinh Tan	LUI DINH TAN	Reculer de Dinh Tân en Dinh Tân
Avancer en Dinh Tan en pas chassés	TRUONG DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân en pas chassés
Avancer en Trung Binh Tan	TIEN TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Reculer en Trung Binh Tân	LUI TRUNG BINH TAN	Reculer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Avancer en Trung Binh Tan en pas chassés	TRUONG TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân en pas chassés

### TECHNIQUES DE L'AVANT BRAS (blocages) : CUONG TIEN PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Avant bras vers le haut	CUONG TIEN THUONG	Bâton dur vers le haut
Avant bras vers le bas	CUONG TIEN HA	Bâton dur vers le bas
Avant bras vers l'extérieur	CUONG TIEN NGOAI	Bâton dur vers l'extérieur
Avant bras vers l'intérieur	CUONG TIEN NOI	Bâton dur vers l'intérieur

### TECHNIQUES DE POING : THOI SON PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Poing direct	THOI SON	Arrêter la montagne
Poing direct bras et jambe inverses	DI SON	Déplacer la montagne
Crochet vers le haut	THANG SON	La main qui monte au ciel
Coup de poing circulaire	HOANH SON	Contourner la montagne
Crochet vers l'arrière	HAU SON	La montagne qui frappe vers l'arrière
Marteau de haut vers le bas	GIANG SON	Asséner un coup sur la montagne

### TECHNIQUES DE TRANCHANT DE MAIN : CUONG DAO PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Coupe de haut vers le bas	CUONG DAO TRAM THACH	Le sabre coupe le rocher
Coupe en diagonale	CUONG DAO PHAT MOC	Le sabre coupe l'arbre
Coupe horizontale vers l'extérieur	CUONG DAO TRAM XA NGOAI	Le sabre décapite un serpent vers l'extérieur
Coupe horizontale vers l'intérieur	CUONG DAO TRAM XA NOI	Le sabre décapite un serpent vers l'intérieur

### TECHNIQUES DE COUDE : PHUONG DUC PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Coude vers le haut	PHUONG DUC THUONG	Aile de phénix vers le haut
Coude vers le bas	PHUONG DUC HA	Aile de phénix vers le bas
Coude vers l'extérieur	PHUONG DUC NGOAI	Aile de phénix vers l'extérieur
Coude vers l'intérieur	PHUONG DUC NOI	Aile de phénix vers l'intérieur
Coude vers l'arrière	PHUONG DUC HAU	Aile de phénix vers l'arrière

### TECHNIQUES DE PAUME : HUNG CHUONG PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Frappe vers l'avant	HUNG CHUONG TRUC	Patte de l'ours vers l'avant
Frappe vers le haut	HUNG CHUONG THUONG	Patte de l'ours vers le haut
Frappe vers le bas	HUNG CHUONG HA	Patte de l'ours vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HUNG CHUONG NGOAI	Patte de l'ours vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HUNG CHUONG NOI	Patte de l'ours vers l'intérieur

### TECHNIQUES DE GRIFFE : HO TRAO PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Frappe vers l'avant	HO TRAO TRUC	Griffes du tigre vers l'avant

Frappe vers le haut	HO TRAO THUONG	Griffes du tigre vers le haut
Frappe vers le bas	HO TRAO HA	Griffes du tigre vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HO TRAO NGOAI	Griffes du tigre vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HO TRAO NOI	Griffes du tigre vers l'intérieur

### TECHNIQUES DE PIEDS : CUOC PHAP

<b><u>Description</u></b>	<b><u>Nom Vietnamien</u></b>	<b><u>Traduction</u></b>
Coup de pied direct	TIEN CUOC	Coup de pied vers l'avant
Coup de pied vers le haut avec le talon	LONG THANG CUOC	L'envol du dragon
Coup de pied circulaire	HOANH CUOC	Le pied latéral
Coup de pied latéral	BAN LONG CUOC	Le pied latéral du dragon
Circulaire de l'intérieur vers l'extérieur avec le tranchant externe du pied	TAO PHONG CUOC	Balayer comme le vent
Circulaire de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant interne du pied	DAO SON CUOC	Le pied qui renverse la montagne
Marteau de haut vers le bas	LOI CONG CUOC	Le pied de la foudre
En crochet avec le talon	CAU LIEM CUOC	La faucille
Retourné circulaire avec le talon	NGHICH LAN CUOC	Le revers de la licorne
Retourné droit avec le talon	HO VI CUOC	La queue du tigre
Balayage	TAO DIA CUOC	Balayer le sol
Double pieds sautés	SONG PHI CUOC	Les deux pieds qui volent

### TECHNIQUES DE GENOU : TAT PHAP

<b><u>Description</u></b>	<b><u>Nom Vietnamien</u></b>	<b><u>Traduction</u></b>
Genou de bas vers le haut	THANG TAT	Le genou montant
Genou vers l'avant	TRUONG TAT	Le genou en longueur
De l'extérieur vers l'intérieur	HOANH TAT	Le genou de côté

## ANNEXE III.AMVT - EXERCICES D'ASSAULTS

### **A) APPLICATION DES TECHNIQUES DE BASE (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dang)**

Cet exercice se déroule de la manière suivante:

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés par l'attaquant.

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

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

La défense et la contre attaque du défenseur sont libres.

Le nombre de technique est différent en fonction du grade présenté.

Critères 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.)
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes
- Disponibilité mentale et concentration
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre attaque, esquive et contre attaque, contre direct, etc.
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique l'art martial en général et les exercices d'assaults en particulier.

### **B) ASSAUT LIBRE SUR UNE ATTAQUE (3<sup>ème</sup> Dang)**

Dans le contexte des examens cet exercice est basé sur une attaque libre, non annoncée. L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

L'attaquant et le défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils se mettent en garde. Au commandement lancé par un des membres du jury, ils commencent le combat. L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction. Le nombre d'attaques est de 5 et sera fixé par le jury.

L'attaquant et le défenseur reviennent en garde après chaque échange. L'exercice terminé, ils inversent les rôles.

Critères de notation

- Aisance dans les déplacements: ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise de la distance de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision des techniques
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême
- 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)
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales: blocage-contre attaque et contre direct.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité

- L'attaquant ne doit pas s'approcher trop près du défenseur pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait le défenseur à contrer et ceci même si l'attaquant n'a pas encore attaqué.
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.

### **C) COMBAT SOUPLE (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dang)**

L'assaut souple est non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation à la compétition ou à l'assaut libre. Pour le passage de grade, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré. Sa durée est de deux minutes maximum.

Critères de notation

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Equilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Disponibilité mentale et concentration.

### **D) ENCHAINEMENTS A 2 (Du 1<sup>er</sup> au 2<sup>ème</sup> Dang)**

Le candidat a le choix entre les 2 épreuves suivantes:

Enchaînement pré-arrangé

Enchaînements libres

#### a) Enchaînement pré-arrangé

Les enchaînements pré arrangés sont des combats simulés au cours desquels les pratiquants reproduisent fidèlement un enchaînement de techniques préalablement préparé ou codifié par leur école. S'agissant d'un enchaînement codifié, le candidat l'exécute avec le partenaire de son choix. Si le partenaire n'est pas candidat, le jury ne tiendra compte dans sa notation que de l'exécution du candidat. Si le partenaire est aussi candidat, les 2 pratiquants seront notés.

La durée de l'enchaînement est comprise entre 30s et 1mn30.

Critères de notation

- La tenue et le comportement des candidats doivent être impeccables.
- Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être correct. Le combat pré-arrangé commence et se termine par un salut.
- Le candidat doit dégager une impression de détermination, d'unité de corps et d'esprit. Toute hésitation et tout comportement témoignant du besoin de réfléchir avant d'agir seront sanctionnés.
- L'enchaînement pré-arrangé doit se dérouler sur un rythme suffisamment rapide et avec une conviction suffisamment marquée pour donner l'illusion d'un combat réel.
- L'enchaînement des techniques doit être logique.
- La variété des techniques utilisées est un critère important.

Critères de notation

#### 1) Présentation

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

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté.

#### 2) Equilibre et Stabilité

Ces exercices se rapprochant du combat, le candidat n'est pas tenu d'avoir des positions bien définies. Cependant tout manque d'équilibre, de faux-pas, ou de chute involontaire est pénalisé.

### 3) Logique technique

Les enchaînements d'attaques doivent être spontanés, bien suivis, sans précipitation, puissants et surtout logiques.

Un enchaînement « logique » tient compte des techniques d'attaques, de la réaction du partenaire et de la distance séparant les deux pratiquants.

### 4) Sensation générale

Puissance mentale dégagée par le regard et l'attitude générale du candidat attaquant:

Les examinateurs doivent avoir l'impression d'une bonne détermination.

L'hésitation ou l'attente chez un candidat doit être pénalisée.

En fonction des styles, le cri ou l'expiration sonore termine l'enchaînement.

# ANNEXE IV.AMVT

## - PROGRAMME DES QUYEN PAR DANG ET PAR STYLE

	BACH HO VO DAO	CHUONG QUAN KHI DAO	CUU LONG VO DAO
<b>1<sup>er</sup> Dang</b>	LIEN SON QUYEN LOA THANH QUYEN PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO    KIEM    (épée) Féminine	1) Thien loi Quyen 2) Nhat bo huyen cong Quyen 3) Nhi bo huyen cong Quyen 4) Tam bo huyen cong Quyen 5) tu bo huyen cong Quyen	1) Phuc long đa ho quyen 2) SONG LONG NAO HAI QUYEN 3) TAM LONG XUAT DONG quyen 4) Tu linh đao (SABRE) 5) Cuu long đoat menh côn (BATON)
<b>2<sup>ème</sup> Dang</b>	LOA THANH QUYEN PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO    KIEM    (épée) Féminine	1) kinh son cuoc 2) Manh Ho xuất lam 3) tu bo huyen cong Quyen 4) Bach ho ly son 5) BAI CON Nhat (BATON)	1) Song long nao hai quyen 2) TAM LONG XUAT DONG quyen 3) Tu Long VU lo quyen 4) Tu linh đao (SABRE) 5) Thien dia linh quang con (BATON)
<b>3<sup>ème</sup> Dang</b>	PHUNG HOANG QUYEN THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) Bach ho ly son 2) LONG ho quyen 3) loi tran quyen 4) tu ma quyen 5) BAI CON NHI (BATON)	1) Tam long xuất đong quyen 2) Tu Long VU lo quyen 3) Ngu long tranh châu quyen 4) Thien dia linh quang con (BATON) 5) Van trung song tieu đao (POIGNARD)
<b>4<sup>ème</sup> Dang</b>	THAP TU QUYEN LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN LO MAI QUYEN TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) LONG ho quyen 2) tu ma quyen 3) thach su quyen 4) dia sat quyen 5) BAI guom Nhat (SABRE)	1) Tu long vu lo quyen 2) Ngu long tranh châu quyen 3) Luc long bai to quyen 4) Cuu Long hac long đao (SABRE) 5) Hoa viet long ho kiem (ÉPÉE)
<b>5<sup>ème</sup> Dang</b>	LONG HO QUYEN KI LONG QUYEN LO MAI QUYEN BACH HỒ QUYEN DOC DAO (sabre) TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine	1) thach su quyen 2) dia sat quyen 3) kim lan quyen 4) hau xa linh dong 5) BAI guom Nhi (SABRE)	1) Ngu long tranh châu quyen 2) Luc long bai to quyen 3) That long bát bao quyen 4) Hoa viet long ho kiem (EPEE) 5) Siêu xung thiên

	<b>HAN BAI</b>	<b>HAU QUYEN TRUNG DUNG DAO</b>	<b>HONG GIA VO DAO</b>
<b>1<sup>er</sup> Dang</b>	1) THIEN MEN 2) LONG SU 3) LOA THANH 4) PHUNG HOANG 5) THAP TU QUYEN	1) TU TRU QUYEN 2) LONG SU QUYEN 3) HU QUYEN MOT 4) LOA THANH QUYEN 5) HAU QUYEN HAI	1) tu mon quyen 2) tu hop quyen 3) ngu hanh quyen 4) tu mon chuong phap 5) Ho hau quyen
<b>2<sup>ème</sup> Dang</b>	1) LONG SU 2) LOA THANH 3) PHUNG HOANG 4) THAP TU QUYEN 5) LONG HO	1) LONG SU QUYEN 2) HAU QUYEN MOT 3) LOA THANH QUYEN 4) HAU QUYEN HAI 5) NGOC TRANG QUYEN	1) ngu hanh quyen 2) Ho hau quyen 3) song long phi thien 4) ho hae quyen 5) tu mon con (BATON)
<b>3<sup>ème</sup> Dang</b>	1) PHUNG HOANG 2) TAP TU QUYEN 3) LONG HO 4) NGU BO KHI 5) TIEU PHUC HO	1) LOA THANH QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) PHUONG HOANG QUYEN 4) THUAN NGHICH QUYEN 5) HAU QUYEN BA	1) song long phi thien 2) ho hae quyen 3) that thap nhi sat thu 4) don cung phuc ho quyen 5) tu mon song dao (DOUBLES COUTEAUX)
<b>4<sup>ème</sup> Dang</b>	1) PHUNG HOANG 2) LONG HO 3) NGU BO KHI 4) TIEU PHUC HO 5) THAI-AM KHI-CONG	1) PHUONG HOANG QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) HAU QUYEN BA 4) HAU QUYEN BON 5) HAU QUYEN KIEM PHAP	1) don cung phuc ho quyen 2) long ho nhi hinh 3) la han phuc ho quyen 4) la han ho dao con (BÂTON) 5) AM DUONG HO DIEP SONG DAO
<b>5<sup>ème</sup> Dang</b>	1) LONG HO 2) TIEU PHUC HO 3) THACH-SU 4) THAI-AM KHI-CONG 5) THIEU-NHIEM DAU	1) HAU QUYEN BA 2) HAU QUYEN BON 3) HAU QUYEN NAM 4) HAU QUYEN BONG PHAP (Bâton) 5) TAY SON KIEM PHAP (Epée)	1) long ho nhi hinh 2) la han phuc ho quyen 3) AM DUONG HO DIEP SONG DAO 4) CUNG TU PHUC HO QUYEN 5) THANH SONG TUYEN NGUYET DAO
	<b>KIM LONG</b>	<b>LAM SON VO DAO</b>	<b>MINH LONG</b>
<b>1<sup>er</sup> Dang</b>	1) KIM LONG QUYEN MOT 2) KIM LONG QUYEN HAI 3) KIM LONG QUYEN BA 4) KIM LONG QUYEN BON 5) KIM LONG QUYEN NAM	1) Thuan Nghich Quyen 2) Cuong Dao Quyen 3) Luu Hoa Quyen 4) Lien Chau Quyen 5) Hong Gia Côn (BATON)	1) NHAP MON QUYEN 2) LONG SU QUYEN 3) LOA THANH QUYEN 4) PHUONG HOANG QUYEN 5) MANH LONG CONG QUYEN 6) DOAN CON (Bâton long)
<b>2<sup>ème</sup> Dang</b>	1) KIM LONG QUYEN HAI 2) KIM LONG QUYEN BA 3) KIM LONG QUYEN BON 4) KIM LONG QUYEN NAM 5) KIM LONG BONG PHAP	1) Tieu La Han 2) Dong Nhi Quyen 3) La Hau Quyen 4) Mieu Quyen 5) Hong Gia Kiem (EPEE)	1) PHUC HO QUYEN MOT 2) TU MON DAO (Sabre fin) 3) CO TRUONG CON (Bâton long) 4) LAO HO THUONG SON 5) GIAO CHIEN DOAN DAO MOT (COUTEAU)



3 <sup>ème</sup> Dang	1) KIM LONG QUYEN BA (Cap2) 2) KIM LONG QUYEN NAM 3) KIM LONG QUYEN SAU 4) KIM LONG LONG GIAN PHAP 5) KIM LONG TIEU CON PHAP	1) Lien Hoa Quyen 2) Ngoc Trang Quyen 3) Tieu Ho Quyen Nhat Lo 4) Lao Ho Thuong Son Quyen 5) Ho Diep Dao <u>QU</u> Tu Linh Dao (SABRE).	1) PHUC HO QUYEN HAI 2) GIAO CHIEN DOAN DAO HAI (Couteau) 3) MANH LUC MA DAO (Cimeterre) 4) THAO BO LAO MAI 5) TAY SON CON (BATON LONG)
4 <sup>ème</sup> Dang	1) KIM LONG QUYEN BA (Cap3) 2) KIM LONG QUYEN SAU 3) KIM LONG QUYEN BAY 4) KIM LONG BONG PHAP 5) KIM LONG DAO PHAP	1) Phuong hoang Quyen 2) Tieu Ho Quyen Nhi Lo 3) Anh Hung Quyen 4) ThAn Dong Quyen 5) TAn NhAt Con <u>ANCIENNEMENT</u> o Du Thao (BATON)	1) DOAT HON DAO (Sabre dragon) 2) TAM LONG NAO HAI 3) THIEN TIEN NHAT KIEM (Epée) 4) SIEU ONG BAT QUAI DAI DAO (Hallebarde) 5) NGOC TRAN
5 <sup>ème</sup> Dang	1) KIM LONG LONG GIAN PHAP 2) KIM LONG BONG PHAP 3) KIM LONG TIEU CON PHAP 4) KIM LONG KIEM PHAP 5) KIM LONG QUYEN BAY	1) Thach Su Quyên 2) Lao Mai Quyen 3) Ngoc Trang Quyen 4) Mai Hoa Quyen 5) Roi Thai Son (BATON)	1) KIM BAO QUYEN MOT 2) DOC LU THUONG (Lance) 4) SIEU XUNG TIEN (Hallebarde) 5) SONG LONG KIEM PHAP 6) KIM BAO QUYEN HAI
	<b>NGHIA LONG</b>	<b>QWAN KI DO</b>	<b>SA LONG CUONG</b>
1 <sup>er</sup> Dang	1) KY LAN KHAI MON QUYEN 2) DIEN HUU QUYEN 3) MOC CAN 4) PHUONG HOANG GIAO LONG QUYEN 5) BAO TAM QUYEN 6) SO DO QUYEN	1) CUU CHAN QUAN KY MOT 2) CUU CHAN QUAN KY BA 3) HUNG QUYEN MOT 4) HUNG QUYEN HAI 5) LONG HO	1) THAN DONG QUYEN 2) YEN PHI QUYEN 3) THIEN SU QUYEN 4) THAI SON CON (Bâton) 5) DOC KIEM LE HOA (Epée)
2 <sup>ème</sup> Dang	1) BACH HO 2) THANH LONG 3) LONG GIAN QUYEN 4) BONG PHAP CO BAN 5) KHOAI DAO TRAM THU	1) CUU CHAN QUAN KY BON 2) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN 3) KIM LAN NHAP DONG QUYEN 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) PHUONG HOANG QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) TU HAI QUYEN 4) ROI TRUONG BINH TIEN (Bâton) 5) DO LONG DAO (Sabre)
3 <sup>ème</sup> Dang	1) HAU QUYEN 2) THAI SON KIEM PHAP 3) BONG PHAP TRUNG DANG 4) LONG GIAN QUYEN 5) KHOAI DAO TRAM THU	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY MOT 2) DIA SAT LIEN HOAN QUYEN 3) HUNG QUYEN MOT 4) CAN TRU QUYEN (masculin seulement) OU KIM LAN NHAP DONG (féminin) 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) BAT BO LIEN HOA QUYEN 2) LONG HO HOI QUYEN 3) MAI HOA QUYEN 4) DOC GIAN (Brise lame) 5) SONG SI (Double ailes de fer)

<b>4<sup>ème</sup> Dang</b>	1) HAC XA QUYEN 2) BAT QUAI CON 3) NGU LINH DAO 4) HAU QUYEN 5) THAI SON KIEM PHAP	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY HAI 2) TU MA LIEN HOAN QUYEN 3) THACH SU QUYEN 4) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT	1) TU MON CHUONG QUYEN 2) NGOC TRANG QUYEN 3) HONG QUYEN 4) SONG KIEM (Double épée) 5) LE HOA THUONG (Lance)
<b>5<sup>ème</sup> Dang</b>	1) QUY QUYEN 2) TRUONG THUONG 3) LUC BO DAI DAO 4) NGU LINH DAO 5) HAC XA QUYEN	1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY BA 2) CUU CHAN QUAN KY NAM 3) THACH SU QUYEN 4) NGU DIEU QUY SAO 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT 9) MA DAO QUYEN MOT 10) SONG DIEP DAO QUYEN MOT 11) YEN DAO QUYEN MOT	1) MIEU TAY DIEN QUYEN 2) CAM PHUONG TRI QUYEN 3) ROI TAN NHAT (Bâton) 4) SONG TO (Couteaux papillons) 5) THANH LONG YEM NGUYET DAO (Hallebarde)
	<b>TAY SON VO DAO</b>	<b>THAI CUC QUYEN</b>	<b>TINH VO DAO</b>
<b>1<sup>er</sup> Dang</b>	1) SONG KIEM CAN BAN QUYEN 2) TRUNG HOA LOA THANH QUYEN 3) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 4) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 5) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre)	1) SU YI QUYEN 2) YU-KING QUYEN 3) T'ONG-JEN QUYEN 4) T'AI QUYEN 5) SOU-EI QUYEN	1) HAC MIEU QUYEN 2) NGU HO XUAT SON 3) TAY SON KIEM PHAP 4) BACH LINH XA CON (Bâton) 5) MANH HO HOI LAM 6) LAO HO THUONG SON
<b>2<sup>ème</sup> Dang</b>	1) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) HUNG KE QUYEN 4) LONG GIAN MOT (nunchaku) 5) SONG HO DI HANH QUYEN <u>ou</u> LAO TU QUYEN pour les féminines	1) YU-KING QUYEN 2) T'ONG-JEN QUYEN 3) T'AI QUYEN 4) SOU-EI QUYEN 5) TCHOU-EN QUYEN	1) MANH HO HOI LAM 2) LAO HO THUONG SON 3) LONG TUYEN KIEM (Epée) 4) TU LINH DAO (Cimeterre) 5) NGOC TRAN QUYEN
<b>3<sup>ème</sup> Dang</b>	1) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) SONG HO DI HANH QUYEN <u>ou</u> LAO TU QUYEN pour les féminines 4) TAY SON NHAN QUYEN PHAP 5) LE HOA DOC KIEM (Epée)	1) T'ONG-JEN QUYEN 2) WOU-WANG QUYEN 3) SOU-EI QUYEN 4) TCHOU-EN QUYEN 5) T'AI QUYEN	1) NGOC TRAN QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) ROI THAI SON (Bâton) 4) BAT QUAI CON (Bâton) 5) THAT TINH HOA (Hallebarde)

4 <sup>ème</sup> Dang	1) TAY SON NHAN QUYEN PHAP 2) LE HOA DOC KIEM (Epée) 3) THAT TRUYEN QUYEN 4) MAI HOA QUYEN 5) TAM DUONG HUY KIEM PHAP PHAN HAI (Sabre)	1) T'ONG-JEN QUYEN 2) MING-YI QUYEN 3) WOU-WANG QUYEN 4) TCHOUNG-FOU QUYEN 5) T'AI QUYEN	1) ROI THAI SON (Bâton) 2) BAT QUAI CON (Bâton) 3) THAT TINH HOA (Hallebarde) 4) HAC LONG TU CHI 5) HUNG KE QUYEN
5 <sup>ème</sup> Dang	1) MAI HOA QUYEN 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (les 2 parties) 3) SONG CHUONG 4) LAO MAI QUYEN 5) DAI DAO BONG PHAP (Bâton ou hallebarde)	1) MING-YI QUYEN 2) SOU-EI QUYEN 3) WOU-WANG QUYEN 4) TS'OU EI QUYEN 5) T'AI QUYEN	1) HUNG KE QUYEN 2) SIEU XUNG THIEN (Hallebarde) 3) HUYNH LONG DOC KIEM (Epée) 4) DOC LU THUONG (Lance) 5) DOC LU THUONG (LANCE)
	<b>TRUC LIEN VO DAO</b>	<b>THẦN LONG THIÊN ĐẠI HỔ</b>	<b>Vân Long Võ Dao</b>
1 <sup>er</sup> Dang	1) THUAN NGHICH QUYEN 2) TU MON QUYEN 3) HONG HOA QUYEN 4) TU TRU QUYEN 5) DA HO LUONG DAU CON (BÂTON)	1) BÀI QUYỀN: HÒA LONG SƠN 2) BÀI QUYỀN: THẦN LONG CHỬỜNG 3) BÀI QUYỀN: CƯƠNG ĐAO PHÁT QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG ĐOÀN CÔN 5) BÀI VŨ KHÍ: TRƯỜNG CÔN SƠN LÃO	1) TIEU SON QUYEN 2) LUU HOA QUYEN 3) LIEN CHAU QUYEN 4) HAU THU QUYEN 5) DAO LONG QUYEN
2 <sup>ème</sup> Dang	1) NAM HONG QUYEN 2) BAO HINH QUYEN 3) TIEU LIEN HOA QUYEN 4) BINH HAC QUYEN (EPEE) 5) HOANG GIA DAO (SABRE)	1) BÀI QUYỀN: ĐẠI LỰC LONG THIÊN HỎA 2) BÀI QUYỀN: ĐẠI PHONG THẦN HỎA 3) BÀI QUYỀN: NHU HÌNH VŨ PHÁP 4) BÀI VŨ KHÍ: MÃNH KIÊM THẦN PHONG 5) BÀI VŨ KHÍ: HAN LONG ĐAO	1) HAU THU QUYEN 2) DAO LONG QUYEN 3) NAM MOC 4) VAN HOA QUYEN 5) LONG HO QUYEN
3 <sup>ème</sup> Dang	1) THUAN NGHICH HOA QUYEN 2) HOANG GIA QUI CHAU QUYEN 3) BAO GIA QUYEN 4) HOANG GIA SONG KIM (DOUBLES ÉPÉES) 5) THIET KIM THUONG (LANCE)	1) BÀI QUYỀN: HỒ QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: ỨNG QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: BỌ QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: LONG HỎA ĐAO 5) BÀI VŨ KHÍ: TRƯỜNG THƯỜNG XUẤT KHÍ	1) VAN HOA QUYEN 2) NGU LONG QUYEN 3) SON HAI QUYEN 4) TIEU HO QUYEN 5) NGU ONG BONG
4 <sup>ème</sup> Dang	1) ANH HUNG QUYEN 2) LIEN HOA QUYEN 3) MAI HOA QUYEN 4) LUYEN CONG VAN KHI LIEN HOA PHAP QUYEN (RESPIRATION) 5) LUONG HO DIET SON (COUTEAUX PAPILLONS)	1) BÀI QUYỀN: XÀ QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: TỬU QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: HẦU QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG TIỂU ĐAO 5) BÀI VŨ KHÍ: NỮ NHÂN VŨ PHIẾN	1) NGU LONG QUYEN 2) MA DAO VU KHI 3) SON HAI QUYEN 4) BO HUYEN CONG QUYEN 5) HAC SON XA QUYEN

5 <sup>ème</sup> Dang	1) LIEN HOA QUI CHAU QUYEN 2) LAM MON TRAN QUYEN 3) THIET TUYEN QUYEN (RESPIRATION AVEC ANNEAUX DE FER) NGU LONG SONG TIEN (FLÉAU LONG) DAI DAO THAO PHAP (HALLEBARDE)	1) BÀI QUYỀN: BẢO QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: HẠC QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: SƠN THỦY ĐẢO CUỒNG 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG TÒ 5) BÀI VŨ KHÍ: TAM TIẾT LIÊN ĐOẢN CÔNG	1) SONG MA TAU VU KHI 2) AM DUONG KIEM 3) PHI LONG QUYEN 4) HAC SON XA QUYEN 5) HOANG VAN BONG
	<b>CUU MON LONG HAI SONG LONG</b>	<b>HO LONG HOANG VO-DAO</b>	<b>KIM HỒ</b>
1 <sup>er</sup> Dang	1) LIÊN TÂN 2) NHAT CHUONG LONG 3) LONG KHI 4) NHI CHUONG LONG 5) PHUONG HOANG	1) NGU BÔ TAN QUYÊN 2) LONG HOA QUYÊN 3) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 4) BACH HAC QUYÊN 5) VU KHI QUYÊN MOT (1ER QUYEN BATON LONG)	1) NGU HANH QUYEN 2) TU TIEU QUYEN 3) THUY HOA AN 4) PHUNG HOANG QUYEN 5) LONG HO QUYEN
2 <sup>ème</sup> Dang	1) NHAT CHUONG LONG 2) LONG KHI 3) NHI CHUONG LONG 4) PHUONG HOANG 5) CUU LONG 1	1) HỒ PHAP QUYÊN 2) VU KHI QUYÊN HAI (2EME QUYEN BATON LONG) 3) LONG HO QUYÊN 4) BACH HAC QUYÊN 5) VIEN PHUONG QUYÊN (QUYEN DES BLOCAGES NIVEAU2)	<b>ARMES</b> 1) THIEN QUI (Bâton) <b>MAINS NUES</b> 2) PHUNG HOANG QUYEN 3) LONG HỒ QUYEN 4) NGU HANH QUYEN 5) THUY HOA AN
3 <sup>ème</sup> Dang	1) LONG KHI 2) NHI CHUONG LONG 3) PHUONG HOANG 4) CUU LONG 1 5) CUU LONG 2	1) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 2) BACH HAC QUYÊN 3) NHU KHI CONG QUYÊN (QUYEN RESPIRATOIRE DYNAMIQUE) 4) BACH LONG DAO QUYÊN 5) VO QUYÊN SONG TÒ 6) LONG GIAN MOT 7) HỒ PHAP QUYÊN	<b>ARMES</b> 1) TU LINH DAO (Sabre) 2) QUAT MOT (Eventail) (Féminines) <b>MAINS NUES</b> 3) LONG HỒ QUYEN 4) TU TRU 5) THUY HOA AN 6) BACH HO QUYEN
4 <sup>ème</sup> Dang	1) NHI CHUONG LONG 2) PHUONG HOANG 3) CUU LONG 4) LUYEN KHI 5) LONG CON (BATON)	1) KIM LONG HY THUY 2) LONG GIAO HA-SON 3) BAI QUYÊN GÂU HA-SON 4) DAI DAO QUYÊN MOT 5) MAI HOA PHAT QUAT 6) QI CONG QUYÊN MOT 7) HỒ PHAP QUYÊN	<b>ARMES</b> 1) BACH LONG DAO (Cimeterre) 2) QUAT HAI (Eventail) (Féminines) <b>MAINS NUES</b> 3) BACH HO QUYEN 4) LONG HỒ QUYEN 5) THAP TU QUYEN 6) LAO THANH KI CONG QUYEN (respiratoire)

5 <sup>ème</sup> Dang	1) CUU LONG 2) LUYEN KHI 3) KIM KẾ / BÀ CAT 4) LONG CÔN (BÂTON) 5) LONG DAO (SABRE)	1) VU KHI QUYÊN BA 2) TAI QI KIEM (QUYEN TAI QI A L'ÉPÉE) 3) DAI DAO QUYÊN HAI 4) THỂU HO KHAI SON QUYÊN 5) BACH HAC QUYÊN 6) QI CONG QUYÊN HAI 7) LONG GIAN HAI 8) HỒ PHAP QUYÊN	<b>ARMES</b> 1) BACH LONG DAO (Cimeterre) 2) QUAT HAI (Eventail) <b>(Féminines)</b> <b>MAINS NUES</b> 3) BACH HO QUYEN 4) LAO THANH KI CONG QUYEN (respiratoire) 5) THAP TU QUYEN 6) KHOI QUYEN
	<b>THANH LONG SON HAI</b>	<b>THANH LONG DONG HAI</b>	<b>THANH LONG TRUONG SON PHAI</b>
1 <sup>er</sup> Dang	BO CUONG ĐAO Son Hai BO HUNG CHUONG Son Hai THU TRU QUYEN Son Hai NHU ANH QUYEN Son Hai BO CUOC PHAP Son Hai	BO CUONG DAO Dong Hai BO HUNG CHUONG Dong Hai DEN QUYEN Dong Hai DO QUYEN Dong Hai BO CUOC PHAP Dong Hai	QUYEN MOT QUYEN HAI QUYEN BA BÔ THOI SON BÔ MOT HAI BA BON
2 <sup>ème</sup> Dang	BO THU CHI Son Hai BO THOI SON Son Hai PHUNG HOANG QUYEN Son Hai TAN QUYEN MOT Son Hai KHI QUYEN MOT Son Hai	BO THU CHI Dong Hai BO THOI SON Dong Hai KHI HOA QUYEN Dong Hai BAT THUYET MON QUYEN Dong Hai TAN QUYEN MOT Dong Hai	MAI HOA QUYEN QUYEN VIET MOT QUYEN VIET HAI PHUONG HOANG QUYEN KHI QUYEN MOT
3 <sup>ème</sup> Dang	BO PHUONG ĐUC Son Hai BAT THUYET MON QUYEN Son Hai THU KHY QUYEN Son Hai HAI TRAO QUYEN Son Hai CUU LONG QUYEN MOT Son Hai	PHUONG DUC GOI QUYEN Dong Hai VUONG QUYEN Dong Hai CAC CUA NAM QUYEN Dong Hai TAM SAO QUYEN Dong Hai TAN QUYEN HAI Dong Hai	QUYEN VIET MAI HOA QUYEN LAO MAI QUYEN DONG TU QUYEN PHUONG HOANG QUYEN KHI QUYEN HAI
4 <sup>ème</sup> Dang	NGOC TRAI CUA PHAT QUYEN Son Hai QUYEN SAU Son Hai KIM HOA QUYEN Son Hai MAI HOA QUYEN Son Hai LAO MAI QUYEN Son Hai	THAI KONG DAO QUYEN Dong Hai NGOC TRAN QUYEN Dong Hai VU HOI QUYEN Dong Hai PHUONG HOANG QUYEN Dong Hai BA CHUA QUYEN Dong Hai	QUYEN VIET NGOC TRAN QUYEN CUU LONG QUYEN PHI DIEU QUYEN ARMES AU CHOIX KHI QUYEN HAI
5 <sup>ème</sup> Dang	KHI QUYEN HAI Son Hai THIEU LAM THU Son Hai BAT QUAI CHUONG Son Hai CUU LONG QUYEN HAI Son Hai QUYEN D'ARMES Son Hai (au choix)	KHI QUYEN HAI Dong Hai THOI SON QUYEN Dong Hai BINH QUYEN Dong Hai BAT QUAI CHUONG Dong Hai QUYEN D'ARMES Dong Hai (au choix)	QUYEN VIET NGOC TRAN QUYEN CUU LONG QUYEN HỒ QUYEN PHI DIEU QUYEN ARMES AU CHOIX KHI QUYEN VIET MOT

	<b>VO CO TRUYEN</b>
<b>1<sup>er</sup> Dang</b>	Tiên ông quyền Thần đồng côn (batôn) Lão hổ thương sơn Tứ linh đao (sabre)
<b>2<sup>ème</sup> Dang</b>	Hùng kê quyền Đản côn tề mi Bạch hạc sơn quyền Huỳnh long độc kiếm (épée)
<b>3<sup>ème</sup> Dang</b>	Ngọc trản quyền Thái sơn côn (batôn) Thanh long độc kiếm (épée) Lôi long đao (Part 1 hallebarde)
<b>4<sup>ème</sup> Dang</b>	Kim ngư quyền Lôi long đao (part 1et 2 hallebarde) Bát quái côn (batôn) Độc lư thương (part 1)
<b>5<sup>ème</sup> Dang</b>	Lão mai quyền Độc lư thương (part 1 et 2) Siêu xung thiên (hallebarde)

# **ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS VOVINAM VIET VO DAO**

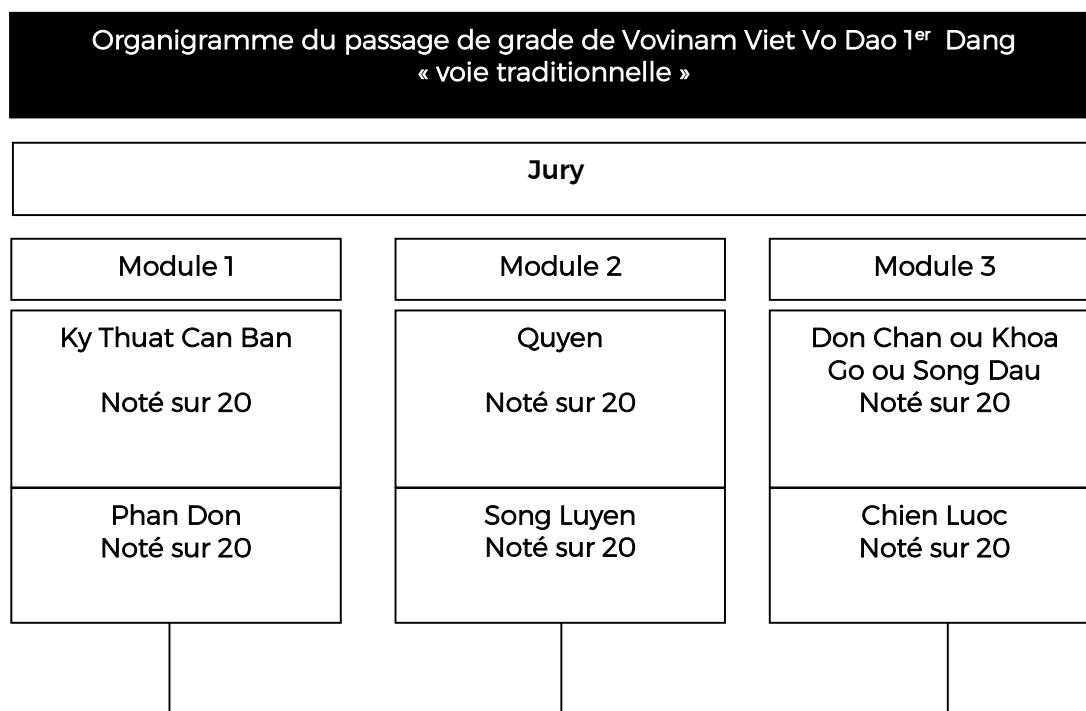
## **Partie Technique**

Article 502-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG (Voie traditionnelle)  
Article 502-2.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG (Voie compétition)  
Article 503-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG (Voie traditionnelle)  
Article 503-2.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG (Voie compétition)  
Article 504-1.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie traditionnelle)  
Article 504-2.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie compétition)  
Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG  
Article 506.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG  
Article 507.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANG

### **ANNEXES VOVINAM VIET VO DAO**

ANNEXE I – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG  
ANNEXE II – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG  
ANNEXE III – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG  
ANNEXE IV – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG  
ANNEXE V – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG  
ANNEXE VI – TECHNIQUE DE BASE  
ANNEXE VI – LISTE DES QUYEN PAR DANG  
ANNEXE VIII – SONG LUYEN  
ANNEXE IX – ASSAULTS  
ANNEXE X – SELF DEFENSE

## Article 502-1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG voie « traditionnelle »



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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Chien Luoc

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban 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 (Dinh Tan), 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 de base simples, au maximum trois



mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 – les candidats en position de combat (Dinh Tan) sont évalués sur des techniques de base avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement de trois techniques de base sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : (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.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,
- à gauche,

Au choix du candidat.

#### EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé 5 attaques parmi la liste. Chacune de ces attaques est exécutée une fois. Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

#### EPREUVE N° 3/ Quyen (Noté sur 20)

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

Le candidat doit réaliser 2 quyen libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyen 1er Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 1er Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1er Dang qui relèvent de tout autre style.

#### EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

#### EPREUVE N° 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

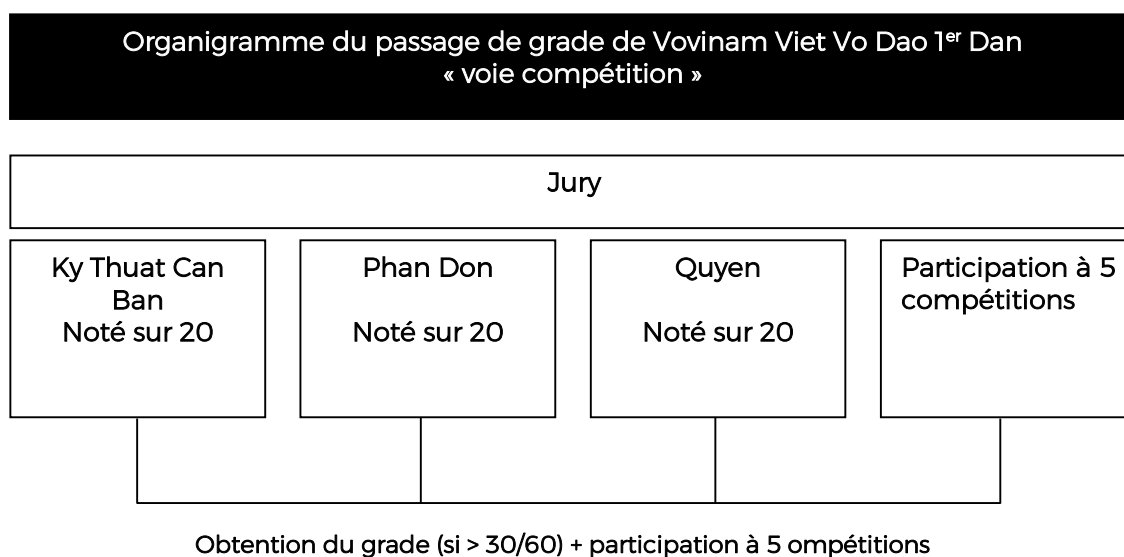
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense) 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

#### EPREUVE N° 6/ Chien Luoc (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé sur les Chien Luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 1er Dang. Cette épreuve sera réalisée avec un partenaire de son choix servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

## Article 502-2.VVVD – Examen de 1<sup>er</sup> Dang voie « compétition » (technique ou combat)



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

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

### Compétition Combat ou Technique:

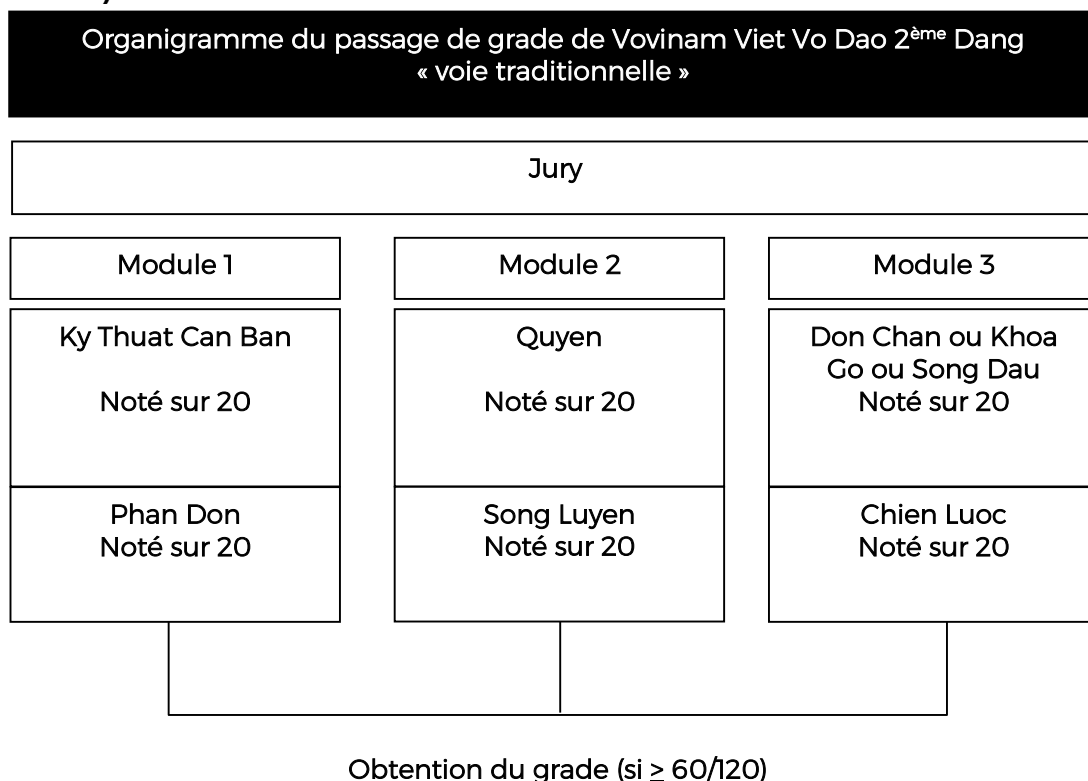
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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

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

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

## Article 503-1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG (Voie traditionnelle)



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dang voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. (Annexe 2 - Examen pour l'obtention du 2<sup>ème</sup> DANG)

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyén
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Chien Luoc

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban est composé de 3 épreuves 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 (Dinh Tan), 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 de base sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des enchaînements (techniques de base), au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 – les candidats en position de combat (Dinh Tan) 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 de base 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.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle. Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,
  - à gauche,
- au choix du candidat.

#### EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé les 13 attaques. Chacune de ces attaques est exécutée une fois

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

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.

#### EPREUVE N° 3/ Quyen (Noté sur 20)

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

Le candidat doit réaliser 2 quyen libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyen 2ème Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2ème Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2ème Dang qui relèvent de tout autre style.

#### EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

#### EPREUVE N° 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

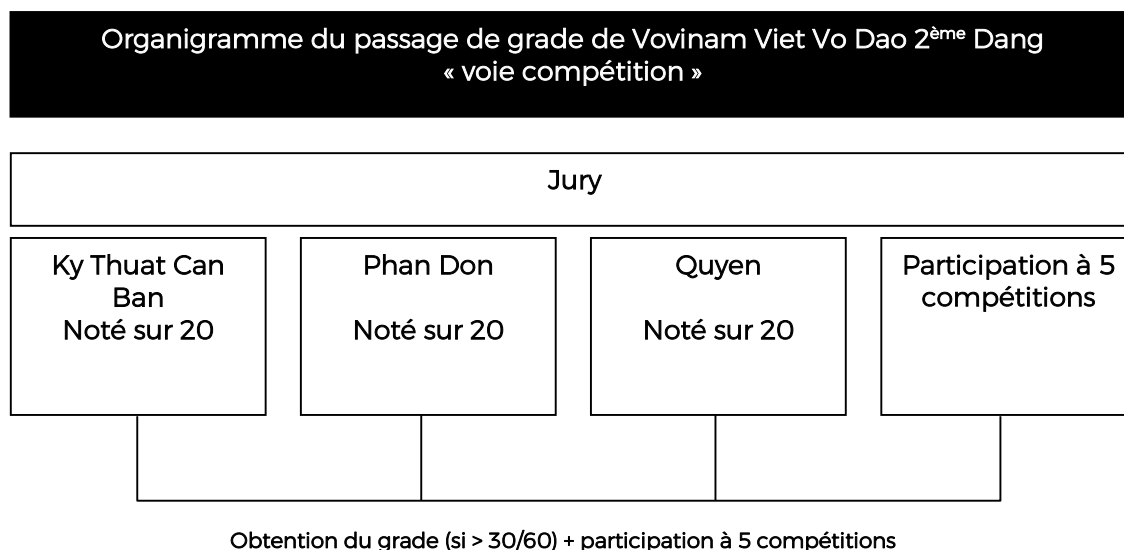
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

#### EPREUVE N° 6/ Chien Luoc (Noté sur 20)

Le candidat sera interrogé sur les Chien luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 2<sup>ème</sup> Dang. Cette épreuve sera réalisée avec un partenaire de son choix servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

## Article 503-2.VVVD - Examen de 2<sup>ème</sup> Dang voie « compétition » (technique ou combat)



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

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

### Compétition Combat ou Technique:

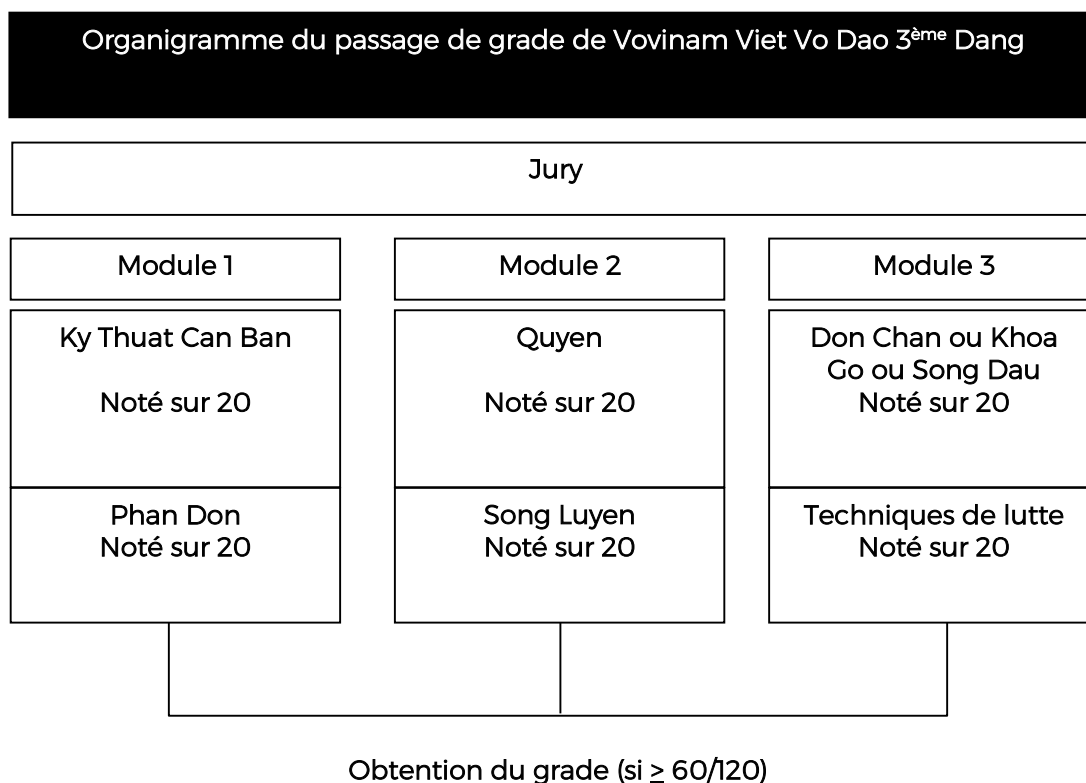
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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

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

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

## Article 504-1.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie traditionnelle)



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

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyén
- 4/ Song Luyen
- 5/ Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau
- 6/ Techniques de lutte (Vât)

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ Ky Thuat Can Ban (Noté sur 20)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Ky Thuat Can Ban.

Le Ky Thuat Can Ban est composé de 3 épreuves 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 (Dinh Tan), 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 enchaînements (techniques de base), au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

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

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement de trois techniques de base 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.

Les deux candidats se font face. Un attaquant et un défenseur servant de plastron L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, l'attaquant règle sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et contrôle. Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées :

- à droite,

- à gauche,

(Au choix du candidat).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2<sup>ème</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque.

### EPREUVE N° 2/ Phan Don (Noté sur 20)

Il sera demandé les 12 attaques. Chacune de ces attaques est exécutée une fois.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1<sup>er</sup> Dang et 2<sup>ème</sup> Dang, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (initiative en défense, Initiative sur initiative).

### EPREUVE N° 3/ Quyen (Noté sur 20)

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

Le candidat doit réaliser 2 quyen libres, noté chacun sur 10 choisis dans la liste du programme quyen 3<sup>ème</sup> Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> Dang de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Song Luyen (Noté sur 20)

Le candidat doit réaliser le Song Luyen avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) sur les différentes techniques ou séquences issues d'un Song Luyen de son choix de sa liste.

**EPREUVE N° 5 Don Chan ou Khoa Go ou Song Dau (Noté sur 20)**

Le candidat sera interrogé selon son choix sur une des trois épreuves :

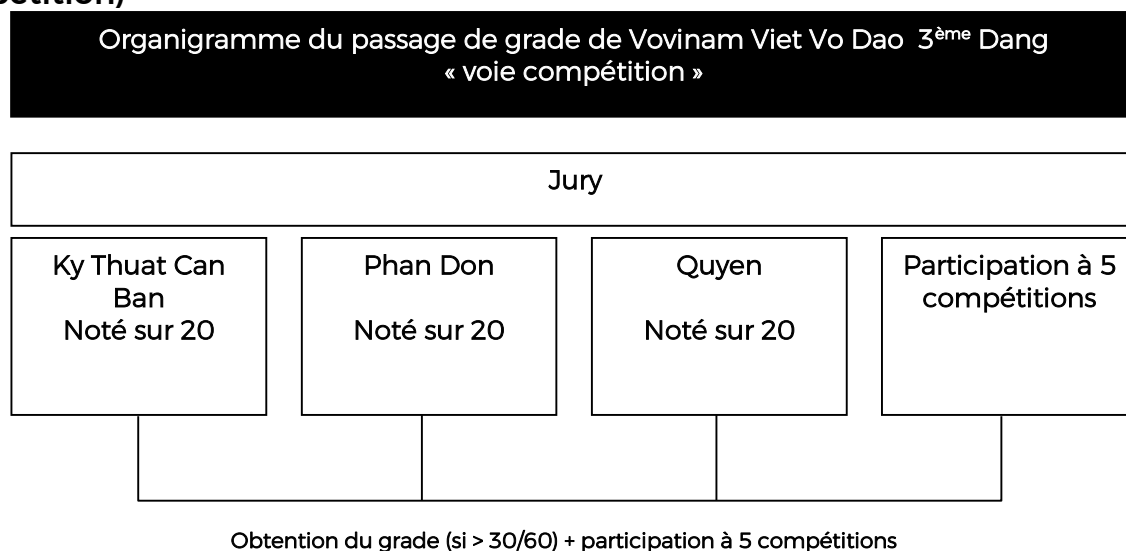
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du candidat seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats)

**EPREUVE N° 6/ Techniques de lutte (Vât) (Noté sur 20)**

Le candidat doit réaliser avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats) soit : - Techniques de lutte de 11 à 18

**Article 504-2.VVVD - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG (Voie compétition)**



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

- 1/ Ky Thuat Can Ban
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

Les 3 premières épreuves sont notées par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 3 premières épreuves 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 technique lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Technique:



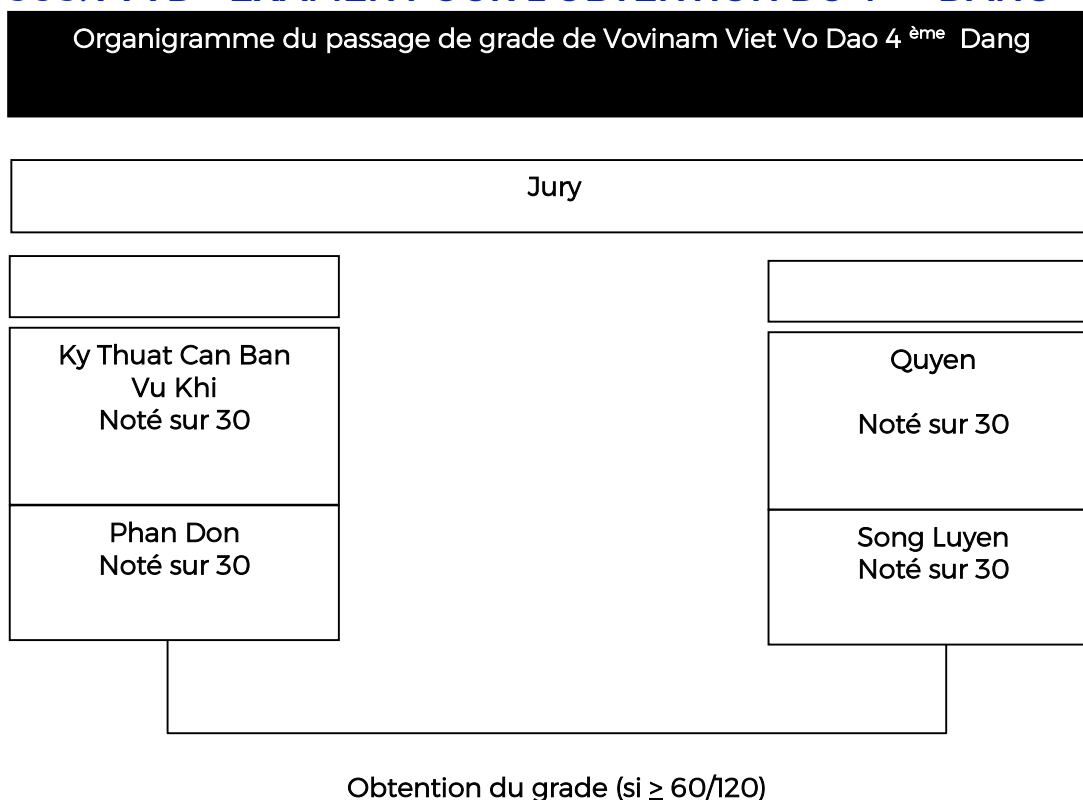
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions techniques. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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

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

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

## Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dang est composé de 4 épreuves.

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban Vu Khi
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.  
On ne peut évaluer qu'un seul candidat à la fois à cette épreuve.  
Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec bâton long (Côn).  
Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec (Thuong Lê).

#### EPREUVE N° 2 Phan don

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.  
Les techniques demandées concernent les 12 contre-attaques de bâton (The Phan Con).  
Et 9 techniques mains nues contre THUONG LÊ.  
Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).  
Le jury sera vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat:  
- exécution, détermination et sûreté des techniques,  
- enchaînements et techniques plus complexes,  
- attitude générale du candidat.  
Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Vovinam, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer les techniques de base et les appliquer.

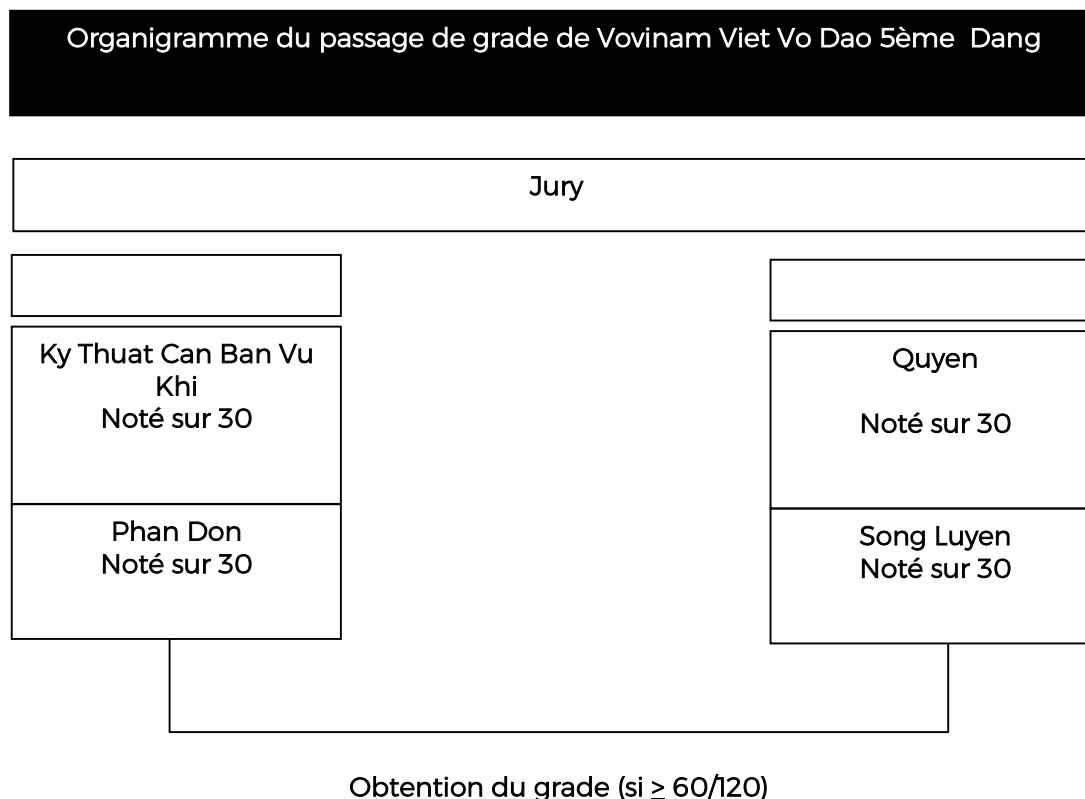
#### EPREUVE N° 3 Quyen

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.  
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes, chacune notée sur 20.  
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Le candidat doit réaliser 2 quyen libres choisis dans la liste du programme quyen 4<sup>ème</sup> Dang du vovinam viet vo dao.  
Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dang qui relèvent de tout autre style.  
Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Quyen de son programme. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### EPREUVE N° 4 Song Luyen

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Il est composé : song luyen bon.  
Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

## Article 506.VVVD – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG



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

Les épreuves sont :

- 1/ Ky Thuat Can Ban Vu Khi
- 2/ Phan Don
- 3/ Quyên
- 4/ Song Luyen

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1 / KY THUAT CAN BAN VU KHI

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

On ne peut évaluer qu'un seul candidat à la fois à cette épreuve.

Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec un Bua.

Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

### EPREUVE N° 2 Phan don

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

Les techniques demandées concernent les 12 techniques de contre-attaque de (The tay không doat bua) et 9 techniques mains nues contre thuong lè.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

Le jury sera vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat:

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.

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

### EPREUVE N° 3 Quyên

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes, chacune noté sur 20.

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

Le candidat doit réaliser 2 quyên libres choisis dans la liste du programme quyên 5ème

Dang du vovinam viet vo dao.

Il peut les choisir dans la liste des Quyên de 5ème Dang, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyên de 5ème Dang qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4 Song Luyen

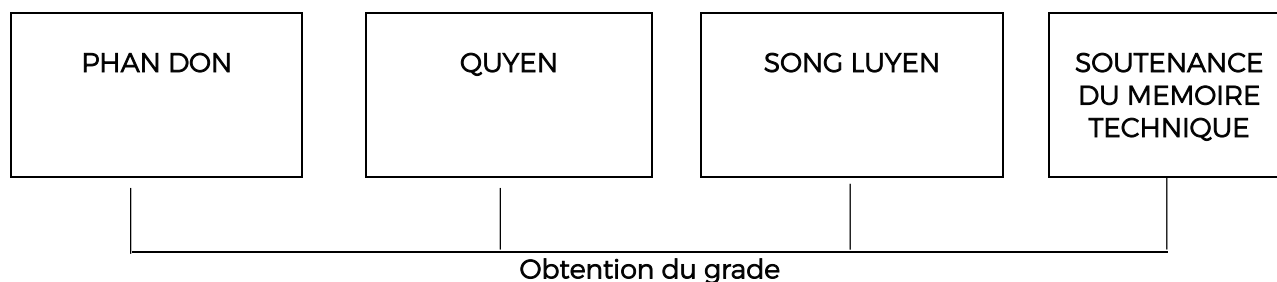
Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé du song luyen bua - combat codifié à 2 ou liên hoan dôi luyen n°2.

Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

## **Article 507.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DANG**

### Organigramme du passage de Vovinam Viet Vo Dao 6<sup>ème</sup> Dang



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Vovinam viet vo dao.

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.

Le candidat est examiné par un jury qui note l'ensemble des épreuves.

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

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

#### Epreuve 1 / Phan Don

Ce test est noté sur 20 points.

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

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un Phan don au choix du candidat se rapportant à la technique du Vovinam viet vo dao.

12 techniques de blocage (Mot Ma Tau)

10 techniques de lutte (19 à 28)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### Epreuve 2 / Quyen

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Quyen avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang 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.

#### Epreuve 3 / SONG LUYEN

Ce test est noté sur 20 points.

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

Exécution, explication et justification d'un song luyen choisi librement parmi la liste des Song luyen de son programme (Song dâu ma tâu).

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

### **Article 508.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DANG**

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

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

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

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

# ANNEXE I.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DANG

## TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

### Epreuve 1 - KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

DAm (coups de poing)	DA (coups de pied)	
Dam ThAng	DA tAt	CHEM : 1 à 4
DAm MOC	DA DAp	GAT : 1 à 4
DAm LAO	DA DAp sau	BAT : 1 à 4
DAm MUC	DA mOc sau	CHO : 1 à 4
DAm THAP	DA mOc trUOc	GOI : 1 à 4
DAm HAI TAY	DA bay thAng	
	DA bay tAt	
	DA bay DAp	

**Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole**

### Epreuve 2 - PHAN DON (blocages, contre attaques)

Contre attaque de mains niveaux 3 à 7  
Contre attaque de pieds niveaux 1 à 2  
Mains nues contre couteau 1 à 12

**5 contre attaques seront demandées au candidat**

### Epreuve 3 - QUYEN - (Enchaînement sans partenaire)

NGU MON QUYEN  
LONG HO QUYEN  
SONG DAO PHAP

**2 QUYEN libres au choix du candidat**

### Epreuve 4 - SONG LUYEN - (Enchaînement à 2 codifiés)

Song Luyen Hai  
Song Luyen dao

**1 SONG LUYEN libre au choix du candidat**

### Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

DON CHAN 6 à 10 **5 techniques au choix du candidat**  
SELF DEFENSE 3ème niveau **5 techniques au choix du candidat**  
COMBAT TECHNIQUE **1 combat technique de 2 minutes**

### Epreuve 6 - CHIEN LUOC (Stratégies de combat)

CHIEN LUOC DE 21 A 25

**5 techniques seront demandées**

# ANNEXE II.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DANG

## TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

### Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

❖ DAM (COUPS DE POING)	❖ DA (COUPS DE PIED)	
1. DAM THANG	7. DA TAT	❖ CHEM : 1 à 4
2. DAM MOC	8. DA DAP	❖ GAT : 1 à 4
3. DAM LAO	9. DA DAP SAU	❖ BAT : 1 à 4
4. DAM MUC	10. DA MOC SAU	❖ CHO : 1 à 4
5. DAM THAP	11. DA MOC TRUOC	❖ GOI : 1 à 4
6. DAM HAI TAY	12. DA BAY THANG	
	13. DA BAY TAT	
	14. DA BAY DAP	

**Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole**

### Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

↳ 13 THE PHAN KIEM (contre attaques de sabre)

**13 techniques de contre attaques seront demandées**

### Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

↳ TINH HOA LUONG NGHI KIEM PHAP

↳ VIEN PHUONG QUYEN

↳ NHU KHI CÔNG QUYÊN

**2 QUYEN libres au choix du candidat**

### Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

↳ SONG LUYEN BA

### Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

↳ DON CHAN 10 à 14 **5 techniques au choix du candidat**

↳ SELF DEFENSE 4<sup>ème</sup> niveau **5 techniques au choix du candidat**

↳ COMBAT TECHNIQUE **1 combat technique de 2 minutes**

### Epreuve 6 – CHIEN LUOC (Stratégies de combat)

↳ CHIEN LUOC DE 26 à 30

**5 techniques seront demandées**

# ANNEXE III.VVD-EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DANG

## TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »

### Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)

❖ DAM (COUPS DE POING)	❖ DA (COUPS DE PIED)	
15.DAM THANG 16. DAM MOC 17.DAM LAO 18. DAM MUC 19. DAM THAP 20. DAM HAI TAY	21. DA TAT 22. DA DAP 23. DA DAP SAU 24. DA MOC SAU 25. DA MOC TRUOC 26. DA BAY THANG 27. DA BAY TAT 28. DA BAY DAP	❖ CHEM : 1 à 4 ❖ GAT : 1 à 4 ❖ BAT : 1 à 4 ❖ CHO : 1 à 4 ❖ GOI : 1 à 4
<b>Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole</b>		

### Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

↪ 12 PHAN MOC BAN (contre attaques de règle) <div style="text-align: center; color: red;"><b>12 techniques</b> seront présentées</div>
---

### Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

↪ THAP THE BAT THUC ↪ LAO MAI <div style="text-align: center; color: red;"><b>2 QUYEN</b></div>
---

### Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifié)

↪ SONG LUYEN VAT HAI ↪ SONG LUYEN KIEM <div style="text-align: center; color: red;"><b>1 SONG LUYEN</b> libre aux choix du candidat</div>
---

### Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE

↪ DON CHAN 15 à 21 ↪ SELF DEFENSE 4 <sup>ème</sup> niveau ↪ COMBAT TECHNIQUE	<div style="color: red;"> <b>5 techniques au choix du candidat</b>  <b>5 techniques au choix du candidat</b>  <b>1 combat de 2 minutes</b> </div>
--	---

### Epreuve 6 – Techniques de lutte (Vât)

<div style="color: red;"> <b>Techniques de lutte de 11 à 18</b>  <b>5 techniques de luttés</b> seront demandées au choix du jury         </div>
---



## ANNEXE IV.VVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DANG

### TABLEAU RECAPITULATIF

#### Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN VU KHI (techniques de base avec arme)

- a) Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec un bâton long (Côn).
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

**Toutes les techniques seront demandées**

#### Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

- ↪ 12 TECHNIQUES THE PHAN CON (12 techniques de contre-attaques de bâton)
- ↪ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LÊ

**Toutes les techniques seront demandées**

#### Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ MOC BAN PHAP
- ↪ VIET VO DAO QUYEN
- ↪ TU TUONG CON PHAP

**2 QUYEN libres au choix du candidat**

#### Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG LUYEN BON

# ANNEXE V.VVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DANG

## TABLEAU RECAPITULATIF

### Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN VU KHI (techniques de base avec arme)

- a) Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec (Bua).
- b) Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.

### Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques)

- ↪ 12 THE TAY KHONG DOAT BUA (12 techniques de contre-attaque)
  - ↪ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LÊ
- 12 techniques de contre attaque seront demandées**

### Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)

- ↪ XA QUYEN
- ↪ NGOC TRAN QUYEN
- ↪ DAI DAO QUYEN PHAP
- ↪ THUONG LE PHAP
- ↪ NHU KHI CÔNG QUYEN 3

**2 QUYEN libres au choix du candidat**

### Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifiés)

- ↪ SONG DÂU BUA
- ↪ LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

**1 SONG LUYEN au choix du candidat**

## ANNEXE VI.VVD – TECHNIQUES DE BASE

TAN (positions)	
LAP TAN	Debout talons joints pointes des pieds écartés
LIEN HOA TAN	Position de la fleur de lotus
TRUNG BIN TAN	Position du cavalier
DINH TAN	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
CHAO MA TAN	Position du cheval
XA TAN MOT	Position moyenne du serpent
XA TAN HAI	Position basse du serpent
TOA TAN	Position assise
DOC HANH THIEN LY TAN	Marcher sur un seul pied
HAC TAN	Position de la grue
DUONG CUNG TAN	Position de l'archer

KY THUAT CAN BAN (Techniques de bases)	
DAM (Coups de poings)	
DAM THANG	Coup de poing direct
DAM MOC	Coup de poing circulaire
DAM LAO	Coup de poing en revers
DAM MUC	Coup de poing « uppercut »
DAM THAP	Coup de poing direct bas
DAM HAI TAY	Coup de poings double simultanés
DA (Coups de pieds)	
DA THANG	Coup de pied direct
DA TAT	Coup de pied circulaire
DA DAP	Coup de pied latéral
DA CANH	coup de pied en croissant ( gifle)
DA DAP SAU	Coup de pied latéral retourné
DA MOC SAU	Coup de pied r en forme de crochet arrière
DA MOC TRUOC	Coup de pied en forme de crochet devant
DA BAY THANG	Coup de pied sauté direct
DA BAY TAT	Coup de pied sauté circulaire
DA BAY DAP	Coup de pied sauté latéral

CHEM (Tranchants)	
CHEM MOT	Sabre de main de l'extérieur vers l'intérieur paume de main vers le bas
CHEM HAI	de l'extérieur vers l'intérieur paume de main vers le haut
CHEM BA	Sabre de main direct au niveau du plexus (main verticale)
CHEM BON	Sabre de main direct au niveau des cotes flottantes (de l'extérieur vers l'intérieur)

GAT (Parade)	
GAT MOT	Blocage circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
GAT HAI	Blocage circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
GAT BA	Blocage du bas vers le haut en vrillant la main à l'impact
GAT BON	Blocage du haut vers le bas en vrillant la main à l'impact

BAT (Coup de poing marteau)	
BAT MOT	Poing marteau de l'extérieur vers l'intérieur
BAT HAI	Poing marteau du haut vers le bas au niveau des membres inférieurs (impact avec le dos du poing)
BAT BA	Poing marteau du bas vers le haut
BAT BON	Poing marteau du haut vers le bas au niveau du visage (impact avec le dos du poing)

CHO (Coups de coudes)	
CHO MOT	Coup de coude circulaire de haut en bas vers l'avant
CHO HAI	Coup de coude circulaire de haut en bas vers l'arrière
CHO BA	Coup de coude circulaire horizontal de l'extérieur vers l'intérieur - vers l'avant
CHO BON	Coup de coude circulaire horizontal de l'intérieur vers l'extérieur - vers l'arrière

GOI (Coups de genoux)	
GOI MOT	Coup de genou direct
GOI HAI	direct de bas en haut
GOI BA	Coup de genou horizontal circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
GOI BON	Coup de genou avec l'intérieur du genou (de l'extérieur vers l'intérieur)

CHUONG	
CHUONG	Attaque de paume

XIA	
GOI MOT	Attaque directe en pique de main

## ANNEXE VII.VVD – LISTE DES QUYEN PAR DANG

GRADE	QUYEN
1 <sup>er</sup> DANG	Ngu mon quyen
	Long ho quyen
	Song dao phap
2 <sup>ème</sup> DANG	Vien phuong quyen
	Tinh hoa luong nghi kiem phap
	Nhu khi công quyen 2
3 <sup>ème</sup> DANG	Thap the bat thuc quyen
	Lao mai
4 <sup>ème</sup> DANG	Moc ban phap
	Viet vo dao quyen
	Tu tuong con phap
5 <sup>ème</sup> DANG	Xa quyen
	Ngoc tran quyen
	Dai dao quyen phap
	Thuong lê phap
	Nhu khi công quyen 3

\* Pour les QUYEN d'arme, le pratiquant doit se munir de son propre matériel

## ANNEXE VIII.VVD – SONG LUYEN

GRADE	SONG LUYEN
<b>1er DANG</b>	SONG LUYEN HAI
	SONG LUYEN DAO
<b>2ème DANG</b>	SONG LUYEN BA
<b>3ème DANG</b>	SONG LUYEN VAT HAI
	SONG LUYEN KIEM
<b>4ème DANG</b>	SONG LUYEN BON
<b>5ème DANG</b>	SONG LUYEN BUA
	LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

Les enchaînements codifiés sont des combats simulés au cours desquels les pratiquants reproduisent fidèlement un enchaînement de techniques. Le candidat exécute l'enchaînement codifié avec un partenaire (partenaire habituel ou choix parmi les candidats).

## ANNEXE IX.VVD – ASSAULTS

### A) CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS (Phan don) – ASSAULTS CONVENTIONNELS

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

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en garde en avançant la jambe gauche. Le jury annonce l'attaque à réaliser, après un moment de concentration l'attaquant lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

### B) COMBAT TECHNIQUE

Le combat souple est réglementé. Ce combat permet de juger la maîtrise technique et mentale des postulants. La combativité sera aussi un critère déterminant. Sa durée est de deux minutes maximum.

## ANNEXE X.VVD – SELF DEFENSE

### Techniques de « clés » 3ème niveau – « self-défense »

HAI TAY NAM HAI TAY TRUOC HAI	Saisie aux 2 poignets part devant n°2
HAI TAY NAM HAI TAY SAU HAI	Saisie aux 2 poignets par derrière n°2
NAM TAY CUNG BEN HAI	Saisie aux poignets du même côté n°2
NAM TAY KHAC BEN HAI	Saisie aux poignets côté opposé n°2
KHOA TAY DAT BA	Clé au bras n°3
KHOA TAY DAT BON	Clé au bras n°4
BAT TAY BE NGON HAI	Clé à la main n°2
BOP CO TRUOC HAI	Etranglement par devant n°2
BOP CO SAU HAI	Etranglement par derrière n°2
KHOA SAU VONG GAY HAI	Double prise à la nuque n°2 (nelson)

### Techniques de « clés » 4ème niveau – « self-défense »

HAI TAY NAM MOT TAY MOT	Saisie au poignet avec les 2 mains n°1
HAI TAY NAM MOT TAY HAI	Saisie au poignet avec les 2 mains n°2
SO AN DAP B,NG HAI	Planchette n°2
KHOA TAY DAT NAM	Clé au bras n°5
KHOA TAY DAT SAU	Clé au bras n°6
BAT TAY BE NGON MOT	Etranglement latéral n°1
KHOA CO NGANG HAI	Etranglement latéral n°2
KHOA NGHET CO TRUOC	Etranglement « asphyxiant » par devant
KHOA NGHET CO SAU	Etranglement « asphyxiant » par derrière
BOP CO TRUOC BA	Etranglement par devant n°3
GO DO VAT TRONG TAY MOT	Faire lâcher un objet (arme) n°1
GO DO VAT TRONG TAY HAI	Faire lâcher un objet (arme) n°2

# KRAV MAGA

## Partie Technique

Article 502.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 505.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 506.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 507.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 508.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

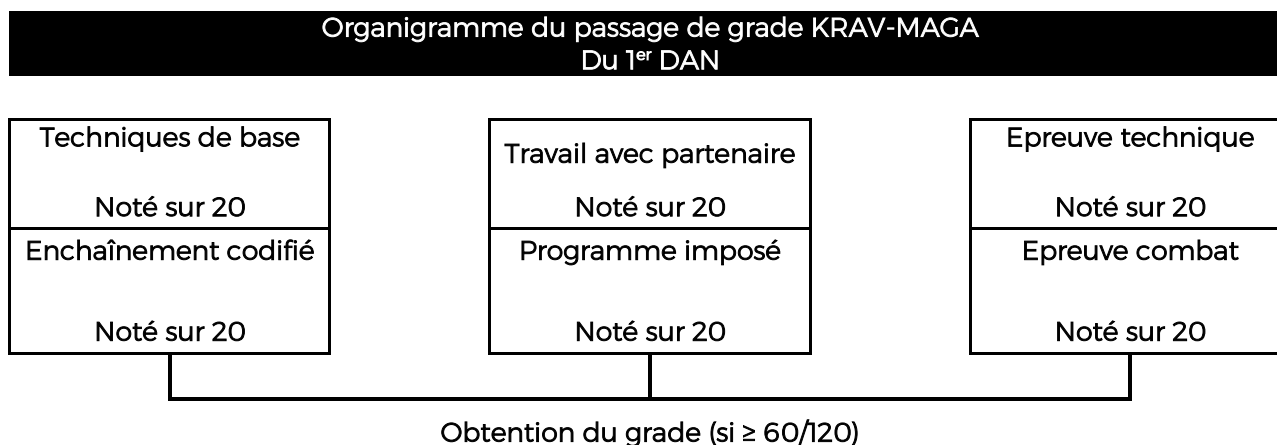
ANNEXES KRAV MAGA

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE

ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

## Article 502.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN KRAV-MAGA



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base
- 2/ Enchaînement codifié
- 3/ Travail avec partenaire
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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 l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ». Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.



Le candidat :

Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.

Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur ses diagonales et sur ses côtés.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement à gauche- Coup de pied direct et poing direct
  - ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement à gauche- Coup de pied direct et paume
  - ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct et doigts tendus direct
  - ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement à droite- Coup de pied direct et poing direct
  - ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement à droite- Coup de pied direct et paume
  - ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct et doigts tendus direct
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
  - ✓ 8<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 9<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
  - ✓ 10<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement à gauche - Coup de poing direct et coup de pied direct
  - ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de paume et coup de pied direct
  - ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
  - ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de poing direct et coup de pied direct
  - ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de paume et coup de pied direct
  - ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté
  - ✓ 8<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire en diagonale,
  - ✓ 9<sup>ème</sup> enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté,
  - ✓ 10<sup>ème</sup> enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

**EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé (Seul)**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est d'1'30" maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés comportant des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il effectuera éventuellement des amenés au sol, des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pied variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

### EPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire (1 seul axe d'attaque - face à face)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur se déplacent et sont en garde libre face à face. L'attaquant effectue chaque technique uniquement de face. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite :

- 1<sup>ère</sup> technique - Coup de poing avant direct tête ;
- 2<sup>ème</sup> technique - Coup de poing arrière direct tête ;
- 3<sup>ème</sup> technique - Crochet du bras avant tête ;
- 4<sup>ème</sup> technique - Crochet du bras arrière tête ;
- 5<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;
- 6<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;
- 7<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant circulaire niveau bas ;
- 8<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;
- 9<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;
- 10<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

L'attaquant : il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement.

Le défenseur : les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

### EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

#### A) Première partie (8 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

L'attaquant : Il réalise 8 attaques au total en effectuant des étranglements (avec main ou avant bras) et des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

#### B) Seconde partie (4 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 4 attaques au total (étranglements et saisies) en se positionnant au départ soit en position montée (à califourchon), soit dans la garde (entre les jambes), soit sur le côté droit ou le côté gauche.

Le défenseur : Il est couché sur le dos au sol, dégagement de tous les étranglements et saisies.

### EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche.

Défenses basiques contre des menaces et attaques de face :

- 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;

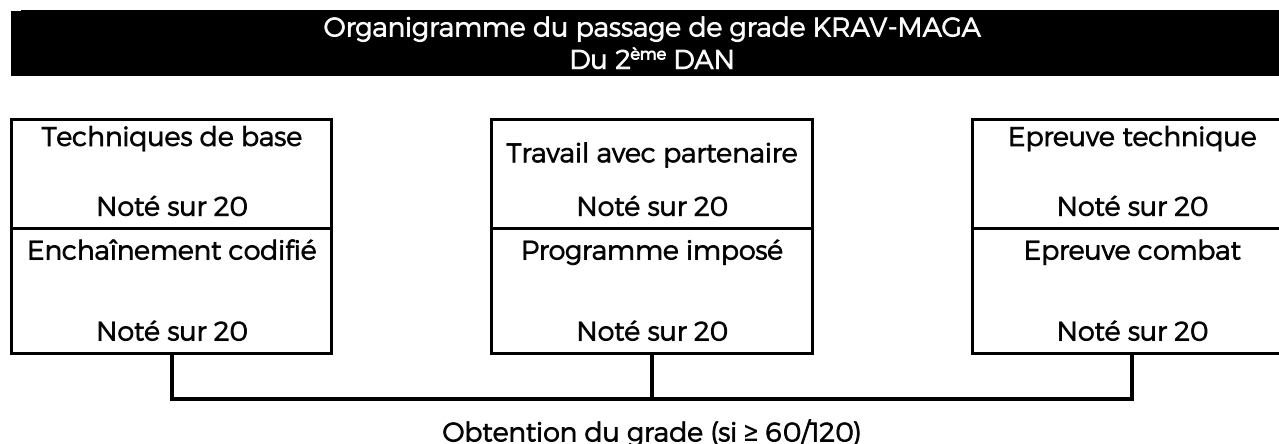
### EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Cette épreuve est un assaut sans arme d'une durée de 2 minutes.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

\* Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants « mains ouvertes ».

## Article 503.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base
- 2/ Enchaînement codifié
- 3/ Travail avec partenaire
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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

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

### Epreuve 1 / Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ». Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat : Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.

Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur sa diagonale et sur son côté.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de coup de paume finalisé avec coup de coude
  - ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de coup de paume finalisé avec coup de coude
  - ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire de côté
  - ✓ 8<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 9<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire de côté.
  - ✓ 10<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - (Idem) Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement à droite - (Idem) Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire de côté
  - ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire de côté
  - ✓ 8<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

### Epreuve 2 / Enchaînement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est de 2' maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il comportera aussi des simulations d'amené au sol et éventuellement des amenés au sol des chutes ou roulades.

Le candidat devra effectuer au moins 10 coups de pied variés (de la jambe avant et de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

### Epreuve 3 / Travail avec partenaire (4 axes d'attaques - En diagonales avant et de côtés)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.

Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.

L'attaquant se déplace et attaque sur l'un des côtés ou sur les diagonales avant vis-à-vis du défenseur. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite.

Les attaques sont :

- 1<sup>ère</sup> technique - Coup de poing avant (direct tête ou corps) ;
- 2<sup>ème</sup> technique - Coup de poing arrière (direct tête ou corps) ;
- 3<sup>ème</sup> technique - Crochet du bras avant (tête ou corps) ;
- 4<sup>ème</sup> technique - Crochet du bras arrière (tête ou corps) ;
- 5<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
- 6<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
- 7<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant circulaire (niveau bas ou moyen) ;
- 8<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière circulaire (niveau bas ou moyen) ;
- 9<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant armé de côté (niveau bas ou moyen) ;
- 10<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas ou moyen).

L'attaquant : Il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement

Le défenseur : Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

### Epreuve 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

#### A) Première partie (10 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique.

L'attaquant : Il réalise 10 attaques au total en effectuant des étranglements et des saisies avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions et amené au sol.

#### B) Seconde partie (5 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 5 attaques au total (étranglements, saisies).

Le défenseur : Il est soit couché sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies.

#### **Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont en position debout. L'attaquant se positionne de côté puis sur l'arrière.

Défenses contre des menaces et attaques de côté (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps) ;

Défenses contre des menaces arrière (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps).

Toutes les attaques et menaces seront exécutées de façon variée de la main droite ou de la main gauche.

- 2 menaces avec couteau ;
- 2 attaques au Bâton ;
- 2 attaques au couteau.

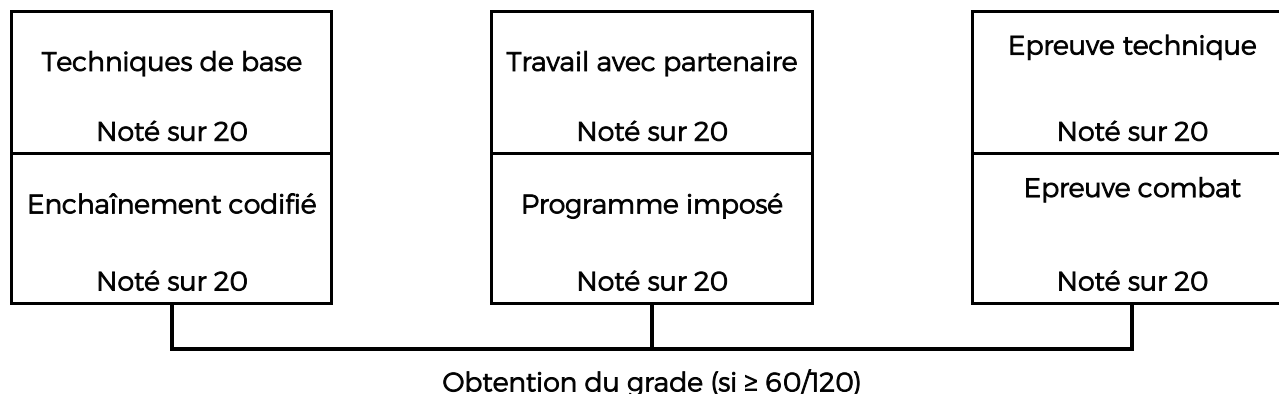
#### **Epreuve 6 / Epreuve combat sans arme**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Assaut sans arme d'une durée totale de 2 minutes. Le candidat effectue un assaut souple d'une durée de 1'30 contre un seul partenaire, puis dans la continuité sans temps de repos un assaut souple d'une durée de 30' contre deux partenaires.

## Article 504.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA

### Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA Du 3<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base
- 2/ Enchaînement codifié
- 3/ Travail avec partenaire
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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

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

#### Epreuve 1 / Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ». Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle. Cette épreuve est composée de deux parties.

##### A) Première partie :

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat : Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.

Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur sa diagonale et sur son côté.



- Partenaire de face
  - ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement à gauche - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné avec crochet avant, suivi d'un coup de coude arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).
  - ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Même enchaînement.
- Partenaire en en diagonale
  - ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Même enchaînement.
- Partenaire de côté
  - ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement à gauche - Même enchaînement.
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 5<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Même enchaînement.
- Partenaire de côté
  - ✓ 6<sup>ème</sup> enchaînement à droite - Même enchaînement.

#### B) Seconde partie :

Le partenaire « cible » et le candidat sont en garde libre et se déplacent.

Le candidat effectue les 4 enchaînements avec son partenaire.

- ✓ 1<sup>er</sup> enchaînement - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné avec crochet avant, suivi d'un coup de coude arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).
- ✓ 2<sup>ème</sup> enchaînement (idem que le 1<sup>er</sup> enchaînement)
- ✓ 3<sup>ème</sup> enchaînement - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).
- ✓ 4<sup>ème</sup> enchaînement (idem que le 3<sup>ème</sup> enchaînement)

#### Epreuve 2 / Enchaînement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est de 2'30" maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives/parades/dégagements, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés, et des simulations d'amené au sol, et éventuellement des chutes/roulades.

Le candidat devra effectuer au moins **12** coups de pied variés de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

#### Epreuve 3 / Travail avec partenaire (3 axes d'attaques : En diagonales arrières et derrière soi)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.

Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.

L'attaquant se déplace en tournant autour du défenseur et attaque sur les diagonales arrière ou derrière le défenseur.

Chacune des 10 techniques sont effectuées à gauche ou à droite en respectant l'ordre décrit. Les attaques sont :

- 1<sup>ère</sup> technique - Coup de poing avant (direct tête ou corps) ;
- 2<sup>ème</sup> technique - Coup de poing arrière (direct tête ou corps) ;
- 3<sup>ème</sup> technique - Crochet du bras avant (tête ou corps) ;
- 4<sup>me</sup> technique - Crochet du bras arrière (tête ou corps) ;
- 5<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
- 6<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
- 7<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant circulaire (niveau bas ou moyen) ;
- 8<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière circulaire (niveau bas ou moyen) ;
- 9<sup>ème</sup> technique - Coup de pied avant armé de côté (niveau bas ou moyen) ;
- 10<sup>ème</sup> technique - Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas ou moyen).

L'attaquant : Il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement.

Le défenseur : Les défenses et les ripostes sont libres, et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

#### Epreuve 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

##### A) Première partie (12 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique.

L'attaquant : Il réalise 12 attaques au total en effectuant des étranglements et des saisies avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Il effectue l'exercice les yeux fermés au départ de chaque action. Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions et amené au sol.

##### B) Seconde partie (6 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 6 attaques au total (étranglements, saisies).

Le défenseur : L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action. Il est soit couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies.

#### Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue le défenseur et détermine le nombre de séquences. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles (debout, en position neutre).

L'attaquant se positionne dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement.

##### a) Défense face à un attaquant avec un couteau

Les attaques s'effectuent à courte ou à longue distance, de face, de côté ou de dos :

Attaque de haut en bas ;

Attaque de bas en haut ;

Circulaire médian ;

Revers médian ;

Piqué haut ;

Piqué bas.

##### b) Exercices de contrôle :

- clés de poignet, clés de doigts
- contrôle par derrière, sans conséquences graves pour la personne
- clé de coude et d'épaule en amenant au sol

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

#### **Epreuve 6 / Epreuve combat sans et avec arme**

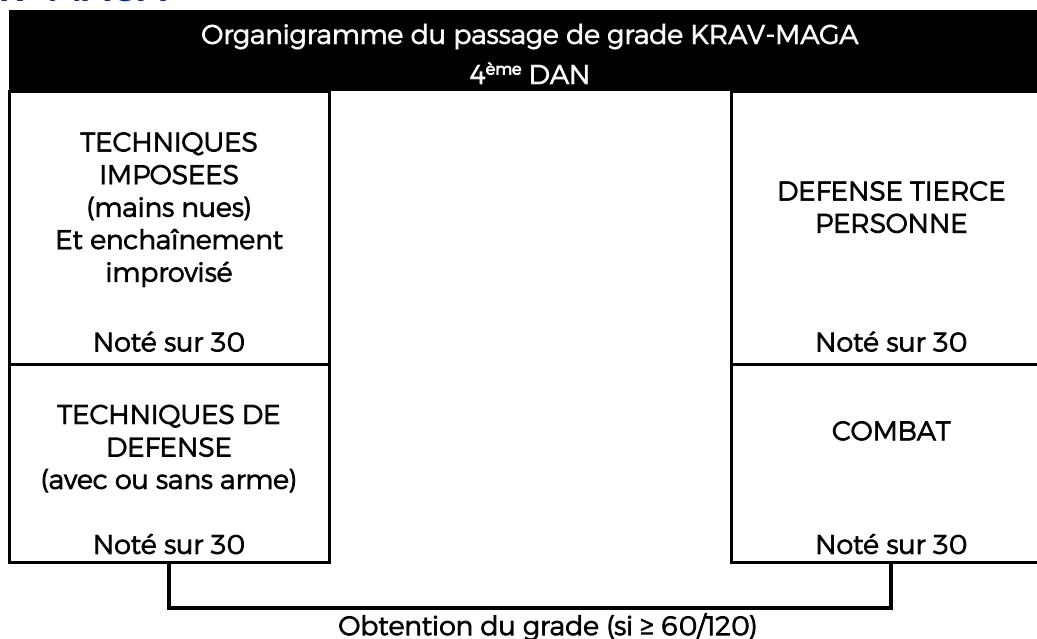
Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Deux candidats effectuent un assaut d'une durée de 1' sans arme. Les deux candidats sont évalués. Un partenaire est choisi parmi les candidats (il ne sera pas évalué).

Dans la continuité de l'assaut, sans temps de repos l'un des candidats est évalué lors d'un combat souple d'une durée de 30' contre deux adversaires, l'un sans arme et autre partenaire armé d'un bâton, puis dans la continuité les rôles sont inversés pendant 30'.

Les deux candidats sont respectivement évalués sur un temps total d'1'30".

## Article 505.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA



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

- EPREUVE N° 1 Techniques imposées (mains nues)
- EPREUVE N° 2 Technique de défense (avec ou sans arme)
- EPREUVE N° 3 Défense face à tierce personne
- EPREUVE N° 4 Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne \*générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1 / Techniques Imposées Et Enchaînement Improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

#### a) TECHNIQUES IMPOSEES

Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis en tailleur.

Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout)

L'attaquant est positionné soit de côté, soit au dos du défenseur (à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le défenseur porte le regard derrière lui afin de réagir aux attaques.

Les attaques sont (Une fois la série de côté et une fois de dos) :

- 1 saisie ;

- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur allongé sur le dos.

Les attaques sont :

- 1 saisie ;
- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible. Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

#### **b) ENCHAINEMENT IMPROVISE**

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés, et des simulations d'amené au sol, chute ou roulades.

Le candidat devra effectuer des techniques de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

La durée est de 2" maximum à l'appréciation du jury.

### **EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec ou sans arme**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

#### **a) Défense sans arme avec partenaire armé**

Depuis une position neutre, toutes les défenses suivantes sont des parades contre-attaques et désarmement. Les attaques ou menaces du partenaire viennent soit de côté soit de l'arrière.

- 1 menace couteau ;
- 1 attaque couteau ;
- 1 attaque bâton.

Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

Les attaques pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

#### **b) Défense avec bâton contre couteau**

Depuis une position neutre, toutes les défenses s'effectuent avec un bâton.

Les attaques du partenaire armé d'un couteau viennent soit de face, soit de côté.

- 1 attaque couteau de haut en bas
- 1 attaque couteau de bas en haut
- 1 attaque couteau circulaire moyen
- 1 attaque couteau revers moyen

### **EPREUVE N° 3 / Défense Tierce Personne**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

1. Attaquant sans arme
  - 2 saisies
  - 2 étranglements
  
2. Attaquant armé
  - 2 menaces avec couteau

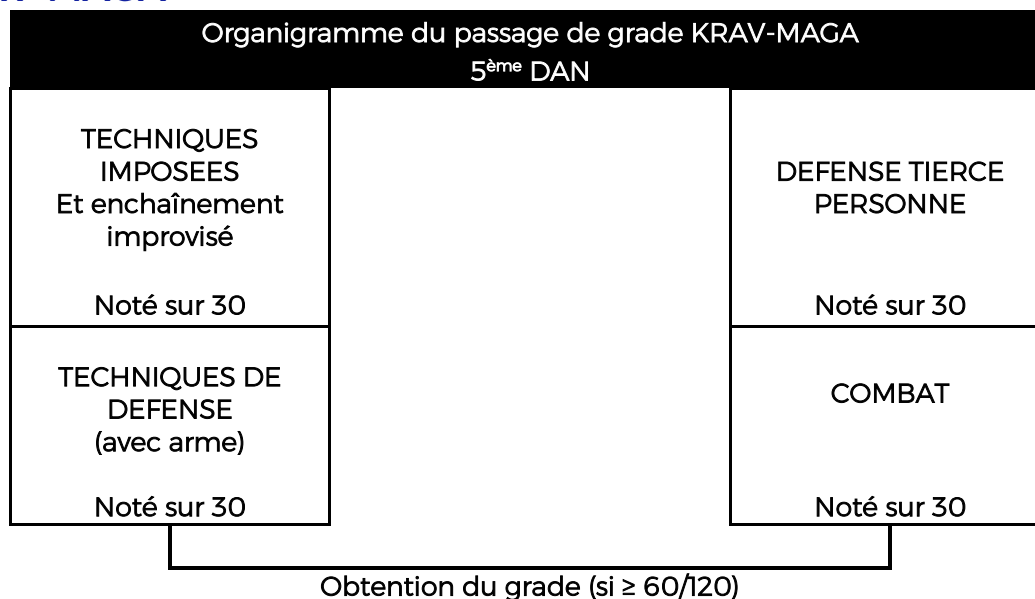
**EPREUVE N° 4 / Epreuve Combat**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Assaut d'une durée totale de 2 minutes.

Le candidat effectue un assaut d'une durée de 1' 30 contre un partenaire (mains nues), puis dans la continuité pendant 30', l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.

## Article 506.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA



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

**EPREUVE N° 1** Techniques imposées et enchaînement improvisé

**EPREUVE N° 2** Technique de défense (avec arme)

**EPREUVE N° 3** Défense face à tierce personne

**EPREUVE N° 4** Combat

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

#### a) TECHNIQUES IMPOSEES

Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur à genoux.

Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le jury détermine les menaces (de face, de côté ou de dos).

- 2 menaces avec couteau ;

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis ou allongé sur le dos.

Les attaques ou menaces sont :

- 2 attaques avec couteau ;

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible. Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout.

Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

**b) ENCHAINEMENT IMPROVISE (durée de 1'30").**

Sur une durée d'1' le shadow est improvisé et comportera une grande variété de techniques puis dans la continuité pendant 30", il consistera, à la suite d'une roulade de la récupération d'un bâton ou d'un couteau, posé au préalable sur les tatamis. Le candidat effectue des techniques avec l'arme récupérée combiné aux techniques de pieds et de poings, que l'on utilisera contre plusieurs adversaires imaginaires.

**EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

- En déplacement, défenses avec un bâton contre 4 attaques avec un couteau. Le positionnement de l'attaquant et les attaques sont libres.

Les défenses sont des parades contre-attaques, désarmement ou contrôle au sol selon les opportunités.

- En déplacement, face à deux adversaires, l'un armé d'un bâton et l'autre d'un couteau. Le positionnement et les attaques sont libres. Il n'y a pas de contrôle au sol.

Les attaques comme les défenses pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

**EPREUVE N° 3 / Défense tierce personne**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

1. Attaquant sans arme
  - 2 coups de poing
  - 2 coups de pied
2. Attaquant armé
  - 2 attaques avec un bâton
  - 2 attaques avec un couteau

**EPREUVE N° 4 / Epreuve combat**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

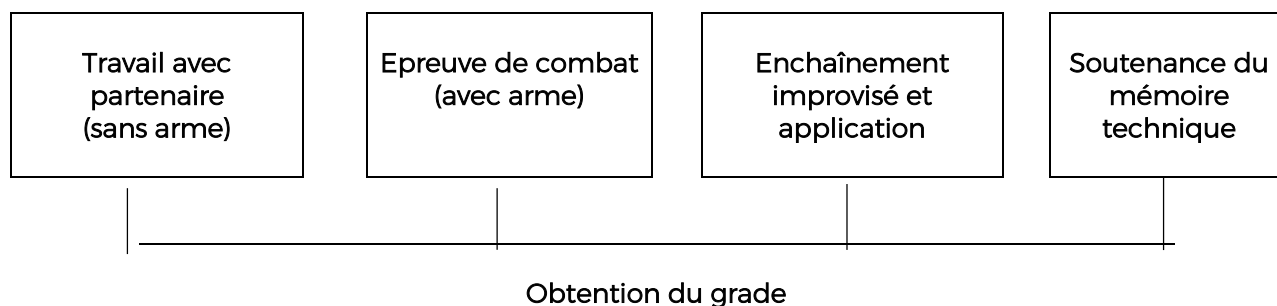
Assaut d'une durée totale de 2 minutes.

Le candidat (sans arme) effectue un assaut d'une durée de 1' contre un partenaire, puis dans la continuité pendant 30', l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un bâton puis dans la continuité pendant 30' l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.



## Article 507.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Krav-maga.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 407-2 - Test Technique

#### EPREUVE N°1 / travail avec partenaire (sans arme)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un travail avec un partenaire (sans arme) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### EPREUVE N° 2 / Epreuve de combat (avec arme)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace avec arme. (durée maximum 10mn).

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

### **EPREUVE N°3 / Enchaînement improvisé et application**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter un enchaînement improvisé d'une durée de deux minutes maximum. Cet enchaînement (shadow boxing) s'effectue avec et/ou sans arme.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de cet enchaînement avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

### **Article 508.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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

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

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

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

## ANNEXE I.KM - PROGRAMME TECHNIQUE pour le KRAV-MAGA

Les armes autorisées sont le bâton et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc). Le candidat devra apporter ses armes et protections.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution ;
- Aisance des déplacements ;
- Équilibre et stabilité ;
- Bonne attitude corporelle ;
- Transfert de poids du corps ;
- Détermination ;
- Contrôle de la distance ;
- Maîtrise et contrôle des coups portés.

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

### POSITIONS (neutre ou en garde)

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches  
Fente avant  
Fente arrière  
Position équilibrée de combat

### DEPLACEMENTS

Avancer d'un pas  
Reculer d'un pas  
Pas glissé  
Pas chassé  
Déplacement tournant autour du pied avant  
Déplacement tournant autour du pied arrière

### TECHNIQUES DE DEFENSE

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras  
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras  
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur  
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur  
Défense avec le tranchant de la main  
Défense par pression ou immobilisation avec la main  
Défense avec la paume  
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection  
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras  
Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

## TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing  
Attaque circulaire avec le tranchant de la main  
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar  
Attaques avec le coude  
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)  
Attaque avec la paume

## ATTAQUES DE POINGS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée  
Coup de poing en poursuite avec un pas  
Coup de poing du bras avant  
Coup de poing avec le poing avant en esquivant  
Coup de poing avec le poing vertical  
Coup de poing, paume tournée vers le haut  
Coup de poing en crochet (circulaire)  
Coup de poing double, simultanément  
Attaque directe en pique de main  
Coup de poing remontant

## ATTAQUES DE PIEDS

Coup de pied de face  
Coup de pied circulaire  
Coup de pied latéral  
Coup de pied latéral remontant  
Coup de pied en croissant  
Coup de pied en croissant inverse  
Coup de pied vers l'arrière  
Coup de pied écrasant  
Coup de pied sauté  
Balayage  
Coup de pied en revers tournant  
Balayage tournant par l'arrière  
Coup de genou  
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied  
Coup de talon de haut en bas

## ANNEXE II.KM - ENCHAÎNEMENT IMPROVISE

En KRAV-MAGA, on le traduit par Shadow-boxing ou enchaînement improvisé.

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 au 1<sup>er</sup> Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan au moins 12 coups de pieds.

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 des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

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

La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte.

La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

## ANNEXE III.KM - EPREUVE DE COMBAT

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

### Point n° 1 – Durée du combat

Du 1er Dan au 5ème Dan, la durée est limitée à 2'

### Point n° 2 – Critère d'évaluation

- Bonne forme
- Attitude correcte
- Grande vigueur d'application
- Vigilance
- Bon timing
- Distance correcte

# YOSEIKAN BUDO

## Partie Technique

Article 502.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 505.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 507.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 508.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES YOSEIKAN BUDO**

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - IPPON KUMITE

ANNEXE III - KATA

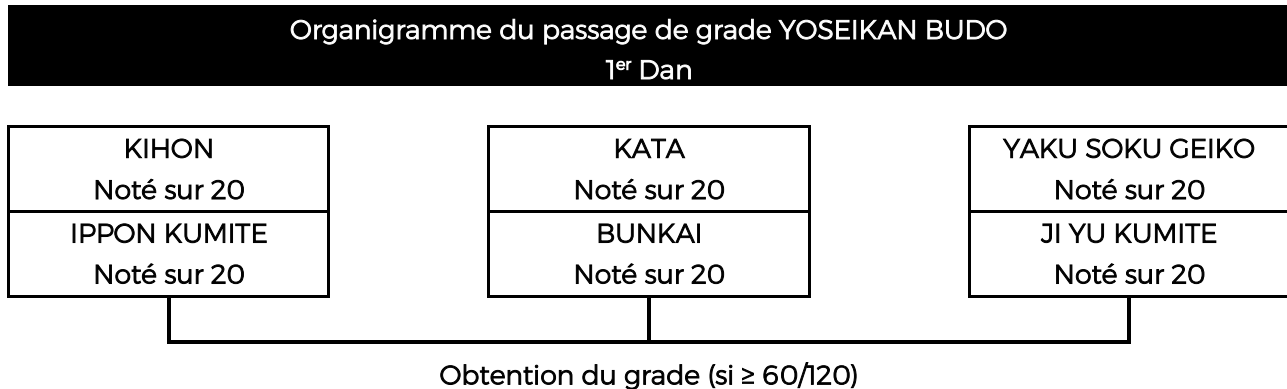
ANNEXE IV - BUNKAI

ANNEXE V - YAKU SOKU GEIKO

ANNEXE VI - JU KUMITE

ANNEXE VII- REPERTOIRE TECHNIQUE

## Article 502.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN



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

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

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

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI NAGE OSAE WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel avec le grand bâton tenu à deux mains sur la base des applications de la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> série de Ken Kihon Kumité :

1 - Sur une garde basse du candidat (toli), le partenaire (uke) arme son attaque verticale descendante (men), le candidat riposte en pique au ventre (tsuki chudan)

2 - Le candidat (toli) arme son attaque au dessus de la tête (men), son partenaire riposte en pique au ventre 3 fois (tsuki chudan) :

- Sur la première riposte déplacement vers l'avant puis vers la droite (ilimi ula hilaki)

- Sur la deuxième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis vers la gauche (ilimi hilaki).

- Sur la troisième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis la gauche (ilimih ilaki) et pivote (nagashi)

3 - Sur une garde de base, le candidat (toli) dégage le bâton du partenaire et l'attaque verticalement à la tête (men)

### EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)



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

**EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

**EPREUVE N° 5/ Yaku soku geiko (Annexe V)**

Le candidat esquive (tai sabaki) pendant les 20 premières secondes puis se défend en clés, projections et contrôles au sol sur 2 adversaires attaquant alternativement avec pique au petit bâton (kombo) et coup de pied de face (mae geli).

Durée maximum 1minute 30"

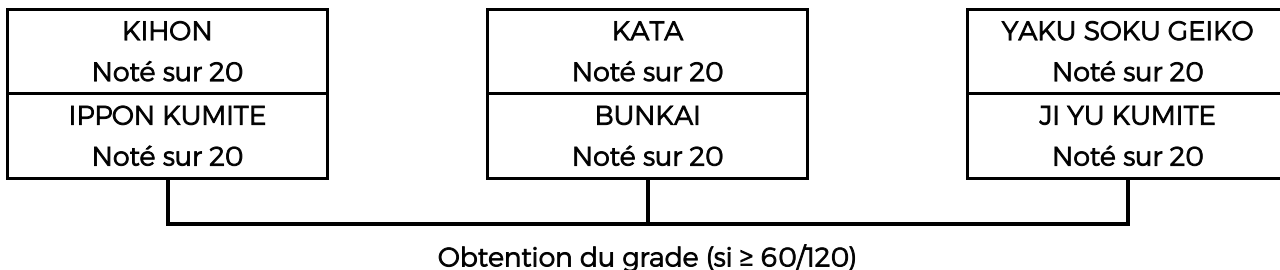
**EPREUVE N° 6/ Ji Yu Kumite(Annexe VI)**

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury :

- 1/ soit un assaut avec bâtons : Tambo/tambo. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde
- 2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30.

**Article 503.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN**

**Organigramme du passage de grade YOSEIKAN BUDO  
2<sup>ème</sup> Dan**



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

**EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)**

Epreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles : TSUKI UCHI KELI WAZA, le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 « Mawali » (rotatives) avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

**EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite(Annexe II)**

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel au bâton sur la base de Ken Kihon Kumité 2<sup>ème</sup> série :

- 1- Le partenaire dégage le bâton du candidat et tente de l'attaquer verticalement à la tête (men).  
Le candidat contre en passant son bâton sous celui du partenaire pour attaquer son poignet droit (otoshi uchi).
- 2 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire, le dégage vers la droite et attaque en descendant sur son poignet droit (otoshi uchi).
- 3 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire et attaque directement en descendant sur son poignet droit (otoshi uchi).
- 4 - Le partenaire attaque le poignet droit du candidat, celui-ci bloque vers la droite et le contre en frappe au poignet (otoshi gesa uchi kote) en le contrôlant jusqu'au buste.

**EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

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

**EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences: un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

**EPREUVE N° 5/ Yaku soku geiko : s (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est une défense contre 2 attaquants simultanés.

Le premier attaque avec un coup de pied direct (mae geri).

Le second tente de saisir librement le partenaire (tsukami).

Défense par esquives, dégagement, déplacements, clés, projections, percussions contrôlées, immobilisations par clés, étranglements.

(Durée maximum 1minute 30")

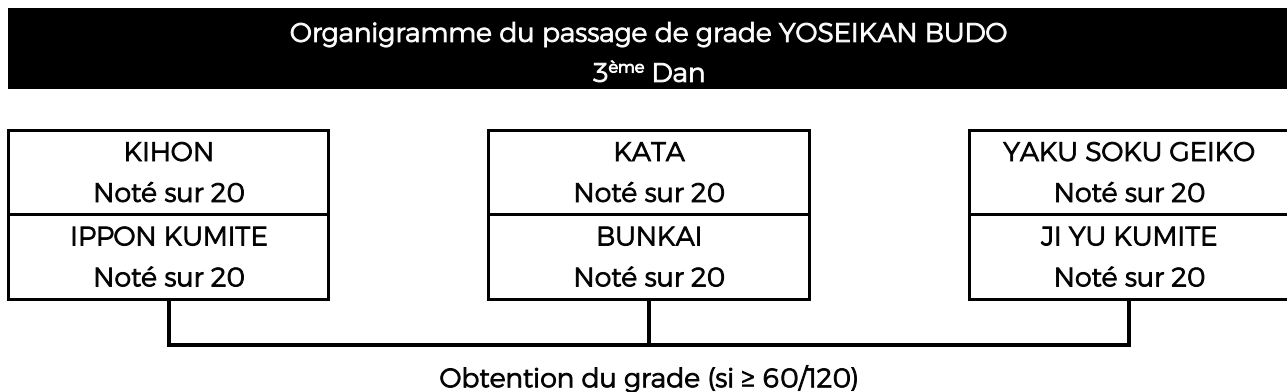
**EPREUVE N° 6/ Ji Yu Kumite (Annexe VI)**

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20 :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Ni tambo/Tchobo. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30".

## Article 504.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles : Tsuki Uchi Keli Waza, le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 enchaînements contenant des frappes doublées du même membre avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est une application de la 3<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> série Ken Kihon Kumité :

1 - Le candidat (toli) attaque directement le poignet gauche de son partenaire au moment où celui-ci lève les bras pour exécuter l'attaque verticale descendante (men).

2 - Le candidat se positionne en garde basse, le partenaire arme son bâton au dessus de la tête pour l'attaquer verticalement (men).

Le candidat contrôle le bras du partenaire avec son bâton puis l'attaque directement avec une frappe descendante sur son poignet gauche (otoshi uchi).

3 - Le candidat se positionne en garde basse. Le partenaire (uke) frappe verticalement en descendant (men). Le candidat dégage l'arme du partenaire par un mouvement circulaire vers la gauche en tirant le bâton vers le haut (Tsuli age men) puis contre avec une frappe verticale descendante (men).

4 - Le partenaire arme son attaque verticale descendante men, le candidat riposte en attaquant en pique au cou (tsuki jodan) pendant la levée des bras.

### EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

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

#### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

#### **EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko(Annexe V)**

Epreuve notée sur 20 :

Cette épreuve est une défense contre 3 attaquants simultanés.

Le premier frappe horizontalement vers l'intérieur avec le bâton moyen tenu à une main (Halai utchi jodan Tambo) ;

Le second frappe en coup de pied direct avec la jambe arrière (Mae geli chudan) ;

Le troisième pique au ventre avec le petit bâton (Tsuki chudan kombo).

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements.  
(Durée maximum 1minute 30")

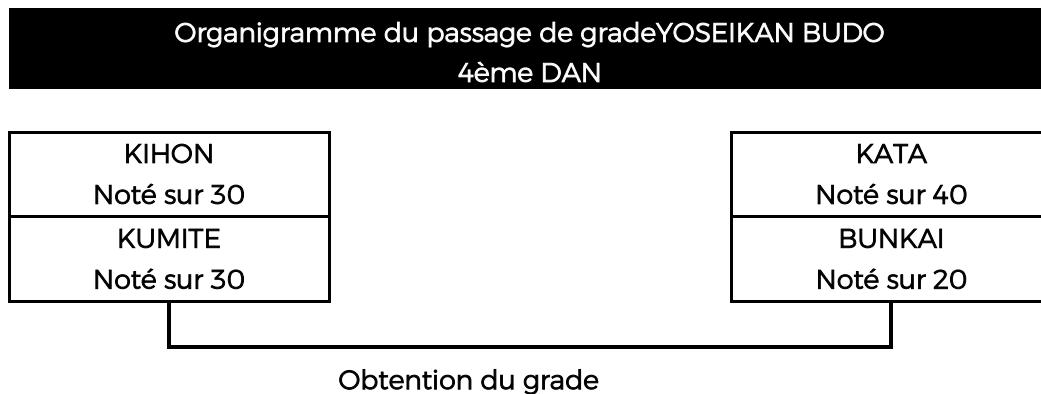
#### **EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)**

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20 :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Petit bâton (Kombo) contre mains-nues. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30.

## ARTICLE 505.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon

L'épreuve est notée sur 30.

- Kihon libre : Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés comprenant des techniques de percussions finalisées par projections, clés, immobilisations, étranglement etc...
- Développement personnalisé de ces enchaînements avec un partenaire. Durée maximale est de 3 minutes.

### EPREUVE N° 2/ Kumite

L'épreuve est notée sur 30.

Le test est composé d'une des 4 épreuves tirée au sort:

1/ Soit un assaut avec armes: Tonfa Kumi datchi (tonfa contre boken)

2/ Soit un assaut à mains nues (Kyoëi Landori ): projections, percussions (pieds, poings, coudes, doigts, main ouverte etc...), immobilisations, clés ou étranglements debout ou au sol.

3/ Soit un assaut « contre-prises » : Le candidat devra démontrer 8 contres sur des entrées en clés de Uke faisant suite à des poussées, tractions, saisies multiples, atémis, étranglements etc... de Tori

4/ Soit un assaut avec bâtons : (applications de la 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> série du kata Ken Kihon Kumité)

a - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi ) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi kesa uchi jodan)

b - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi ) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi gesa uchi jodan), le candidat effectue un blocage puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi kesa uchijodan).

c - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (gyaku otoshi kesauchi)

d - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (otoshi gesa uchi), le candidat bloque puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi gesa uchi)

e - Le candidat attaque en pique au ventre (tsuki chudan) son partenaire en déviant son bâton.

f - Sur attaque en pique au ventre (tsuki) du partenaire, le candidat absorbe et dévie son bâton vers la gauche puis se déplace en avançant vers la droite en frappant horizontalement au niveau du ventre (gyaku soto halai uchi).

La durée maximale est de 5'

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

L'épreuve est notée sur 40.

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

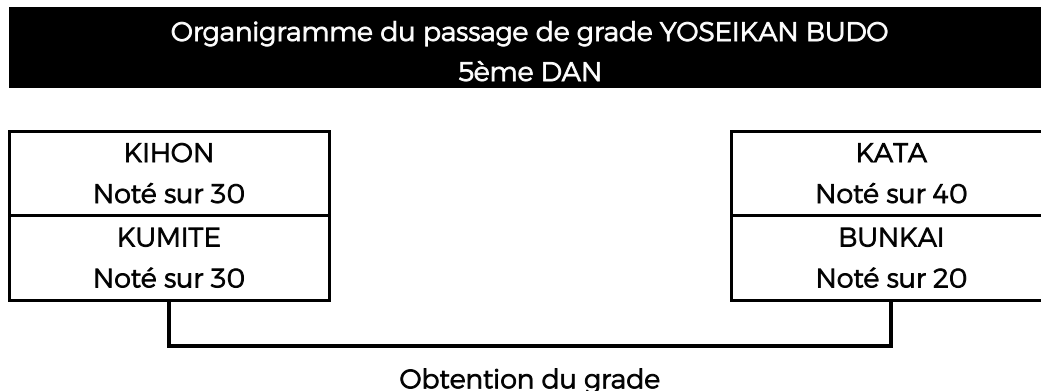
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

L'épreuve est notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

## ARTICLE 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN



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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon

L'épreuve est notée sur 30.

- Cette épreuve est un Kihon libre :
- Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés comprenant des techniques de percussions finalisées par projections, clés, immobilisations, étranglement, etc...
- Développement personnalisé de ces enchaînements avec un partenaire. Durée maximale est de 5 minutes.

### EPREUVE N° 2/ Kumite

L'épreuve est notée sur 30.

Le test est composé d'une des 4 épreuves tirée au sort :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Tanto no kata (couteau contre boken).

2/ Soit un assaut à mains nues (Kyoëi Landori) : projections, percussions (pieds, poings, coudes, doigts, main ouverte, etc...), immobilisations, clés ou étranglements debout ou au sol.

3/ Soit un assaut « techniques supérieures imposées » : développement inspiré de Tai sabaki no kata. Riposte déplacement pivot, ilaki, ula ilaki.

4 / Soit un assaut avec bâtons : (application de la 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> série Ken Kihon Kumité)

Le candidat attaque verticalement en descendant sur la tête du partenaire (men) après avoir dévié le bâton de celui-ci.

Le partenaire attaque verticalement en descendant sur la tête du candidat (men), le candidat riposte en se déplaçant vers la droite par une attaque remontante sous les bras de celui-ci (gyaku age gesa).

Le partenaire exécute une attaque montante sous les bras (gyaku age gesa) du candidat, le candidat contrôle par un blocage vertical descendant puis riposte par une frappe direct verticale descendante (men).

Le partenaire attaque obliquement descendant vers la gauche au niveau du genou (otoshi gesa uchi gedan). Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la gauche puis enchaîne sur un pique direct au ventre (tsuki chudan).

Le partenaire attaque obliquement en descendant vers la droite au niveau du genou (gyaku otoshi gesa uchi gedan).

Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la droite puis enchaîne sur une attaque verticale descendante à la tête (men).

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

L'épreuve est notée sur 40.

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

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

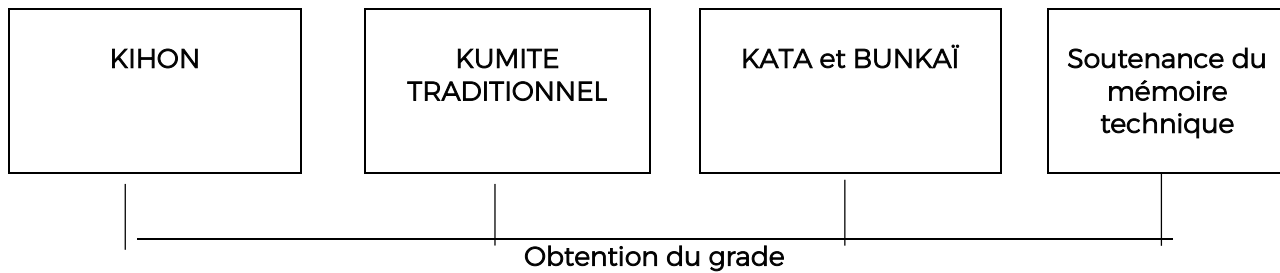
L'épreuve est notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkaï atemi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.



## Article 507.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Budo.

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

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

### Article 507-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 507-2 - Test Technique

#### EPREUVE N° 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 Yoseikan Budo : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### EPREUVE N° 2/ Kumite Traditionnel

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles se rapportant à la technique du Yoseikan Budo : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements (durée maximum 10mn)

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

#### EPREUVE N° 3/ Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

## **Article 508.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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

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

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

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

## ANNEXE I.Y – KIHON (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

### **Percussions sur cibles :**

Équipement :

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pao/boucliers mousse/pattes d'ours/sac/ + protège-tibias

Déroulement :

Chacun des enchaînements est démontré au moins une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles correctement. Les enchaînements sont ensuite répétés à 2 fois chacun avec vitesse et puissance réelles.

Le candidat sortira de la distance de combat de façon sécurisée.

**NB :** les techniques doivent s'effectuer en pleine puissance sur les pattes d'ours ou sac/pao et en contact maîtrisé sur le plastron du partenaire enchaînées d'une projection suivie d'un contrôle au sol.

## ANNEXE II.Y – IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Assaut conventionnel au bâton :

Le candidat (toli) doit répondre à des attaques déterminées au bâton, portées par son partenaire (uke).

Cette épreuve s'effectue avec des grands bâtons en mousse (chobo) tenus à 2 mains.

Le candidat doit effectuer le test dans les 2 rôles, attaquant (uke) et défenseur (toli) à une vitesse de combat.

Équipement obligatoire: casque, bâtons mousse.

## ANNEXE III.Y – KATA

YOSEIKANBUDO		
	Kata mains nues	Kata d'arme
1 <sup>er</sup> Dan	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN	JU NO KATA BOKEN (sabre en bois)
2 <sup>ème</sup> Dan	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN	NI TANTO HAPPO
3 <sup>ème</sup> Dan	HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN	TANTO HAPPO
4 <sup>ème</sup> Dan	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN	IAI 1-5 (sabre)
5 <sup>ème</sup> Dan	HASHAKUKEN YODAN	NAGINATA NO KATA (hallebarde)

**NB** : Les Katas suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :  
HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, JU NO KATA, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO

## ANNEXE IV.Y – BUNKAI (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

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

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

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

**Déroulement** : Le Kata choisis par le candidat est présenté en séquences par celui-ci.

Les membres du jury choisiront 2 des séquences présentées.

Pour chaque séquence il démontrera une application atémis, une application contenant au moins une clé, une application contenant au moins une projection ou une application contenant clés et projections.

# ANNEXE V.Y – YAKU SOKU GEIKO

## (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

**YAKU SOKU GEIKO :** Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Présentation :

Techniques de déplacements, d'esquives, de projections, de clés, de percussion contrôlés et de contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1minute 30"

Déroulement :

1<sup>er</sup> dan

- 2 partenaires attaquent alternativement : les attaquants (UKE) se positionnent face au candidat, l'un derrière l'autre, à au moins 2 mètres de lui (TOLI)

TOLI se rapproche du 1er UKE afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, TOLI se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque le candidat (TOLI) entre dans sa distance (MA).

Après chaque attaque/contre-attaque, les différents UKE reprennent leur place initiale.

2<sup>ème</sup> dan

- 2 partenaires attaquent simultanément : les attaquants (UKE) se placent à au moins 3 mètres autour du candidat (TOLI)

Le candidat (TOLI) entre dans la distance d'attaque (MA) de l'un des attaquants (UKE). A ce moment tous les UKE se déplacent en marchant tranquillement vers TOLI et l'attaquent dès que l'opportunité se présente.

3<sup>ème</sup> dan

- 3 partenaires attaquent simultanément : les attaquants (UKE) se placent à au moins 3 mètres autour du candidat (TOLI)

Le candidat (TOLI) entre dans la distance d'attaque (MA) de l'un des attaquants (UKE). A ce moment tous les UKE se déplacent en marchant tranquillement vers TOLI et l'attaquent dès que l'opportunité se présente.

	1er Dan	2e Dan	3e Dan
Nombre d'attaquant	2 attaquants	2 attaquants	3 attaquants
Type d'attaques	1 attaque en pique au petit bâton  1 attaque en coup de pied de face (mae geri)	1 attaque saisie (tsukami)  1 attaque en coup de pied de face (mae geri)	1 attaque en pique au petit bâton niveau ventre
			1 attaque en frappe à une main au bâton moyen
			1 attaque en coup de pied de face (mae geri)
Nombre minimal de techniques à présenter	3 projections 3 clés 1 contrôle par clé 1 étranglement	4 projections 4 clés 2 contrôles par clé 2 étranglements	5 projections 5 clés 3 contrôles par clé 3 étranglements

## ANNEXE VI.Y – JU KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Le test est composé d'une des deux épreuves choisie par le jury

### 1) Assaut avec bâtons :

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, NI TAMBO/TCHOBO, KOMBO/ MAINS NUES.

Durée maximum : 45 secondes dans chaque garde

Equipement :

Bâton en mousse, casque, gants, protège-tibias

Registre technique :

Techniques de bâtons percussions et projections.

### 2) Assaut à mains nues :

Présentation :

KYOE LANDOLI : assaut contrôlé sans armes privilégiant la coopération entre les partenaires.

Equipement obligatoire:

Gants (ouvert de préférence), protège-tibias, protège dents, coquille.

Equipement autorisé non obligatoire : Casque et plastron.

Registre technique :

Techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles debout et au sol avec clés, étranglements.

- A partir du 2<sup>e</sup> dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.

- A partir du 3<sup>e</sup> dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections et des techniques de contre-prises.

## ANNEXE VII.Y – REPERTOIRE TECHNIQUE

<b>TAI SABAKI</b>	Déplacements
Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
Ulallimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O ilimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O ilimiNagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hilaki	Déplacement latéral
Ulahilaki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Sulikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguli	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter
<b>UKE WAZA</b>	Techniques de blocages
Halai uke	mouvement horizontal vers l'intérieur
Halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas
Soto halai uke	mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age uke	Défense par un mouvement remontant
Otoshiuke	Défense par un mouvement descendant
Moloteuke	Défense avec les deux bras
Suneuke	Défense avec le tibia vers l'intérieur
Soto suneuke	Défense avec le tibia vers l'extérieur
<b>TSUKI UCHI WAZA</b>	Techniques de percussions avec les membres supérieurs
Chokuzuki	Coup de poing direct avec le bras avant
Gyakuchokuzuki	Coup de poing direct avec le bras arrière
Halai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant
Gyakuhalai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière
Age mawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant
Gyakuagemawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière
Otoshimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant
Gyakuotoshimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière
Soto halai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant

Gyokusotohalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Mawalisotohalai uchi	Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant
HaraiUchi	Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant
Gyakuhalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Age utchi	Percussion ascendante avec le bras avant
Gyakuageutchi	Percussion ascendante avec le bras arrière
Otoshiutchi	Percussion descendante avec le bras avant
Gyakuotoshiutchi	Percussion descendante avec le bras arrière
<b>KELI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres inférieurs</b>
Mae geli	Coup de pied direct avec la jambe arrière
Mae maegeli	Coup de pied direct avec la jambe avant
Mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière
Mae mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant
Yoko geli	Coup de pied latéral avec la jambe arrière
Mae yokogeli	Coup de pied latéral avec la jambe avant
Mawaliyokogeri	Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant
Ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe arrière
Mae ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe avant
Mawaliuramawashigeli	Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière
Ushilogeli	Coup de pied direct vers l'arrière
Hizagelii	Coup de genou direct
Mawashihizageli	Coup de genou circulaire
<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
Tsuki	Pique directe
Otoshizuki	Pique descendante
Otoshiuchi	Mouvement descendant
Otoshigesauchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto otoshigesauchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto haraiuchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Halai uchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age gesauchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto ageuchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur
<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
Halai ashisutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Do gaeshisutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakaedo gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant
Ashikakesutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashikakeoshitaoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes



Soto ashikake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Ashitorishikake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Mae ashikake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
Udekakekoshinage	Projection de hanche en accrochant le bras
Udekakesutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
Sukuitaoshi	Projection en ramassant les deux jambes
Ushiloyagula	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko yagula	Projection avec le côté de la cuisse
O koshinage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
Ashitorido gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
Ashitorisukuitaoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
Kagihalai ashi	Balayage avec le coup de pied
Haraiashi	Balayage du pied à l'intérieur
Soto halai ashi	Balayage du pied à l'extérieur
Udedomoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre
Ushiroguluma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Ashikake	Fauchage intérieur
Muneguluma	Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine
Do gaeshi	Projection en cambrant
Kubikoshinage	Projection de hanche avec saisie de la tête
Udeoshikoshinage	Projection de hanche en poussant le bras
Ashisasaehikitaoshi	Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe
Kata guluma	Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules
Hizaoshitaoshi	Projection en poussant le genou
Ushilohikitaoshi	Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière
O maki sutemi	Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras
Ashidomoe	Projection par chute volontaire en poussant avec le pied
Kubikakesutemi	Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête
Ashikakehikitaoshi	Projection en tirant avec barrage des jambes
Udehikitaoshi	Projection en tirant le bras
Udeguruma	Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main
Utchimata gaeshi	Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire
Utchimata guruma	Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse
Udeoshitaoshi	Projection en appuyant sur le bras adverse
Udeharaiashi	Balayage du talon avec le bras
Mae yagura	Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse

Koshiguruma	Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches
Sunedomoe	Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia
Tawaranage	Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire
Eritorisutemi	Projection par chute volontaire en saisissant le col
Kubidorisutemi	Projection par chute volontaire contrôlant le cou
Katahasutemi	Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule
Kubioshisutemi	Projection par chute volontaire en poussant le cou
Udekami basamisutemi	Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe
Ushiloyagurakaitensutemi	Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse
Kannukiotoshi	Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire
<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
Hijikudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle
Tenbinnage	Extension du coude vers le haut
Nejikotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
Hijigaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
Udegarami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
Nejilobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Lobuse	Extension du coude vers le bas
Koshimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
Koteori	Flexion du poignet
Shihonage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
Ulakataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
Yukichigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi
Ashitorinejitaoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Kubimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque
Molotetenbinkudaki	Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire
Hachi mawashi	Torsion de la tête
Wakishihonage	Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle
Kotekudaki	Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas
Katahaotoshi	Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras
Yubikudaki	Extension des doigts
Hizakudaki	Extension du genou
Katahakudaki	Extension de l'épaule
Ryokannuki	Extension des coudes en contrôlant les deux bras
Kubioli	Flexion du cou
Hijimage hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
Gyakukotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse

Yubinejitaoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
Eritorikataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono
<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
Jujigatame	Contrôle au sol par extension du coude
Hijigatame	Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle
Lobusegatame	Contrôle par extension du coude avec le genou
Koteoligatame	Contrôle par flexion du poignet
Katahagatame	Contrôle par torsion de l'épaule
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Matagikoteorigatame	Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses
Matagiudenejigatame	Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses
Suwalikatahagatame	Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire
Hala kudakigatame	Contrôle par extension du coude avec le ventre
Koshikudakigatame	Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes
Hasamihizagatame	Extension du genou en serrant avec ses jambes
Ashinejhasamigatame	Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes
Kubiorigatame	Contrôle par flexion du cou
Kubinejigatame	Contrôle par torsion du cou
<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
Yoko osae	Immobilisation en étant placé sur le côté
Kesaosae	Immobilisation oblique par les épaules
Tate osae	Immobilisation en étant placé dessus
Kami osae	Immobilisation côté tête
Kata osae	Immobilisation en bloquant l'épaule
Hizaoliosae	Écrasement musculaire avec le tibia
Ashi tori galami osae	Écrasement musculaire en croisant les jambes
Sune toli osae	Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire
<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
Hadakajime	Étranglement avec l'avant-bras
Eli jime	Étranglement en utilisant le col
Sankaku jime	Étranglement avec les jambes

# YOSEIKAN AIKI

## PARTIE TECHNIQUE

Article 502.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 505.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 506.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 507.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 508.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES YOSEIKAN AIKI**

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - JI YU IPPON KUMITE

ANNEXE III - KUMITE

ANNEXE IV - KATA

ANNEXE V - BUNKAI

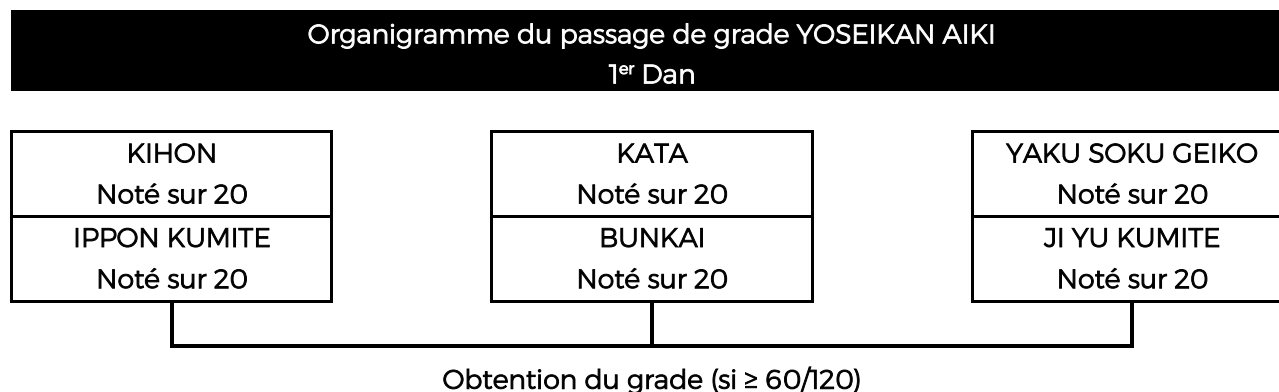
ANNEXE VI - YAKU SOKU GEIKO

ANNEXE VII- JU KUMITE

ANNEXE VIII- REPERTOIRE TECHNIQUE

## Article 502.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

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



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

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

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Le test est composé de 2 épreuves, chacune notée sur 10:

Chutes, roulades (UKEMI) et déplacements (TAI SABAKI): Le candidat doit présenter les chutes, roulades avant, arrière et les déplacements debout en pivot, de cotés, avant et arrière

Percussions sur cible TSUKI UCHI KELI (percussions poings et jambes) : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 1 a 2 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs également avec coups de coudes, coups de genou et/ou frappe sur le tibia

### EPREUVE N° 2/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20

Cette épreuve est un assaut conventionnel de face. 5 attaques déterminées :

Saisie poignet croisée (dosuku), saisie du poignet non croisée (junté), poussée de la poitrine à une main (mune oshi), coup de poing circulaire avec le bras arrière (gyaku mawashi zuki), coup de pied de face (mae geli)

### EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata, chacun notés sur 10 :

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

Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste (Happoken shodan ou Ju no Kata). Le candidat présentera 2 à 3 séquences.

**EPREUVE N° 5/ Yaku soku geiko (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat esquive (tai sabaki) pendant les 20 premières secondes puis se défend en clés, projections et contrôles au sol sur 2 adversaires attaquant alternativement avec pique au petit bâton (kombo). (Durée maximum 1 minute 30")

**EPREUVE N° 6/ Ji YuKumite (Annexe VI)**

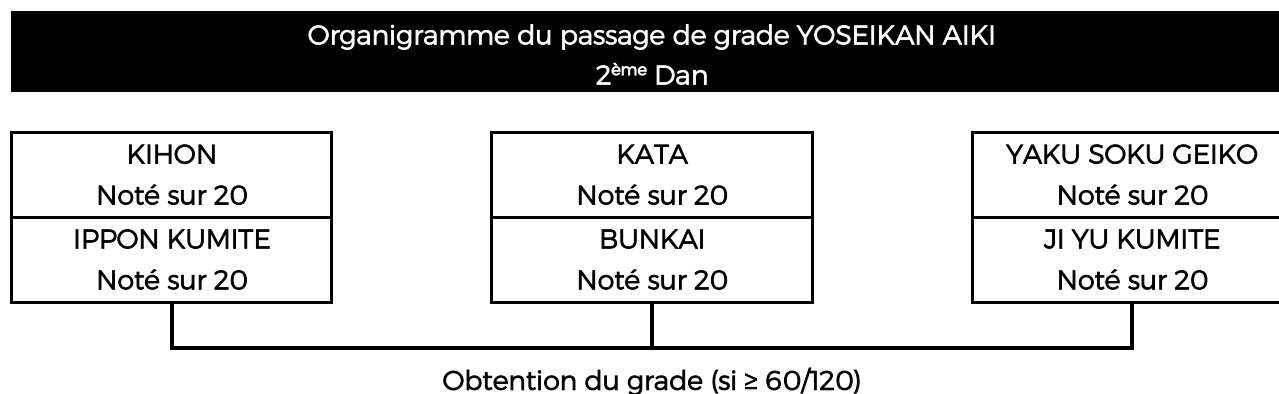
Epreuve notée sur 20.

Yaku soku Landoli : L'attaquant (UKE) saisie, percute ou pousse à une main (mune oshi) librement, à vitesse adaptée à celle du partenaire.

Le défenseur peut riposter en percussion, clé, projection et/ou immobilisation.

**Article 503.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

**EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)**

Epreuve notée sur 20.

Le test est composé de 2 épreuves chacune notée sur 10 :

Chutes, roulades (UKEMI) et déplacements (TAI SABAKI) : Le candidat doit présenter les chutes, roulades avant, arrières, latérales et les déplacements debout (pivots, latéraux, avant et arrière).

Percussions sur cibles TSUKI UCHI KELI : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

#### **EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)**

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel exécuté de face. 5 attaques déterminées :

Saisie du corps de dos par dessus les bras (ushilo uwate), saisie d'un bras à deux mains (lyoté ippo), coup de pied circulaire (mawashi geli), pique au petit bâton (tsuki kombo) frappe horizontale vers l'intérieur au petit bâton (soto halai uchi kombo)

#### **EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata, chacun notés sur 10 :

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

Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur 2 à 3 séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste : Développement de Hyoli no Kata 1<sup>ère</sup> partie ou de Ju no Kata.

#### **EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko : Défenses contre 2 attaquants simultanés (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20.

Le premier pique au ventre avec le petit bâton (tsukichudankombo)

Le second frappe horizontalement vers l'intérieur et l'extérieur niveau tête avec un bâton moyen saisi à une main (halai/soto halai utchijodantambo)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clés, étranglements (Durée maximum 1 minute 30")

#### **EPREUVE N° 6/ Ji YuKumite (Annexe VI)**

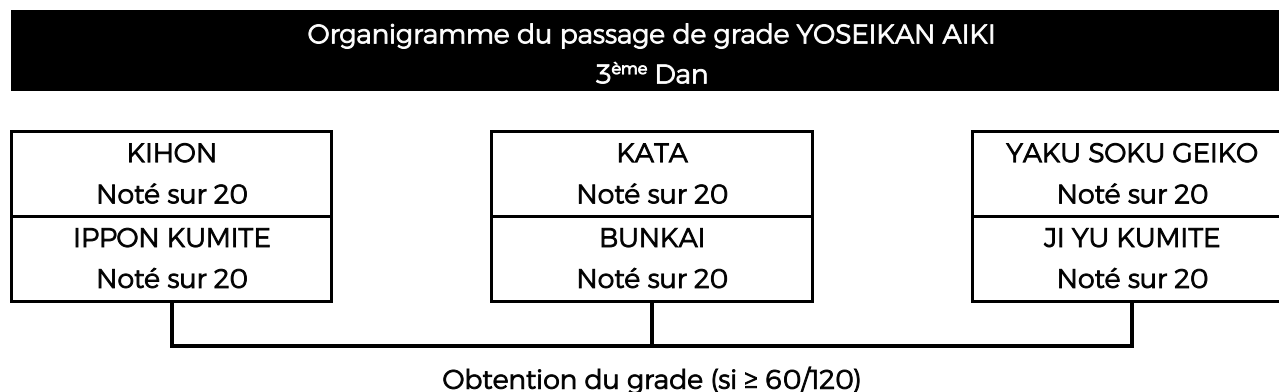
Epreuve notée sur 20.

Yakusoku Landoli : L'attaquant (UKE) saisie, percute ou pousse à une main (muneoshi) librement, à vitesse adaptée à celle du partenaire.

Le défenseur peut riposter en percussion, clé, projection et/ou immobilisation.

## Article 504.YA – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

L’examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



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

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

Il n’y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles (TSUKI UCHI KELI) : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

(Assaut conventionnel avec saisies) 5 attaques déterminées:

Saisie du poignet pouce vers la main (gyaku te), saisie des 2 poignets de face (lyote),saisie des épaules avec les deux mains de face (lyo kata), coup de poing direct (chokuzuki), attaque circulaire en revers de jambe ou de bras (ula mawashi geli/ulaken)

### EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

Pour l’épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d’inscription. Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.



Le candidat est évalué avec un partenaire sur 2 à 3 séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste :

Développement de Hyoli no Kata 2<sup>ème</sup> partie ou application de Hashakuken Godan 1<sup>ère</sup> partie.

#### **EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko : Défenses contre 3 attaquants simultanés (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20.

Le premier frappe horizontalement vers l'intérieur avec le bâton moyen tenu à une main (Halai utchi jodan Tambo)

Le second frappe en coup de pied direct avec la jambe arrière (Mae geli chudan)

Le troisième pique au ventre avec le petit bâton (Tsuki chudan kombo)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements

(Durée maximum 1minute 30")

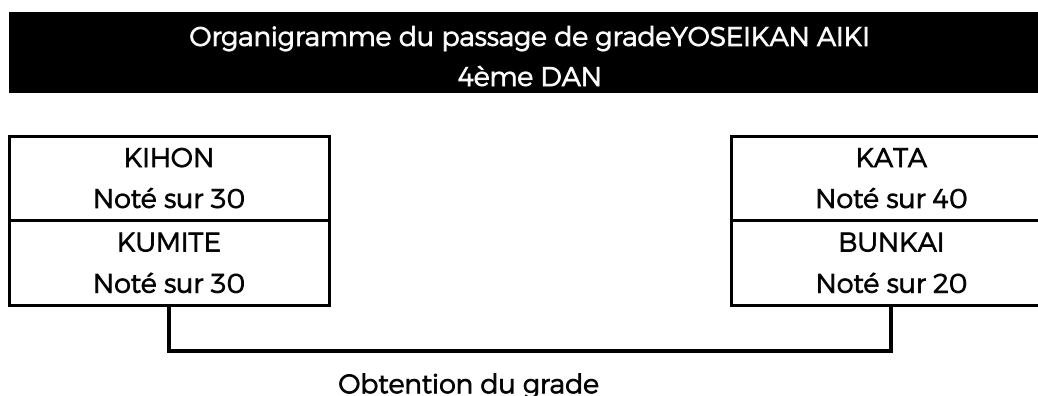
#### **EPREUVE N° 6/ Ji yukumite (Annexe VI)**

Epreuve notée sur 20.

Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli)avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuelle.

## **ARTICLE 505.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon

Epreuve notée sur 30. Démonstration d'enchaînements technique contre au moins 2 adversaires contenant 10 techniques debout dont 3 Clés et 3 projections minimum et au moins 4 contrôles au sol. (Liste des technique annexe VII)

Au moins 3 enchaînements seront effectués suite à un déséquilibre vers l'intérieur et 3 suite à un déséquilibre vers l'extérieur.

### EPREUVE N° 2/ Kumite

Epreuve notée sur 30. Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli) avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuel.

### EPREUVE N° 3/ Kata

Epreuve notée sur 40. Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20 :

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

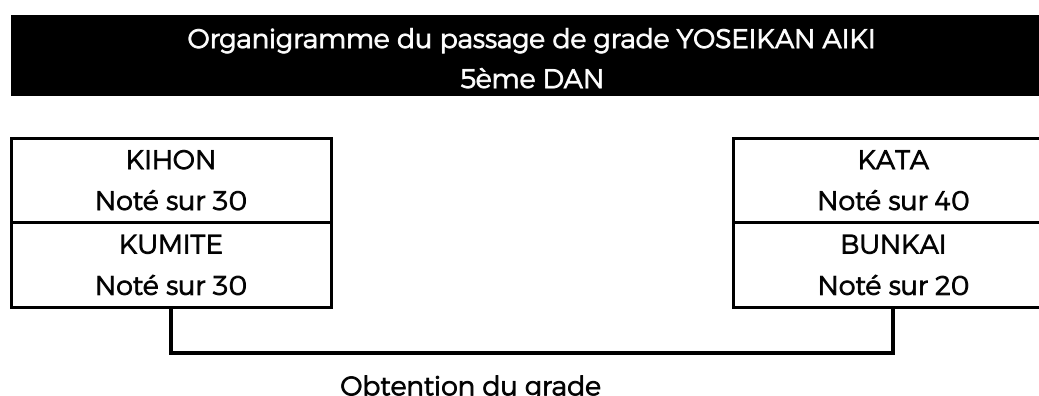
Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Bunkai

Epreuve notée sur 20. Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

## ARTICLE 506.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### **EPREUVE N° 1/ Kihon**

Epreuve notée sur 30.

Démonstration d'enchaînements technique contre au moins 2 adversaires contenant 10 techniques debout dont 3 Clés et 3 projections minimum et au moins 4 contrôles au sol. (Liste des technique annexe VII)

Au moins 3 enchaînements seront effectués suite à un déséquilibre vers l'intérieur et 3 suite à un déséquilibre vers l'extérieur.

### **EPREUVE N° 2/ Kumite**

Epreuve notée sur 30.

Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli) avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuel.

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20 :

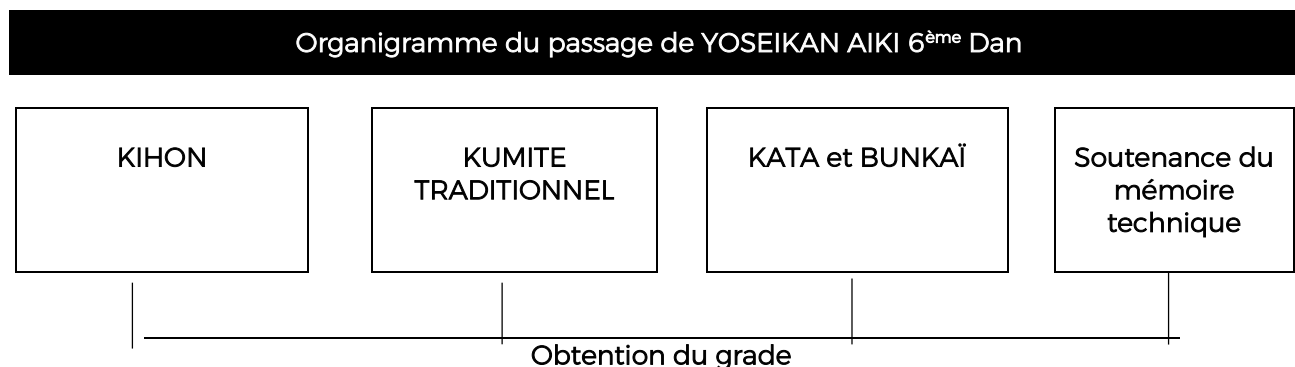
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

## Article 507.YA – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Aiki.

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

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

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

### Article 507-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 507-2 - Test technique

#### EPREUVE N° 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 Yoseikan Aiki : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### EPREUVE N° 2/ Kumite traditionnelle

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnels se rapportant à la technique du Yoseikan Aiki : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements (durée maximum 10mn)

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

### EPREUVE N° 3/ Kata

Ce test est noté sur 20 points.

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

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

## **Article 508.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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

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

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

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

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

## ANNEXE I.YA – KIHON (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

### Percussions sur cibles :

Équipement :

- le candidat : Gants ouverts ou fermés (protège tibias)
- le partenaire : sac/ grand pao/boucliers mousse + protège-tibias

Déroulement :

Le candidat positionne la cible puis présente une ou deux techniques de percussions à pleine puissance avec la distance appropriée. .

Le candidat sortira de la distance de combat de façon sécurisée.

## ANNEXE II.YA – JI YU IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Assaut conventionnel :

Grades	Nombres d'attaques	Techniques d'attaques imposées	équipement
1 <sup>er</sup> Dan	5 attaques	Dosuku, junte, muneoshi, gyakumawashizuki, maegeli.	Mains nue
2 <sup>ème</sup> Dan	5 attaques	UshiloUwate, Lioteippo, mawashigeli, tsukikomposoto halai uchikompo	Mains nues Petit bâton (Kombo)
3 <sup>ème</sup> Dan	5 attaques	Gyakute, lyote, Iyo kata, chokusuki, ulamawashigeli ou ulaken.	Main nues

## ANNEXE III.YA –KUMITE (4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan)

Equipement : Gants ouverts, protège tibias, protège dents.

Temps : Environ 1 minute

## ANNEXE IV.YA – KATA

YOSEIKAN		
1 <sup>er</sup> Dan	Happokenshodan	Sans arme
	Happokennidan	
	Ju no kata (Kombo)	Avec arme
2 <sup>ème</sup> Dan	Hyoli no kata (1 <sup>ère</sup> partie)	Sans arme
	Ju no kata jyoouboken	Avec arme
3 <sup>ème</sup> Dan	Hyoli no kata (entier) Hashakukengodan (1 <sup>ère</sup> partie)	Sans arme
4 <sup>ème</sup> Dan	Tai sabaki (1 <sup>ère</sup> partie) Hashakukengodan (1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> partie)	Sans arme
5 <sup>ème</sup> Dan	Tai sabaki no kata (entier) Hashakukengodan (entier)	Sans armes
	Gen Iyu	Avec arme

**NB :** Les Katas suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :  
HAPPOKEN SHODAN, JU NO KATA Kombo et JU NO KATA jyo/boken

Tai Sabaki no Kata 1<sup>ère</sup> partie: Le candidat doit présenter les 3 premières séries  
2 pivots (nagashi, o nagashi)  
2 déplacements latéraux (hilaki, ulahilaki)  
2 déplacements vers l'avant (ilimi, o ilimi)

Hashakukengodan 1<sup>ère</sup> partie: les 8 premiers mouvements (jusqu'à ulakataha)  
2<sup>ème</sup> partie: les 12 mouvements suivants (jusqu'à kôken)

Gen Iyu doit être présenté au sabre ou au boken.  
Certains kata s'effectuent avec ou sans armes, avec ou sans partenaire.

## ANNEXE V.YA – BUNKAI

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

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

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

**Déroulement :** Le Kata choisis par le candidat est présenté en séquences par celui-ci.  
Les membres du jury choisiront 2 à 3 des séquences présentées.

Pour chaque séquence il démontrera une application contenant au moins une clé puis une application contenant au moins une projection ou une seule application contenant les deux.  
Hyoli no Kata, pour chaque séquence il démontrera en contre des techniques du kata un développement contenant au moins une clé et/ou une application contenant une projection.

# ANNEXE VI.YA – YAKU SOKU GEIKO

## (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

**YAKU SOKU GEIKO :** Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Présentation :

Techniques de déplacements, d'esquives, de projections, de clés et contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1 minute 30"

Déroulement :

- 1 à 2 attaquants : les attaquants (UKE) se positionnent face au candidat, l'un derrière l'autre, à au moins 2 mètres de lui (TOLI)

TOLI se rapproche du 1er UKE afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, TOLI se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque le candidat (TOLI) entre dans sa distance (MA).

Après chaque attaque/contre-attaque, les différents UKE reprennent leur place initiale.

- 2 ou 3 attaquants simultanés : les attaquants (UKE) se placent à au moins 3 mètres autour du candidat (TOLI)

Le candidat (TOLI) entre dans la distance d'attaque (MA) de l'un des attaquants (UKE). A ce moment tous les UKE se déplacent en marchant tranquillement vers TOLI et l'attaquent dès que l'opportunité se présente.

**NB :** les différentes attaques s'effectuent alternativement dans chaque garde.

Si le nombre des partenaires disponibles est insuffisant lors d'un examen, le jury pourra adapter l'épreuve en réduisant le nombre d'attaquants. Le nombre d'attaques ainsi que leurs modalités restent néanmoins inchangés.

	1er Dan	2e Dan	3e Dan
Nombre d'attaquant	2 attaquants	2 attaquants	3 attaquants
Type d'attaques	2 attaquent en pique au petit bâton	1 attaque en pique au petit bâton	1 attaque en pique au petit bâton niveau ventre
		1 attaque en frappe horizontalement vers l'intérieur ou l'extérieur niveau tête avec le bâton moyen	1 attaque en frappe à une main au bâton moyen
			1 attaque en coup de pied de face (maegeri)
Nombre minimal de techniques à présenter	3 projections 3 clés 1 contrôle par clé 1 étranglement	4 projections 4 clés 2 contrôles par clé 2 étranglements	5 projections 5 clés 3 contrôles par clé 3 étranglements



## ANNEXE VII.YA – JU KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Assaut à mains nues :

Présentation :

KYOE LANDOLI : assaut contrôlé sans armes privilégiant la coopération entre les partenaires.

Equipement :

Equipement facultatif: gants et protège-tibias

Registre technique:

Techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles debout et au sol avec clés, étranglements.

- A partir du 2e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.

- A partir du 3e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections et des techniques de contre-prises.

## ANNEXE VIII.YA – REPERTOIRE TECHNIQUE

TAI SABAKI	Déplacements
Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
Ulallimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O ilimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O ilimiNagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hilaki	Déplacement latéral
Ulahilaki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Sulikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguli	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter
UKE WAZA	Techniques de blocages
Halai uke	mouvement horizontal vers l'intérieur
Halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas

Soto halai uke	mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age uke	Défense par un mouvement remontant
Otoshi uke	Défense par un mouvement descendant
Molote uke	Défense avec les deux bras
Sune uke	Défense avec le tibia vers l'intérieur
Soto suneuke	Défense avec le tibia vers l'extérieur
<b>TE-HODOKI</b>	<b>Saisies</b>
MuneOshi	Poussée main à plat de la poitrine
Junte	Saisie directe du poignet
Dosoku	Saisie croisée du poignet
Gyakute	Saisie directe du poignet en pronation(pouce vers le bas) Lyote
Lyoteippo	Double saisie du même poignet
Ushilolyote	Saisie arrière des 2 poignets
Hiji	Saisie du coude
Muneoshi	Poussée main à plat de la poitrine
Kata	Saisie de l'épaule
Lyokata	Saisie des 2 épaules
Ushilolyokata	Saisie arrière des 2 épaules
Maeeli	Saisie avant du col
Ushiloeli	Saisie arrière du col
Ushilokubijime	Saisie arrière d'une main avec étranglement au niveau du cou
Uwate	Saisie à bras-le-corps par dessus les bras
Lyokata	Saisie des 2 épaules
Ushilolyokata	Saisie arrière des 2 épaules
Ushilouwate	Encerclement arrière à bras-le-corps par dessus les bras
Shitate	Saisie à bras-le-corps par-dessous les bras
Ushiloshitate	Encerclement arrière à bras-le-corps par-dessous les bras
<b>TSUKI UTCHI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres supérieurs</b>
Chokuzuki	Coup de poing direct avec le bras avant
Gyakuchokuzuki	Coup de poing direct avec le bras arrière
Halai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant
Gyakuhalai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière
Age mawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant
Gyakuagemawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière
Otoshimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant
Gyakuotoshimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière

Soto halai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant
Gyakusotohalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Mawalisotohalai uchi	Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant
HaraiUchi	Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant
Gyakuhalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Age utchi	Percussion ascendante avec le bras avant
Gyakuageutchi	Percussion ascendante avec le bras arrière
Otoshiutchi	Percussion descendante avec le bras avant
Gyakuotoshiutchi	Percussion descendante avec le bras arrière
<b>KERI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres inférieurs</b>
Mae geli	Coup de pied direct avec la jambe arrière
Mae maegeli	Coup de pied direct avec la jambe avant
Mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière
Mae mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant
Yoko geli	Coup de pied latéral avec la jambe arrière
Mae yokogeli	Coup de pied latéral avec la jambe avant
Mawaliyokogeri	Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant
Ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe arrière
Mae ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe avant
Mawaliuramawashigeli	Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière
Ushilogeli	Coup de pied direct vers l'arrière
Hizageli	Coup de genou direct
Mawashihizageli	Coup de genou circulaire
<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
Tsuki	Pique directe
Otoshizuki	Pique descendante
Otoshiuchi	Mouvement descendant
Otoshigesauchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto otoshigesaUtchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto haraiuchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Haraiuchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age gesauchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto ageuchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur
<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
Haraiashisutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Do gaeshisutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakaedo gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant

Ashikakesutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashikakeoshitaoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes
Soto ashikake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Ashitoriashikake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Mae ashikake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
Udekakekoshinage	Projection de hanche en accrochant le bras
Udekakesutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
Sukuitaoshi	Projection en ramassant les deux jambes
Ushiroyagula	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko yagula	Projection avec le côté de la cuisse
O koshinage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
Ashitorido gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
Ashitorisukuitaoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
Kagiharaishi	Balayage avec le coup de pied
Haraiashi	Balayage du pied à l'intérieur
Soto haraiashi	Balayage du pied à l'extérieur
Udedomoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre
Ushiroguluma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Ashikake	Fauchage intérieur
Muneguruma	Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine
Do gaeshi	Projection en cambrant
Kubikoshinage	Projection de hanche avec saisie de la tête
Udeoshikoshinage	Projection de hanche en poussant le bras
Ashisasaehikitaoshi	Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe
Kata guluma	Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules
Hizaoshitaoshi	Projection en poussant le genou
Ushilohikitaoshi	Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière
O maki sutemi	Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras
Ashidomoe	Projection par chute volontaire en poussant avec le pied
Kubikakesutemi	Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête
Ashikakehikitaoshi	Projection en tirant avec barrage des jambes
Udehikitaoshi	Projection en tirant le bras
Udeguruma	Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main
Utchimata gaeshi	Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire
Utchimata guluma	Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse
Udeoshitaoshi	Projection en appuyant sur le bras adverse
Udehalai ashi	Balayage du talon avec le bras

Mae yagula	Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse
Koshiguluma	Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches
Sunedomoe	Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia
Tawalanage	Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire
Eitorisutemi	Projection par chute volontaire en saisissant le col
Kubidorisutemi	Projection par chute volontaire contrôlant le cou
Katahasutemi	Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule
Kubioshisutemi	Projection par chute volontaire en poussant le cou
Udekami basamisutemi	Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe
Ushiloyagulakaitensutemi	Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse
Kannukiotoshi	Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire
<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
HijiKudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle
Tenbinnage	Extension du coude vers le haut
Nejikotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
Hijigaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
Udegarami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
Nejilobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Lobuse	Extension du coude vers le bas
Koshimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
Koteoli	Flexion du poignet
Shihonage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
Urakataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
Yukitchigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi
Ashitorinejitaoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Kubimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque
Molotetenbinkudaki	Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire
Hatchimawashi	Torsion de la tête
Wakishihonage	Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle
Kotekudaki	Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas
Katahaotoshi	Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras
Yubikudaki	Extension des doigts
Hizakudaki	Extension du genou
Katahakudaki	Extension de l'épaule
Ryokannuki	Extension des coudes en contrôlant les deux bras
Kubioli	Flexion du cou

Hijimage hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
Gyakukotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse
Yubinejitaoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
Eritorikataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono
<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
<b>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</b>	
Jujigatame	Contrôle au sol par extension du coude
Hijigatame	Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle
Lobusegatame	Contrôle par extension du coude avec le genou
Koteoligatame	Contrôle par flexion du poignet
Katahagatame	Contrôle par torsion de l'épaule
<b>Programme indicatif à partir de 3e Dan</b>	
Matagikoteorigatame	Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses
Matagiudenejigatame	Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses
Suwalikatahagatame	Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire
Hala kudakigatame	Contrôle par extension du coude avec le ventre
Koshikudakigatame	Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes
Hasamihizagatame	Extension du genou en serrant avec ses jambes
Ashinejhasamigatame	Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes
Kubiorigatame	Contrôle par flexion du cou
Kubinejigatame	Contrôle par torsion du cou
<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
Yoko osae	Immobilisation en étant placé sur le côté
Kesaosae	Immobilisation oblique par les épaules
Tate osae	Immobilisation en étant placé dessus
Kami osae	Immobilisation côté tête
Kata osae	Immobilisation en bloquant l'épaule
Hizaoliosae	Écrasement musculaire avec le tibia
Ashitorigalamiosae	Écrasement musculaire en croisant les jambes
Sunetoliosae	Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire
<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
Hadakajime	Étranglement avec l'avant-bras
Eli jime	Étranglement en utilisant le col
Sankakujime	Étranglement avec les jambes

# **YOSEIKAN IAI KENJUTSU PARTIE TECHNIQUE**

Article 502.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.YIB - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 505.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 506.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

## **ANNEXES YOSEIKAN IAI KENJUTSU**

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - IPPON KUMITE

ANNEXE III - KATA

ANNEXE IV - BUNKAI

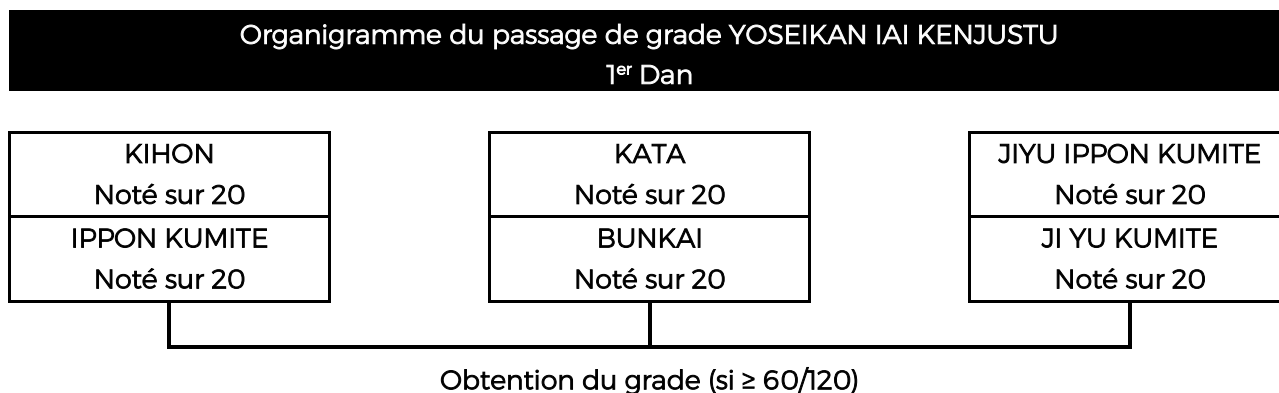
ANNEXE V - JI YU IPPON KUMITE

ANNEXE VI - JU KUMITEI

ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUE

## Article 502.YIK – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves



Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale.  
Il n’y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé d’une épreuve notée sur 20.

Techniques de base au sabre en bois à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 6 techniques issus de Ken Loppo ou Ju no Kata.  
Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:  
Une attaque en pique (tsuki) en déplacement avant  
Une attaque verticale descendante (men)  
Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque côté en déplacement  
Une attaque oblique remontante (age gesa uchi) de chaque côté en déplacement

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d’une épreuve notée sur 20.

Assaut conventionnel avec le grand bâton tenu à deux mains sur la base des applications de la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> série de Ken Kihon Kumité :

1 - Sur une garde basse du candidat (toli), le partenaire (uke) arme son attaque verticale descendante (men), le candidat riposte en pique au ventre (tsuki chudan)

2 - Le candidat (toli) arme une attaque au dessus de la tête (men), son partenaire riposte en pique au ventre 3 fois (tsuki chudan) :



- Sur la première riposte déplacement vers l'avant puis vers la droite (ilimiulahilaki)
- Sur la deuxième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis vers la gauche (ilimihilaki).
- Sur la troisième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis la gauche (ilimihilaki) et pivote (nagashi)

3 - Sur une garde de base, le candidat (toli) dégage le bâton du partenaire et l'attaque verticalement à la tête (men)

### **EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10.

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 dont 1 avec le sabre. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontre trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

### **EPREUVE N° 5/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe V)**

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Riposte contre les attaques libres du partenaire (uke) au bâton moyen (tambo).

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche. La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

### **EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)**

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)

Soit assaut avec grand bâton (chobo)

(Avec changement de garde pour chaque arme : Kotai)

Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)

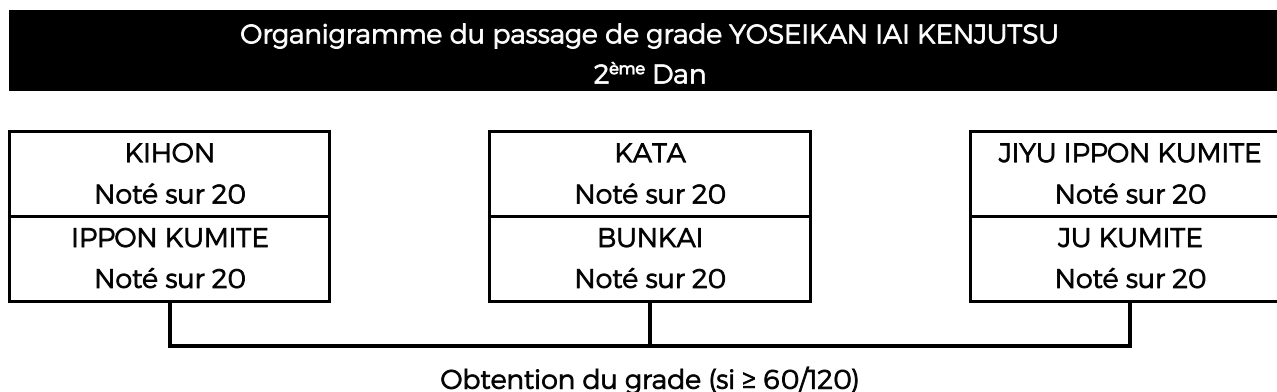
(Avec changement d'arme : Kotai)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

## Article 503.YIB – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N°1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Techniques de base au sabre en bois à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issues de Tanto Happo ou Ju no Kata.

Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche.

Pour les techniques issues de Tanto Happo :

- Une attaque verticale descendante (otoshi uchi)
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté en déplacement
- Une attaque en pique (tsuki) en reculant la jambe avant
- Une attaque verticale descendante en saisie du couteau inversée
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté avec la saisie du couteau inversée
- Une attaque en pique en saisie inversée

Pour les techniques issues de Ju no Kata :

- Une attaque en pique (tsuki) en déplacement vers l'avant
- Une attaque verticale descendante (men) en avançant
- Une attaque verticale descendante (men) en reculant
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté en déplacements latéraux
- Une attaque oblique montante vers la droite en pivotant en arrière (age gesa uchi nagashi)
- Une attaque oblique descendante vers la gauche en pivotant en arrière (otoshi gesa uchi nagashi)

- Une attaque oblique descendante vers la droite en avançant puis en pivotant (otoshi gesa uchi o ilimi nagashi)
- Une attaque oblique montante vers la gauche en avançant puis en pivotant (age gesa uchi o ilimi nagashi)
- Une attaque en pique descendante au ventre en reculant (tsuki chudan iki )

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Assaut conventionnel au bâton sur la base de Ken KihonKumité2<sup>ème</sup> série:

1- Le partenaire dégage le bâton du candidat et tente de l'attaquer verticalement à la tête (men).

Le candidat contre en passant son bâton sous celui du partenaire pour attaquer son poignet droit (otoshiuchi).

2 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire, le dégage vers la droite et attaque en descendant sur son poignet droit (otoshiuchi).

3 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire et attaque directement en descendant sur son poignet droit (otoshi uchi).

4 -Le partenaire attaque le poignet droit du candidat, celui-ci bloque vers la droite et le contre en frappe au poignet (otoshi gesa uchi kote) en le contrôlant jusqu'au buste.

### EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10.

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 dont 1 avec le sabre. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

### EPREUVE N° 5/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe V)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Le candidat et son partenaire utilisent le grand bâton (chobo).

Le candidat riposte contre les attaques libres du partenaire (uke).

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

### EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

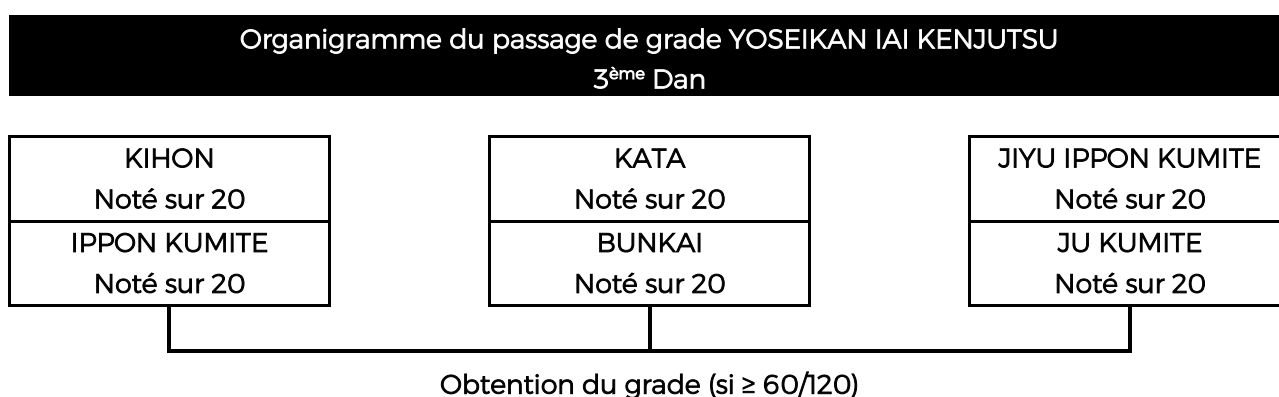
Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)  
Soit assaut avec grand bâton (chobo)  
(Avec changement de garde pour chaque arme : Kotaï)

Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)  
(Avec changement d'arme : Kotaï)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.  
La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

## Article 504.YIK – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Techniques de base au bâton long en bois (Bo) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issus de Bo Happo ou Ju no Kata.

Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:

Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)

Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque côté

Une attaque horizontale (alai uchi, soto alai uchi) de chaque côté en déplacement latéraux (ula ilaki, ilaki)

Une attaque oblique montante (gyaku age gesa uchi, age gesa uchi) de chaque côté

Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Application de la 3<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> série Ken Kihon Kumité :

1 - Le candidat (toli) attaque directement le poignet gauche de son partenaire au moment où celui-ci lève les bras pour exécuter l'attaque verticale descendante (men).

2 - Le candidat se positionne en garde basse, le partenaire arme son bâton au dessus de la tête pour l'attaquer verticalement (men).

Le candidat contrôle le bras du partenaire avec son bâton puis l'attaque directement avec une frappe descendante sur son poignet gauche (otoshi uchi).

3 - Le candidat se positionne en garde basse. Le partenaire (uke) frappe verticalement en descendant (men).

Le candidat dégage l'arme du partenaire par un mouvement circulaire vers la gauche en tirant le bâton vers le haut (Tsuli age men) puis contre avec une frappe verticale descendante (men).

4 - Le partenaire arme une attaque verticale descendante men, le candidat riposte en attaquant en pique au cou (stuki jodan) pendant la levée des bras.

### EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10.

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 dont 1 avec le sabre. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

### EPREUVE N° 5/ Ji yu Ippon Kumite (Annexe V)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Le candidat utilise les deux bâtons moyens (ni tambo) et son partenaire utilise le grand bâton (chobo).

Le candidat riposte et contre les attaques libres du partenaire (uke).

Au bout de 45 secondes le candidat échange les armes avec son partenaire (kotaï), riposte et contre les attaques libres de celui-ci.

La durée maximum avec chaque arme est de 45 secondes.

### EPREUVE N° 6/ Ji YuKumite (Annexe VI)

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

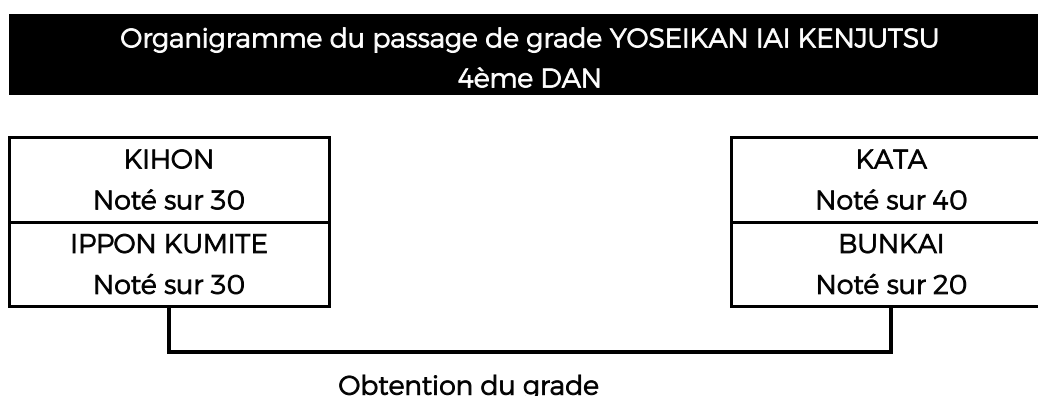
Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)  
 Soit assaut avec grand bâton (chobo)  
 (Avec changement de garde pour chaque arme : Kotaï)

Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)  
 (Avec changement d'arme : Kotaï)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.  
 La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

## ARTICLE 505.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30.

Techniques de base au bâton moyen en bois (Jo) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issus de Jo Happo ou Ju no Kata.  
 Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:  
 Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)  
 Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque côté  
 Une attaque horizontale (alaiuchi, sotoalaiuchi) de chaque côté en déplacement latéraux (ulailaki, ilaki)  
 Une attaque oblique montante (gyaku age gesa uchi, age gesa uchi) de chaque côté

Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

### **EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)**

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30 :

Application de la 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> série du kata Ken Kihon Kumité :

1 - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi kesa uchi jodan)

2 - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi gesa uchi jodan), le candidat effectue un blocage puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi kesa uchi jodan).

3 - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (gyaku otoshi kesa uchi)

4 - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (otoshi gesa uchi), le candidat bloque puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi gesa uchi)

5 - Le candidat attaque en pique au ventre (stuki chudan) son partenaire en déviant son bâton.

6 - Sur attaque en pique au ventre (tsuki) du partenaire, le candidat absorbe et dévie son bâton vers la gauche puis se déplace en avançant vers la droite en frappant horizontalement au niveau du ventre (gyakusoto halai uchi).

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 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 dont 1 avec le sabre. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

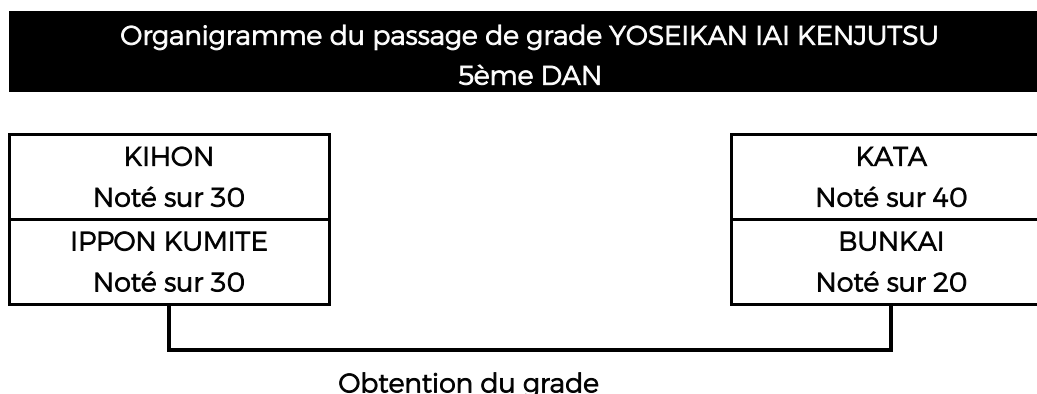
### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

## ARTICLE 506.YIK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30.

Techniques de base avec la hallebarde en bois (Naginata) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issues de Naginata Happon ou Ju no Kata.  
Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:  
Une attaque horizontale (al'ai uchi, soto al'ai uchi) de chaque côté en déplacement latéraux (ul'ai laki, il'ai laki)  
Une attaque oblique descendante (gyaku otoshi gesa uchi)  
Une attaque oblique montante (age gesa uchi) de chaque côté  
Une attaque verticale descendante (men)  
Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)  
Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 30.

Application de la 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> série Ken Kihon Kumité



1- Le candidat attaque verticalement en descendant sur la tête du partenaire (men) après avoir dévié le bâton de celui-ci.

2 - Le partenaire attaque verticalement en descendant sur la tête du candidat (men), le candidat riposte en se déplaçant vers la droite par une attaque remontante sous les bras de celui-ci (gyaku age gesa).

3 - Le partenaire exécute une attaque montante sous les bras (gyaku age gesa) du candidat, le candidat contrôle par un blocage vertical descendant puis riposte par une frappe directe verticale descendante (men).

4 - Le partenaire attaque obliquement descendant vers la gauche au niveau du genou (otoshi gesa uchi gedan).

Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la gauche puis enchaîne sur un pique direct au ventre (tsuki chudan).

5 - Le partenaire attaque obliquement en descendant vers la droite au niveau du genou (gyaku otoshi gesa uchi gedan).

Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la droite puis enchaîne sur une attaque verticale descendante à la tête (men).

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 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 dont 1 avec le sabre. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

Genlyu sera présenté avec un sabre en bois ou un bâton mousse (boken / tchobo) ou main nue.

## ANNEXE I.YIK – KIHON (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Techniques de base à effectuer dans le vide avec l'arme correspondant au grade présenté

## ANNEXE II.YIK – IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> Dan)

Le candidat (toli) doit répondre à des attaques déterminées au bâton, portées par son partenaire (uke).

Cette épreuve s'effectue avec des grands bâtons en mousse (chobo) tenus à 2 mains.

Le candidat doit effectuer le test dans les 2 rôles, attaquant (uke) et défenseur (toli) à une vitesse de combat.

Equipement obligatoire: casque, bâtons mousse.

## ANNEXE III.YIK – KATA

YOSEIKAN KENJUTSU		
	Kata avec sabre	Autres kata d'arme
1 <sup>er</sup> Dan	Iai 1-5	SENPU (nunchaku) SAI NO KATA (saï) KAMA NO KATA (kama)
2 <sup>ème</sup> Dan	Iai 6-10	
3 <sup>ème</sup> Dan	Iai 11-15	TONFA NO KATA (tonfa) TANTO NO KATA (couteau) GYAKUTE NO KATA (nunchaku)
4 <sup>ème</sup> Dan	IAI (16-20)	Bo no kata(baton long) Jo no kata(baton moyen)
5 <sup>ème</sup> Dan	Gen Lyu (partie sabre seul)	NAGINATA NO KATA (hallebarde)

## ANNEXE IV.YIK – BUNKAI (1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> Dan)

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques de combat contenues dans le Kata.  
Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant au Kata choisis sur la liste correspondante au Dan présenté.

**Déroulement :** Le Kata choisis par le candidat est présenté en séquences par celui-ci.  
Les membres du jury choisiront trois de ces séquences que le candidat démontrera en situation avec son partenaire.

## ANNEXE V.YIK – JI YU IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Présentation:

Assaut contrôlé avec bâtons : tambo, chobo ou ni tambo

Equipement obligatoire:

Casque et bâton en mousse.

La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

## ANNEXE VI.Y – JU KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Le test est composé d'1 des 3 épreuves tiré au sort:

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO.

**Equipement :** Bâton en mousse, casque

**Durée maximum :** 1 minute dans chaque garde

# ANNEXE VII.YIK – REPERTOIRE TECHNIQUE

**Phonétique** : Ch = tch ; Ge = gue ; U = ou

<b>TAI SABAKI</b>	<b>Déplacements</b>
Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
Ulallimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O Ilimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O Iliminagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hilaki	Déplacement latéral
Ulahilaki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Sulikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguli	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter
<b>UKE WAZA</b>	<b>Techniques de blocages</b>
Halai uke	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Halai uke gedan	Mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas
Soto halai uke	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto halai uke gedan	Mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age uke	Défense par un mouvement remontant
<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
Tsuki	Pique directe
Otoshi zuki	Pique descendante
Otoshi uchi	Mouvement descendant
Otoshi gesa uchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto otoshi gesa uchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto halai uchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Halai uchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age gesa uchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto Age uchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur

# **KALI ESKRIMA**

## Partie Technique

Article 502.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 505.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 506.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 507.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 508.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KALI ESKRIMA**

ANNEXES KALI ESKRIMA

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE II - DEFENSES CONVENTIONNELLES (Mains nues contre arme)

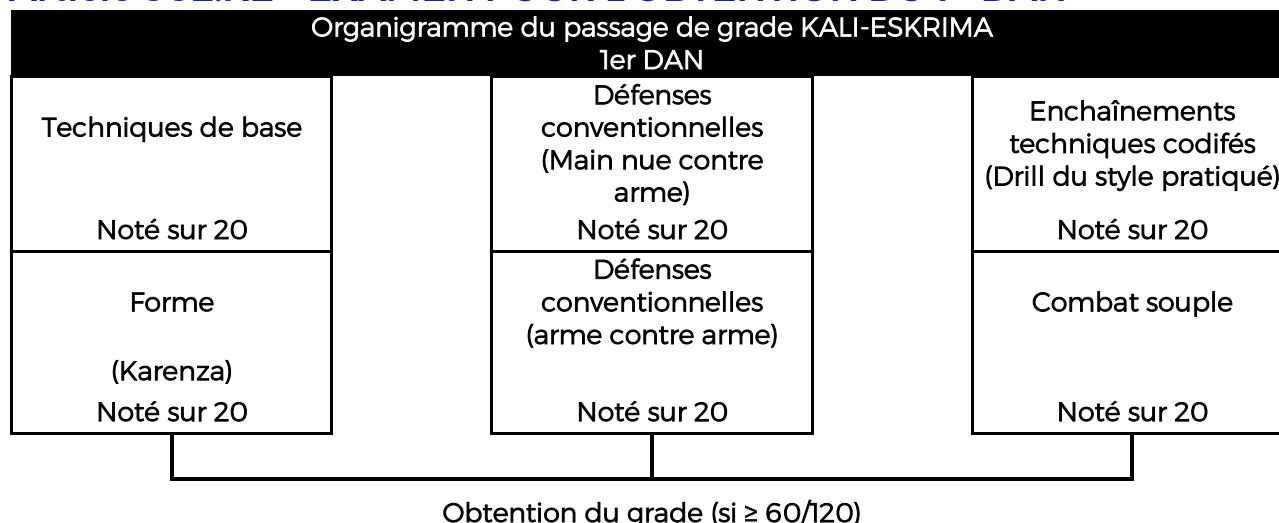
ANNEXE III - DEFENSES CONVENTIONNELLES (Arme contre arme)

ANNEXE IV - ENCHAINEMENT CODIFIE (Drill du style pratiqué)

ANNEXE V - FORME (Karenza)

ANNEXE VI - COMBAT SOUPLE

## Article 502.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN



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

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

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles (Arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratique),
6. Combat 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.

### EPREUVE N°1/ Techniques de base

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au couteau,
3. Une série de frappes double bâtons,
4. Sur un partenaire neutre et immobile, le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N°2/ Forme (Karenza)

Cette épreuve est notée sur 20.

Le candidat devra présenter deux enchaînements libres de 30 à 40 secondes maximum. (Au choix bâton simple ou double bâton).

### **EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)**

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques mains nues contre des attaques au bâton.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2 défense, riposte.
3. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre contre une attaque bâton angle N° 2 défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N° 4/ Défenses conventionnelles -Arme contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 5 parties

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton contre des attaques au bâton.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N° 1, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2, défense, riposte.
3. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°3, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°4, défense, riposte.
5. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°5 défense, riposte.

Parmi les 5 enchainements le candidat devra effectuer au moins deux désarmements.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N° 5/ Enchaînements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 20.

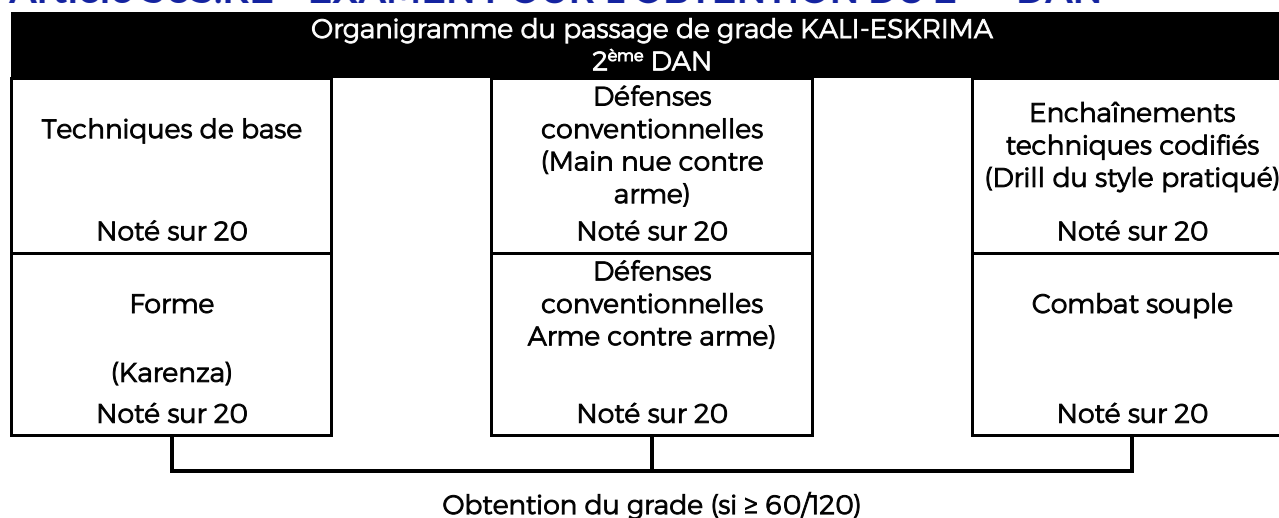
Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera deux désarmements minimum, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement (Au choix : Bâton, double bâtons ou espada y daga).

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

### **EPREUVE N° 6/ Combat souple**

L'épreuve est notée sur 20. Les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il est demandé un assaut souple, afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 503.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN



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

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

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles, (mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles, (arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratiqué),
6. Combat 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.

### EPREUVE N°1/Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au couteau,
3. Une série de frappes aux doubles bâtons,
4. Sur partenaire neutre et immobile, le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N°2/ Forme (Karenza)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 2 parties.

Le candidat devra présenter deux enchaînements libres de 30 à 40 secondes maximums (Au choix : Bâton, couteau, ou double bâtons).



### EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix : le candidat effectuera des enchainements de technique à mains nues contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 ou N°2, défense, riposte
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 ou N°2, défense, riposte, comportant un désarmement et/ ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1 ou N°2, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1 ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### EPREUVE N° 4/ Défense conventionnelle (Arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton simple contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2, défense, riposte, comportant un désarmement et/ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau sur les angles N°1, N°2, N°3 ou N°4, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre contre une attaque différente au couteau sur les angles N°1, N°2, N°3 et N°4, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### EPREUVE N° 5/ Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)

L'épreuve est notée sur 20

Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera deux désarmements minimums, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

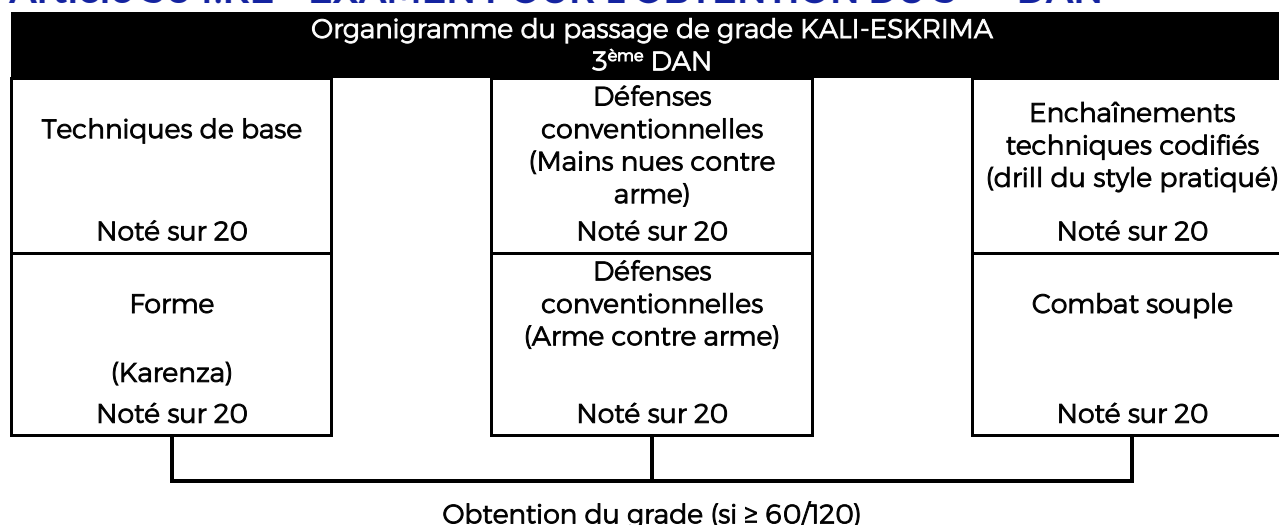
(Au choix : Bâton, double bâtons ou espada y Daga).

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

### EPREUVE N° 6/ Combat souple

L'épreuve est notée sur 20, les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 504.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



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

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

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles (Arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratiqué),
6. Combat 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.

### EPREUVE N° 1/ Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au choix couteau ou lame longue,
3. Une série de frappes au choix double bâtons ou espada y daga,
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées, au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Forme (Karenza)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 2 parties. Le candidat devra présenter deux enchaînements libres au choix de 30 à 40 secondes maximums. (Au choix : Bâton, couteau, double bâtons ou espada y daga).

**EPREUVE N°3 / défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques à mains nues contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, ou N°2, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1, ou N°2, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1, ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

**EPREUVE N°4/ Défenses conventionnelles (Arme contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle comporte 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton simple contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement.
3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et/ou un contrôle.

**EPREUVE N°5/ Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 20. Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera trois désarmements minimums, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement. (Au choix : Bâton, double bâtons, espada y daga). Le jury détermine la durée de l'enchainement.

**EPREUVE N°6/ Combat souple**

L'épreuve est notée sur 20, les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 505.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade KALI-ESKRIMA 4 <sup>ème</sup> DAN		
Techniques de base Noté sur 20		Forme Noté sur 20
Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme ou arme contre arme) Noté sur 40		Enchaînement technique codifié (Drill du style pratiqué)  Noté sur 40

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

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

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

Les épreuves sont :

1. Techniques de base.
2. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) ou (Arme contre arme).
3. Forme (Karenza).
4. Enchaînements Techniques codifiés, (Drill du style pratiqué).

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.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 3<sup>ème</sup> Dan et celui du 4<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.

### EPREUVE N°1/ Techniques de base

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements qui devront comporter entre 12 et 20 frappes

1. Une série de frappes bâton.
2. Une série de frappes au choix : mains nues, couteau, sarong, kérémbit ou lame longue.
3. Une série de frappes au choix : Double bâtons ou espada y daga.
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Défenses conventionnelles (mains nues contre arme) ou (arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 40, elle est composée de 4 parties. Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchaînements de techniques.(Au choix : Mains nues, bâton ou couteau).

Le candidat utilisera un couteau pour se défendre seulement contre les attaques au couteau.  
Le candidat devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°3 / Forme (Karenza)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de deux enchainements. Le candidat devra présenter deux enchainements libres au choix de 40 secondes à une minute maximum. Au choix : bâton, couteau, kërambit, sarong, lame longue, double bâtons, double couteaux ou espada y daga.

### **EPREUVE N°4 / Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 40.

Le candidat effectue en boucle un drill avec partenaire.(Au choix : mains nues, bâton, couteau, lame longue, double couteaux, double bâtons ou Espada y daga).

Le drill comportera une transition amenant deux phases de travail différentes.

Le candidat effectuera les enchainements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol.

L'enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

## Article 506.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

Les épreuves sont :

1. Techniques de base.
2. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) ou (Arme contre arme).
3. Forme (Karenza).
4. Enchaînements Techniques codifiés, (Drill du style pratiqué).

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.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 4<sup>ème</sup> Dan et celui du 5<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.
- fluidité dans les enchaînements.

### EPREUVE N°1 / Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes bâton.
2. Une série de frappes au choix : mains nues, couteau, sarong, kërambit ou longue lame.
3. Une série de frappes au choix double bâtons ou espada y daga.
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVES N°2 / défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) ou (Arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 40, elle est composée de 4 parties. Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchaînements de techniques. (Au choix : Mains nues, bâton ou couteau uniquement couteau contre des attaques au bâton simple puis contre des attaques au couteau).

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.

Le candidat bâton ou couteau devra effectuer :

3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.

Chaque enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°3 / Forme (Karenza)**

Cette épreuve est notée sur 20. Elle est composée de 2 enchaînements. Le candidat devra présenter deux enchaînements libres au choix de 40 secondes à une minute maximum. (Au choix : bâton, bâton long, couteau, kërambit, sarong, lame longue, double couteaux, double bâtons, ou espada y daga). Il comportera deux transitions amenant trois phases de travail différentes.

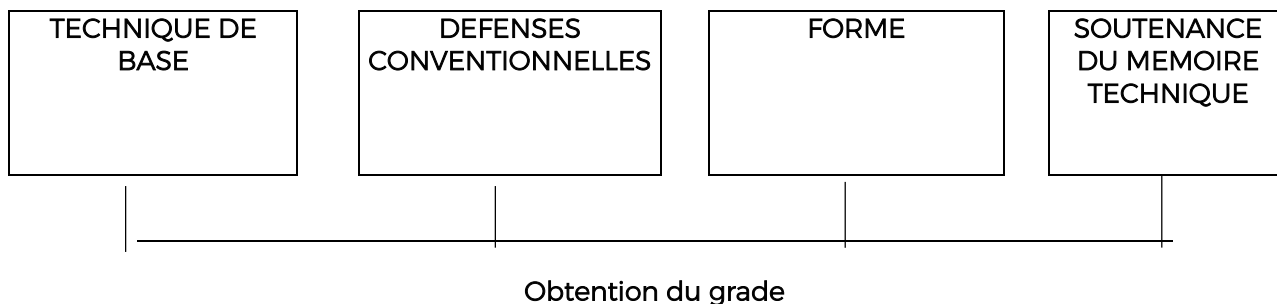
Le candidat effectuera les enchaînements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol. L'enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°4 / Enchaînements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 40. Le candidat effectue en boucle un drill avec partenaire. (Au choix : Mains nues, bâton, couteau, lame longue, double couteaux, double bâtons ou Espada y daga). Il comportera deux transitions amenant trois phases de travail différentes. Le candidat effectuera les enchaînements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol. L'enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement. Le jury détermine la durée de l'enchaînement.

## Article 507.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Kali Eskrima.

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Article 507-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 507-2 - Test Technique

#### **A. TECHNIQUES DE BASE**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### **B. DEFENSES CONVENTIONNELLES (ou Drills)**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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



### **C. FORME**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces formes avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

## **Article 508.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

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


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

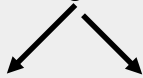



Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

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

## ANNEXE I.KE – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

La plupart des styles et écoles d'arts martiaux philippins utilisent des terminologies différentes. Il y a plus de quatre-vingts dialectes répartis sur 7107 îles. Il n'y a pas donc pas d'unité de langue aux Philippines. La terminologie retenue dans ces annexes renvoie à des termes issus du TAGALOG et communément admis par l'ensemble des styles enseignés en dehors des philippines. Pour ces raisons, le programme technique officiel utilise principalement une terminologie en français afin de faciliter la compréhension de tous.

LES DIFFERENTS SECTEURS DE TECHNIQUES.	
	Travail du bâton simple et double
	Travail au bâton long
	Travail à mains nues
	Travail du couteau, Travail de lame longue
	Travail du bâton couteau
	Travail espada y daga
	Travail d'arme spécifique type Echarpe (sarong)
	Travail au Kerambit
POSITIONS	
	La position de garde varie selon le style pratiqué.
DEPLACEMENTS	La plupart des styles utilisent plusieurs déplacements. Les plus fréquents sont.
Triangle femelle ouvert 	Déplacement en diagonal seul un pied se déplace vers l'avant à 45°

Triangle Mâle ouvert 	Déplacement en diagonal seul un pied se déplace vers l'arrière 45°
Triangle femelle fermé 	les pied se déplace en triangle vers l'avant
Triangle Mâle fermé 	Déplacement en triangle vers l'arrière
Losange ou full diamant 	Triangle mâle et femelle enchainé
Remplacement stepping	Pas chassé Un pied chasse l'autre quelque soit la direction utilisée.
Side Stepping	Le changement de coté sur place
DISTANCE DE COMBAT	
CORTO CORTO	Distance de corps à corps
CORTO	Distance courte
MEDIO	Distance moyenne
LARGO	Distance longue
SECTEUR DE COMBAT	
	Main nue contre main nue
	Main nue contre arme
	Armes contre arme
	Lutte au corps à corps armé ou non.

	Travail de clé armée ou non
Les transitions	Travail de pied Une transition est un changement dans la dynamique du mouvement.
	Changement de main afin de privilégier l'ambidextrie.
	Changement d'arme Pouvant intervenir à la suite d'un désarmement.
	Chargement de distance de combat.
	Changement de hauteur du combat.
TECHNIQUES DE DEFENSE	On dénombre une très grande variété de technique et d'appellations différentes en fonction des styles pratiqués.
NUMERADO Propre à chaque style.	Enchaînement de 12 angles d'attaque avec armes.
KARENZA	Shadow avec ou sans armes
CRUZADA	Blocage en croix
GUNTING	Parade et attaque simultanée sur l'adversaire.
OUTSIDE PARRY	Parade sur attaque venant de l'extérieur.
INSIDE PARRY	Parade sur attaque venant de l'intérieur.
LOCK FLOW	Enchaînement de clé.
TECHNIQUES DES FRAPPES AVEC ARMES	La liste étant très longue avec des terminologies différentes, nous restons seulement sur quelques appellations. Il appartient au candidat de nommer ses techniques s'il le jury le demande.

ABANICO	Frappe en éventail 360° verticale ou horizontale.
REDONDO	Frappe en arc de cercles sur un plan vertical.
LOBTIK / Lab tik	Frappe traversante
WITIK	Frappe fouettée qui rebondit sur la cible 180°
Punyo	Frappe avec le talon du bâton
SUNKETE / SUNGKITE	Pique circulaire
PANANTUKAN	Dite boxe sale (poings) en raison de mini lames cachées dans les mains.
PANANJAKMAN / SiKARAN	Travail de PIEDS
Les Armes utilisées. Il existe une grande variété d'armes utilisées.	On retrouve une logique d'apprentissage commune à tous les systèmes. Dans l'ordre : Le travail Bâton arrive en premier il est décliné au couteau puis à main nue. Certains styles se spécialisent en priviliégiant le travail au bâton ou des lames ou à main nue.
Baston	Bâton simple
Doble baston	Double Bâton
Silat	Bâton long
Daga	Couteau
Kerambit	Griffe en arc de cercle avec un anneau de saisie.
Sarong / Sahong	Echarpe fermée en anneau ou ouverte pour certain style.
Espada y Daga	Epée et dague
Lame longue	Toute lame de la machette à l'épée double main.

Définition des angles d'attaque Numérotation	Varies selon les styles Cependant on retrouve fréquemment cette numérotation
Numéro 1, (# 1)	Attaque diagonale de la main armée partant : De haut vers le bas De extérieur vers intérieur
Numéro 2, (#2)	Attaque diagonale de la main armée partant : De haut vers le bas De intérieur vers extérieur
Numéro 3, (# 3)	Attaque horizontale droite a gauche ou de gauche à droite en fonction de la main armée.
Numéro 4, (#4)	Attaque horizontale opposée à la précédente en fonction de la main armée.
Numéro 5, (#5)	Un pique horizontale en ligne droite.

## **ANNEXE II.KE - DEFENSES CONVENTIONNELLES (mains nues contre arme)**

DEFENSE MAIN NUE SUR UNE ATTAQUE AVEC UNE ARME.

Les défenses sont libres et peuvent donner lieu à des enchaînements de frappe, de clés et ou un contrôle.

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 garde. Le jury annonce l'attaque à réaliser et, après un moment de concentration, l'attaquant l'applique avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre- attaque sont libres. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position initiale.

CRITERES DE NOTATION

1. - 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.)
2. Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
3. Fluidité dans l'enchaînement de techniques
4. Détermination des attaques et des défenses
5. Variété dans les défenses constituées de blocage et contre- attaque.
6. L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique la discipline en général, et les exercices d'assauts en particulier.

## **ANNEXE III.KE - Défenses conventionnelles arme contre arme**

DEFENSE AVEC UN BATON SUR UNE ATTAQUE AVEC UNE ARME BATON OU COUTEAU.

Les techniques démontrées sont libres et spécifiques aux écoles de Kali Eskrima. Seul l'ordre des angles d'attaque peut être imposé dans l'exercice et selon le niveau de difficulté. Les défenses sont libres et peuvent donner lieu à des enchaînements de frappe, de clés et ou un contrôle.

CRITERES DE NOTATION

- La tenue et le comportement des candidats doivent être exempts de tout reproche.
- La séquence débute et se termine par le salut propre au style démontré.
- Le candidat doit dégager une impression de détermination. Il ne doit souffrir d'aucune hésitation durant sa démonstration.
- L'enchaînement doit se dérouler sur un rythme proche de celui d'un combat réel.
- La variété des techniques utilisées tient lieu de critère.

## ANNEXE IV.KE - Drill su système pratiqué

### ENCHAINEMENT TECHNIQUE A DEUX SUR UN DRILL CODIFIE DU STYLE PRATIQUE.

Les drills sont un travail pré arrangés et codifié à deux partenaires, ils sont enchainés en continu afin de créer une fluidité dans l'exécution des techniques pratiquées. Les drills ont des intérêts pédagogiques qui varient selon le niveau de pratique, allant du simple apprentissage des techniques de bases aux techniques les plus complexes.

Ils permettent de percevoir des sensations qui déboucheront sur l'acquisition d'automatismes utilisables dans les applications et phase de combat. Le candidat l'exécute avec un partenaire de son choix. La durée d'un enchaînement est comprise entre 30 à 50 seconde maximum pour de la 1er à la 3ème DAN et de 50 seconde à 1 minute maximum pour les 4 et 5ème DAN. Le drill sera exécuté une fois lentement un fois rapidement en fonction du grade présenté.

Défense désarmements, transition et contrôle compris.

#### CRITERES DE NOTATION

1. La tenue et le comportement des candidats doivent être exempt de tout reproches.
2. La séquence débute et se termine par le salut propre au style démontré.
3. Le candidat doit dégager une impression de détermination. Il ne doit souffrir d'aucune hésitation durant sa démonstration.
4. La fluidité est un critère important de jugement.
5. L'enchaînement doit se démontré une fois lentement puis une fois rapidement.



## ANNEXE V.KE - Forme (Karenza)

Peu d'écoles de Kali proposent l'apprentissage de formes codifiées assimilable aux Kata. Cependant, la quasi totalité des systèmes utilisent le Karenza, qui est une forme libre d'expression pouvant s'apparenter au shadow boxing. Le maniement des armes du Kali permet de présenter des « formes libre en improvisation totale », qui peuvent être jugées selon des critères objectifs.

La forme d'une durée minimum de 30 à 40 secondes maximum du 1er au 3ème Dan et sera de 40 secondes à une minute maximum pour les 4ème et 5ème Dan.

### CRITERES DE NOTATION DE LA FORME de Karenza

1. La présentation
2. La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Tenue propre, comportement et attitude générale irréprochable.
3. Le cérémonial (salut propre à la discipline) doit être scrupuleusement respecté.
4. La concentration
5. Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
6. L'équilibre et la fluidité.
7. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.
8. Le rythme et le tempo peuvent varier du lent au rapide selon les styles pratiqués.
9. La puissance
10. Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

## ANNEXE VI.KE - Combat souple

Principe général : L'épreuve de combat souple avec armes n'a pour but que de juger de la capacité du candidat à combattre dans sa discipline. Il est un moyen pédagogique et technique de préparation à une forme plus compétitive. Pour le passage de grade, il est destiné à permettre au jury de juger de la maîtrise technique du candidat, de sa capacité à combattre dans sa discipline.

Durée du combat : La durée des combats est limitée à 2 minutes.

Techniques autorisées : Seule les techniques de frappe avec le bâton sont autorisées.

Comportements interdits

- Les techniques qui ont un contact excessif en fonction de l'endroit attaqué ainsi que les techniques qui entrent en contact avec la gorge.
- Les attaques avec des techniques de piques au visage et à la gorge, ainsi qu'au ventre.
- Les projections jugées dangereuses ou interdites qui occasionnent une blessure.
- Les corps à corps inutiles (lutter, pousser ou saisir sans tenter une technique)

Les candidats combattront avec un casque de protection, des gants de combat, et toutes protections « traditionnelles » telles que des protèges tibias, protèges coudes / avants bras si ils le souhaitent. Le port du casque et des gants est obligatoire.

CRITERES DE NOTATION

- Travail en souplesse avec un contrôle absolu.
- Fluidité dans les techniques et les déplacements
- Stabilité dans les déplacements
- Variété des techniques d'attaque ou de contre-attaque
- Disponibilité durant le combat.

# **PENCHAK SILAT**

## Partie Technique

Article 502.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 503.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES PENCHAK SILAT**

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

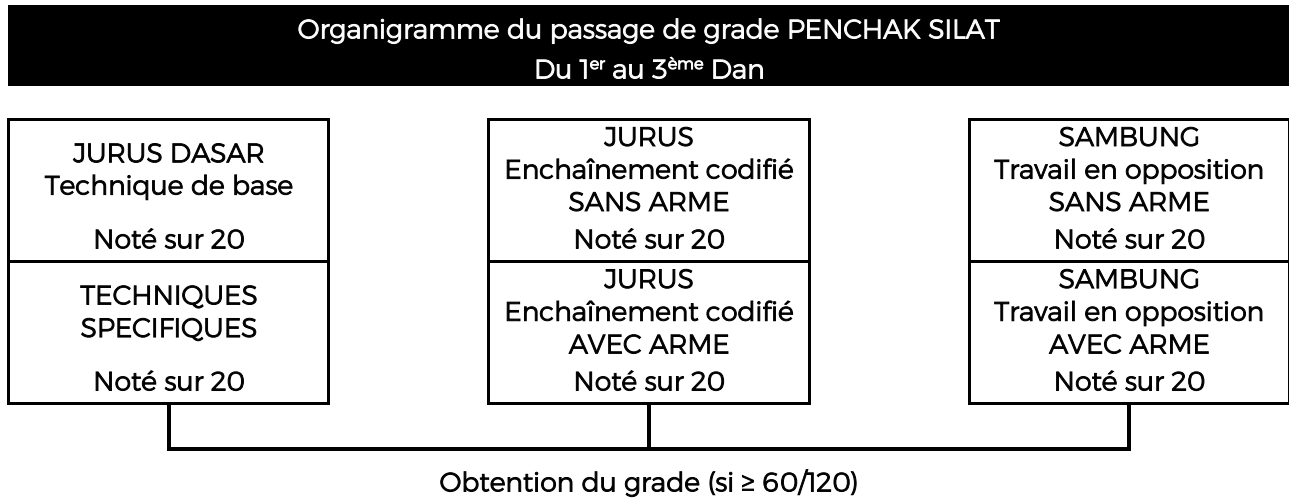
ANNEXE II – SAMBUNG

ANNEXE III – JURUS

ANNEXE IV – TECHNIQUES SPECIFIQUES

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

## Article 502.PS – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN AU 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour réussir le test traditionnel, le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ JURUS DASAR (Techniques de base) ;
- 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Balayage au sol, cobra, ...) ;
- 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme) ;
- 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme) ;
- 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme) ;
- 6/ SAMBUNG (Travail en opposition avec arme).

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ JURUS DASAR (Techniques de base)

Ce test est noté sur 20.

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

Le candidat doit réaliser les techniques de base imposées par le jury.

Voir le programme technique en annexe.

A la demande du jury, le candidat doit démontrer des techniques isolées ou un enchaînement de plusieurs techniques. La vitesse d'exécution des mouvements est à l'appréciation du jury.

### EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES

Ce test est noté sur 20.

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

(Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

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

Il doit réaliser 2 balayages au sol différents de son choix et 3 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

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

Il doit réaliser ensuite un JURUS sans armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

**EPREUVE N° 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

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

Il doit réaliser ensuite un JURUS avec armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

**EPREUVE N° 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses sur percussions (a) ou les saisies(b)

Les attaques sont annoncées par le jury.

Le test est composé de 5 défenses sur des attaques sélectionnées par le jury :

**1/ Défense sur percussions)**

- Coup de poing direct gauche ;
- Coup de poing direct droit ;
- Coup de poing circulaire gauche ;
- Coup de poing circulaire droit ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire aux corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

**2/ Les saisies**

Les techniques sont choisies par le jury parmi les techniques suivantes :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Critères de notation :

- attitude réaliste ;
- appréciation des distances ;
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis ;
- détermination concentration ;
- variétés des techniques ;
- respect du schéma imposé (technique de clefs, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon) ;
- maîtrise de la technique et réception.

**EPREUVE N° 6/ SAMBUNG (Travail en opposition avec arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses contre attaques à l'arme blanche (a) ou au bâton (b).

(Voir annexe 2)

**1/ Défenses contre arme blanche**

Ce test est noté sur 20.

Menace contre couteau à l'abdomen ;

Menace contre couteau à la gorge ;

Attaque en piqué à l'abdomen ;

Attaque en revers au visage ;

Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

**2/ Défenses contre bâton**

Ce test est noté sur 20.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

Attaque en revers au corps ;

Attaque circulaire au corps ;

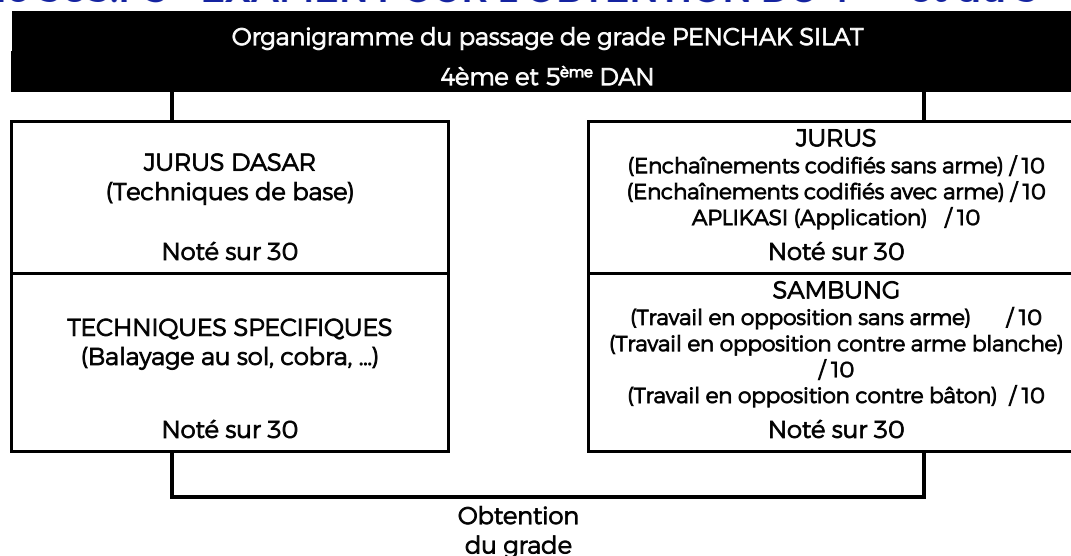
Attaque en revers au visage ;

Attaque circulaire au visage ;

Attaque verticale au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

## Article 503.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

- 1/ **JURUS DASAR** (Techniques de base) ;
- 2/ **TECHNIQUES SPECIFIQUES** (Balayage au sol, cobra, ...) ;
- 3/ **JURUS** (Enchaînements codifiés sans et avec arme) ;
- 4/ **SAMBUNG** (Travail en opposition sans et avec arme).

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N°1/ JURUS DASAR (Techniques de base)

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

#### Pour le candidat au 4 EME Dan

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan (Voir annexe 1 et JURUS DASAR, technique de base, du 3<sup>ème</sup> 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 Pencak Silat et Penchak Silat, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

Le candidat doit être capable de réaliser 5 séries d'enchaînements de techniques avec contrôle et explosivité.

#### Pour le candidat au 5 EME Dan

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un. Le candidat doit réaliser les techniques et des enchaînements de base imposés par le jury pendant 10 mn sans pause.

La diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques des JURUS DASAR (technique de base) démontrées aux membres du jury.

Le candidat doit être capable de réaliser des enchaînements avec contrôle et explosivité autant à gauche qu'à droite.

**EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)**

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

**Pour le candidat au 4 EME Dan**

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 5 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

La vitesse d'exécution demandée est rapide.

**Pour le candidat au 5 EME Dan**

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 8 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Il doit présenter 2 défenses contre 2 adversaires : le positionnement des adversaires est choisi par le jury.

La vitesse d'exécution demandée est rapide

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans, avec arme et avec application)**

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

**Pour le candidat au 4 EME Dan**

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

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser un JURUS sans arme, noté sur 10.

Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

Puis le candidat doit réaliser un JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

**Pour le candidat au 5 EME Dan**

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

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser 2 JURUS sans arme, noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.



Puis le candidat doit réaliser les 2 JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

#### **EPREUVE N° 4/ SAMBUNG (Travail en opposition sans et avec arme)**

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

Pour le candidat au 4 EME Dan

##### **1/ travail en opposition sans arme**

Ce test est noté sur 10 points.

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

Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques annoncées par le jury.

Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête ;
- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

L'attaquant doit chercher à attaquer à vitesse réelle. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, contrôlée et explosive.

La notation prendra en compte le travail de l'attaquant et celui du défenseur, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## **2/ travail en opposition avec arme**

Les candidats doivent présenter 3 défenses contre arme blanche (a) et 3 défenses contre bâtons (b).

- (a) Défenses contre armes blanches

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont annoncées par le jury parmi les attaques suivantes :

- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

- (b) Défenses contre bâton

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

Pour le candidat au 5<sup>EME</sup> Dan

## **1/ travail en opposition sans arme**

Ce test est noté sur 10 points.

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

Les attaques ainsi que les niveaux d'attaque ne sont pas annoncées (10 attaques). Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques choisies par l'attaquant dans la liste ci dessous : Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;

Coup de tête ;  
Saisie directe ou croisée d'un poignet ;  
Saisie des deux poignets ;  
Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;  
Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;  
Encerclement de face (bras pris) ;  
Encerclement arrière (bras pris) ;  
Encerclement de face (sans les bras pris) ;  
Encerclement arrière (sans les bras pris) ;  
Étranglement de face et de coté ;  
Saisie de tête de coté ;  
Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou coups frappés.

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

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée.

La notation prendra en compte le travail de l'attaquant et celui du défenseur, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## 2/ travail en opposition avec arme

Les candidats doivent présenter 5 défenses contre armes blanches (a) et 5 défenses contre bâtons (b).

- (a) Défenses contre armes blanches

Ce test est noté sur 10.

Les attaques ne sont pas annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

Sortie de couteau ;  
Menace contre couteau à l'abdomen ;  
Menace contre couteau à la gorge ;  
Attaque en piqué à l'abdomen ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

- (b) Défenses contre bâton

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi la liste suivante :

Attaque en revers au corps ;  
Attaque circulaire au corps ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage ;  
Attaque en revers aux jambes ;  
Attaque circulaire aux jambes ;  
Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.  
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

# ANNEXE I.PS – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du JURUS DASAR (technique de base) sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : SIKAP PASANG pour le PENCAK SILAT PASSANG BAS, moyen et haut pour le PENCHAK SILAT	
SIKAP BERDIRIR TEGAK	Debout les pieds l'un contre l'autre
SIKAP SIAP	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
KUDA-KUDA LURUS TENGAH	Debout un pied devant l'autre jambe écartées
PASANG PENCHAK	Debout un pied devant l'autre formant un T
SIKAP SEMPURNA	Debout pieds écartés de la largeur des hanches
KUDA-KUDA TUTUP	Pieds pointés vers l'intérieur
KUDA-KUDA LURUS DEPAN	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
KUDA-KUDA LURUS BELAKANG	Debout un pied devant l'autre jambe écartées avec transfert du poids sur la jambe arrière
KUDA-KUDA SEJAJAR	Position du cavalier
KUDA-KUDA SERONG	Position en diagonale
KUDA-KUDA SILANG DEPAN	Position jambes croisées de face
KUDA-KUDA SILANG BELAKANG	Position jambes croisées arrière
SEMPOK DEPAN	Position assis croisées de face
SEMPOK BELAKANG	Position assis croisées arrière
SIKAP ANGKATAN	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS	
LANGKAH MAJU	Avancer d'un pas
LANGKAH MUNDUR	Reculer d'un pas
LANGKAH SESER	Pas glissé
LANGKAH DEDET	Pas chassé
LANGKAH SERED	Double pas avec changement de direction
LANGKAH PUTAR DEPAN	Déplacement tournant autour du pied avant
LANGKAH PUTAR BELAKANG	Déplacement tournant autour du pied arrière
GULING	Rouler
LOMPAT	Sauter
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe de mains

	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des pieds
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des avants bras

### TECHNIQUES DE DEFENSE

TANGKISAN KIBAS BAWAH	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
TANGKISAN KIBAS ATAS	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
TANGKISAN POTONG DALAM	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
TANGKISAN POTONG LUAR	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
TANGKISAN POTONG ATAS	Défense avec le bras dans un mouvement remontant
TANGKISAN POTONG BAWA	Défense avec le bras dans un mouvement descendant
TANGKISAN JEMPUT	Défense avec le bras en avançant
TANGKISAN TEBAS	Défense avec le tranchant de la main
TANGKISAN TIPIS	Défense main à plat
TANGKISAN SANGGA	Défense avec la paume
TANGKISAN SILANG	Défense double avec les deux bras croisés
TANGKISAN SILANG BUKA	Défense double en écartant
FRAPPE AVANT BRAS	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
FRAPPE DU POIGNET	Défense avec le poignet

### ATTAQUES DIRECTES DE POING

PUKULAN	Coup de poing fondamental
PUKULAN SELEWA	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
PUKULAN DEDET	Coup de poing en poursuite avec un pas
PUKULAN DI TEMPAT	Coup de poing avec le poing avant
PUKULAN HINDAR	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
PUKULAN SANGGA	Coup de poing avec le poing vertical
PUKULAN LINGKAR	Coup de poing, paume tournée vers le haut
PUKULAN SWING	Coup de poing en crochet
PUKULAN KEMBAR	Coup de poing circulaire
PUKULAN TUSUK	Attaque directe en pique de main
PUKULAN SANGKOL	Coup de poing remontant



TECHNIQUES DE PERCUSSION	
PUKULAN GAMPAR	Attaque circulaire avec le dos du poing
PUKULAN TEBAS	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
COUP DE POING MARTEAU	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
SIKU	Attaque avec le coude
PUKULAN PAPAS	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
PUKULAN SANGGA	Attaque avec la paume
COUP DE POIGNET	Attaque avec le dessus poignet
PUKULAN GETOK	Attaque avec la 1 <sup>ère</sup> articulation inter-phalangienne
PUKULAN TOTOK	Attaque avec 1 ou 2 doigts
PUKULAN CAMBUK	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS	
TENDANGAN LURUS (A)	Coup de pied de face
TENDANGAN SABIT (C)	Coup de pied circulaire (fouetté)
TENDANGAN SAMPING (T)	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
TENDANGAN SAMPING ATAS(T)	Coup de pied latéral remontant
TENDANGAN LINGKAR DALAM	Coup de pied en croissant
TENDANGAN LINGKAR LUAR	Coup de pied en croissant inverse
TENDANGAN BELAKANG	Coup de pied vers l'arrière
TENDANGAN INJAK	Coup de pied écrasant
TENDANGAN JEJEK	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TENDANGAN LOMPAT	Coup de pied sauté
SAPU ATAS	Balayage haut
SAPU BAWAH	Balayage au sol
SAPU BAWAH BELAKANG	Balayage tournant par l'arrière
Low kick	Coup de tibia
	Coup de coude
DENGKUL	Coup de genou
GUNTING	Ciseau
TENDANGAN KUDA	Double coup de pied arrière
TENDANGAN CANGKUL	Coup de talon de haut en bas



## ANNEXE II.PS - SAMBUNG (Travail en opposition)

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

### **SAMBUNG à main nues**

#### A. Défense sur frappe

Défenses sur attaques de poing ou de pied contrées par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Ce travail d'opposition 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 Sikap Sempurna (Passang ou en garde pour le Penchak Silat)

Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque. L'attaquant annonce son attaque (sauf pour le 5<sup>ème</sup> dan) et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque du défenseur sont libres.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Sikap Sempurna (Passang ou en garde pour le Penchak Silat).

Voici le programme officiel des attaques :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête.

## B. Défenses sur saisies

Le travail de défenses sur saisies est la forme de combat dans laquelle l'attaquant et le défenseur sont en position libre de leurs choix. La défense et le contre sont libres. Après chaque contre-attaque ; le défenseur doit récupérer sa distance.

Le programme officiel des attaques est le suivant :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

## **SAMBUNG avec arme**

Le programme officiel des attaques est le suivant :

### **A / Défenses contre armes blanches**

- Sortie de couteau ;
- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

### **B / Défenses contre bâton**

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque en revers aux jambes ;
- Attaque circulaire aux jambes ;
- Attaque verticale au visage.

*Critères 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, esquive et contre attaque, contre direct etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes.
- Disponibilité mentale et concentration.
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Pencak Silat ou Penchak Silat et le combat en particulier.

## ANNEXE III.PS - JURUS (Enchaînements fondamentaux ou codifiés avec et sans arme)

Le mot JURUS (enchaînement codifié), traduit littéralement, signifie forme. En Pencak Silat ou Penchak Silat, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un JURUS (enchaînement codifié) 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 JURUS (enchaînement codifié)" 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 JURUS DASAR, technique de base, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

NB : devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les JURUS sont libres.

## ANNEXE IV.PS - TECHNIQUES SPECIFIQUES

Techniques spécifiques (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

Chaque style possède ses spécificités techniques et devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les techniques et enchaînements spécifiques sont libres.

Les grandes lignes communes à tous les styles sont les suivantes :

- Cobras sautés à gauche et à droite ;
- Cobras enroulés ;
- Cobras enroulés à la tête ;
- Crocodile ;
- Balayage au sol circulaire ;
- Balayage au sol retourné ;
- Balayage au sol de face ;
- Ciseaux au sol ;
- Enchaînement de 2 balayages au sol ;
- Enchaînement de 3 balayages au sol ;
- Série de balayage au sol du même genre ;
- Enchaînement de frappes debout et au sol ;
- Combat au sol contre un adversaire debout ;
- Défense contre 2 adversaires.

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





# KARATE CONTACT

## PARTIE TECHNIQUE

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

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

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

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

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

### **ANNEXES KARATE CONTACT**

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

ANNEXE II - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

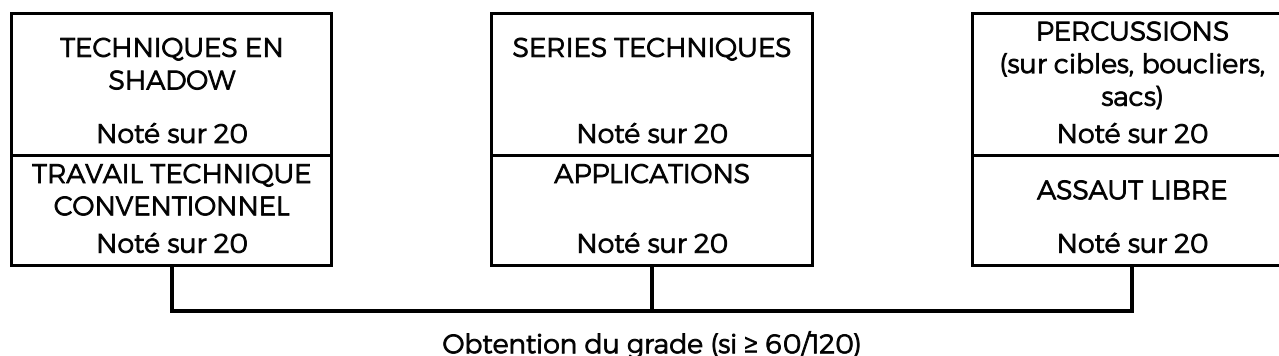
ANNEXE III - REGLE GENERALE

ANNEXE IV - CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V - COMBAT SOUPLE

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

### Organigramme du passage de grade 1er DAN



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N°1/ Techniques en shadow

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

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

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



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

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

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

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

### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

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

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

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

### **EPREUVE N° 3 / Séries techniques**

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

Le candidat doit réaliser deux séries techniques, notée chacune sur 10.  
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.  
Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1<sup>er</sup> DAN.

### **EPREUVE N° 4/ Applications**

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points  
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

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

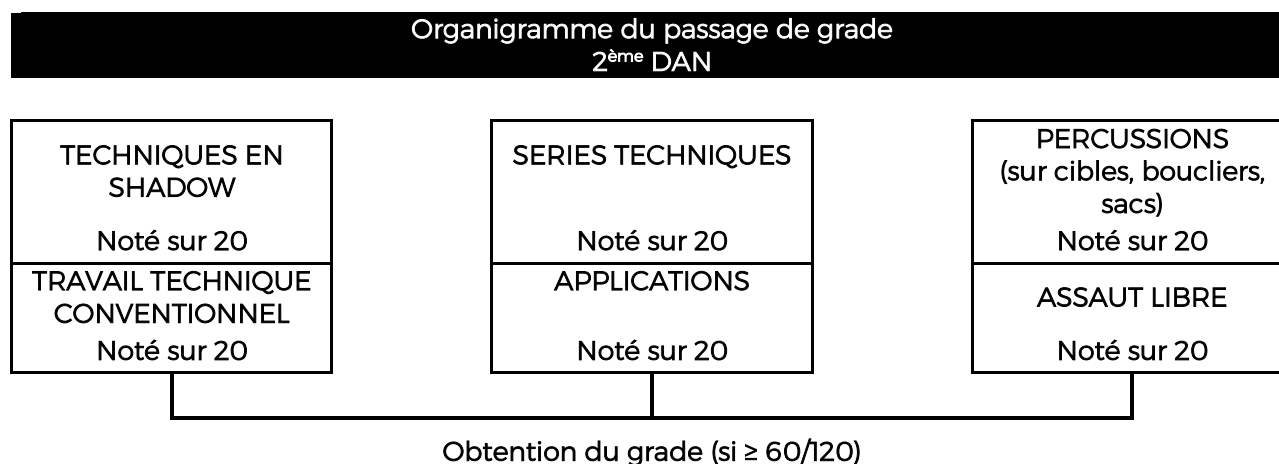
CIBLES	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC BOUCLIER ou	POING	Direct du poing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

**EPREUVE N° 6 / Assaut libre**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
 Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.  
 Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.  
 Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

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

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



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

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

Il n’y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

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

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

### EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

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

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

	TECHNIQUES 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.

### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

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

### EPREUVE N° 3 / Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

EPREUVE N° 4/ Applications

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

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

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

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

CIBLES	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face (Mae geri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato géri)	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 géri) De côté (Yoko géri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato géri)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

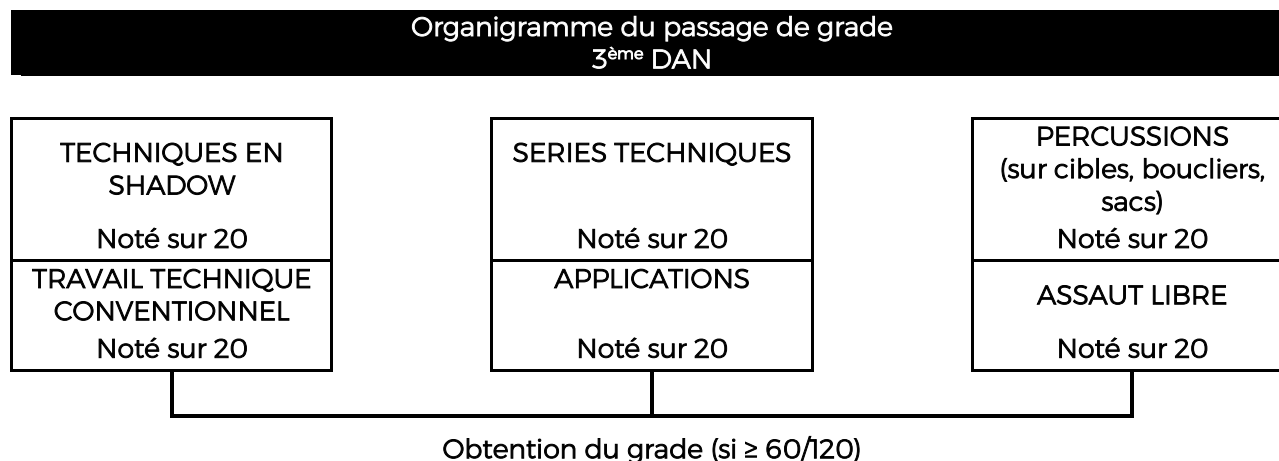
Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N°1/ Techniques en shadow

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

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

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

### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

Chacune de ces attaques 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.

### EPREUVE N° 3 / Séries techniques

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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



**EPREUVE N° 4/ Applications**

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

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

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

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

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

**EPREUVE N° 6 / Assaut libre**

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

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

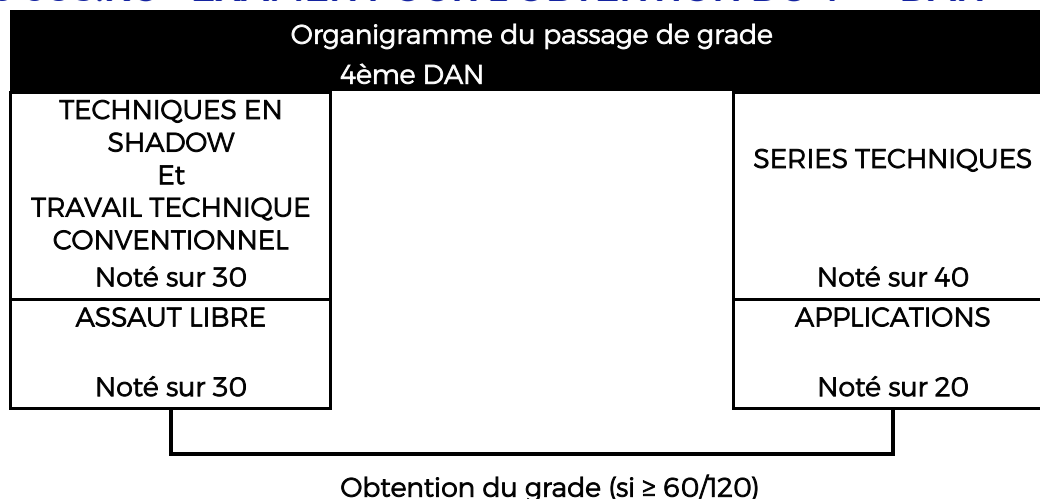
Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

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

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



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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Ce test est noté sur 30.

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

#### **(a) Technique en shadow**

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

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

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes.

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

Ce test est noté sur 20.

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

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

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

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

### (b) Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

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

Les déplacements sont libres.

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

### EPREUVE N° 2/ Assaut libre

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

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

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

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

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

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

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

### EPREUVE N° 3/ Séries techniques

Ce test est noté sur 40 points.

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

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

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

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

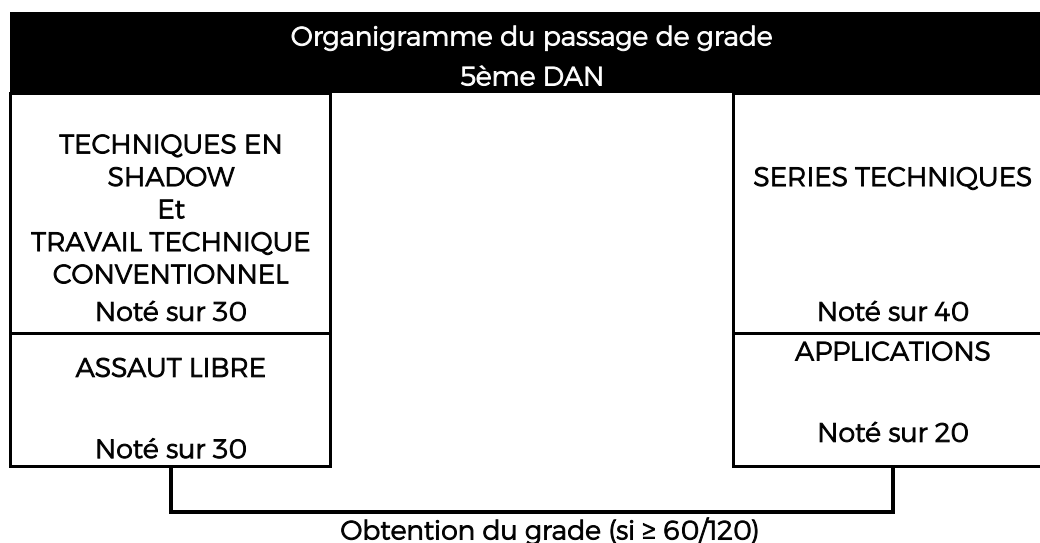
### EPREUVE N° 4/ Applications

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

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

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

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



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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Ce test est noté sur 30.

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

#### **(a) Techniques en shadow**

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

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

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

### (b) Travail technique conventionnel

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

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

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

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

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

Les déplacements sont libres.

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

#### EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Ce test est noté sur 30.

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

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

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

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

#### EPREUVE N° 3/ Série techniques

Ce test est noté sur 40 points.

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

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

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

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

#### **EPREUVE N° 4/ Applications**

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

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points

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

## ANNEXE I.KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage

USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

### ESQUIVES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

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



# ANNEXE IV.KC - CRITERES D'EVALUATION

## Techniques en shadow

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

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

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

## Travail technique conventionnel

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

## Séries techniques et épreuve n° 4/ Applications

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

## Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

- **Percussions sur cibles :**

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

- **Le travail au sac ou bouclier :**

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

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

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

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

## Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

## Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

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



# **KARATE FULL CONTACT**

## Partie technique

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

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

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

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

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

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

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

### **ANNEXES KARATE FULL CONTACT**

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

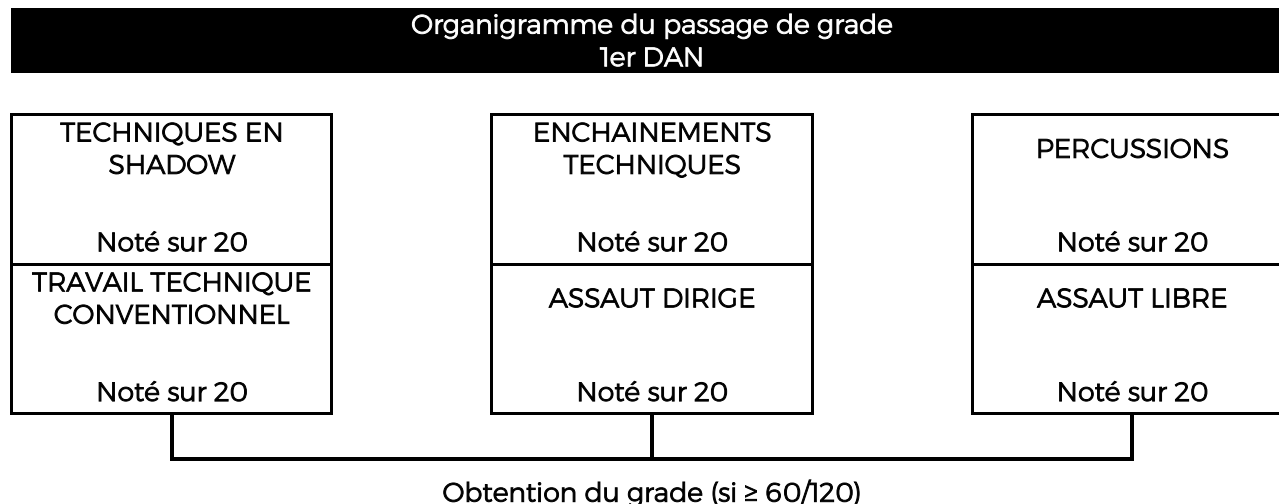
ANNEXE II – TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

ANNEXE III – ASSAUT DIRIGE

ANNEXE IV – CRITERES D’EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

### EPREUVE N°1

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

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

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

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

EPREUVES	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (en avançant, en reculant) et multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Esquives partielles		
POING	Techniques de poing, parades et blocages libres	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté,	30'	
LIAISON	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

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

## EPREUVE N°2

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

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

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

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

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

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

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.  
 Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)  
 Idem mais enchaînement différent  
 De face  
 Circulaire  
 De côté  
 Un enchaînement poing/pied  
 Un enchaînement pied/poing

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

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

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

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

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

### EPREUVE N° 4/ ASSAUT DIRIGE

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

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

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

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

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

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

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

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

### EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

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

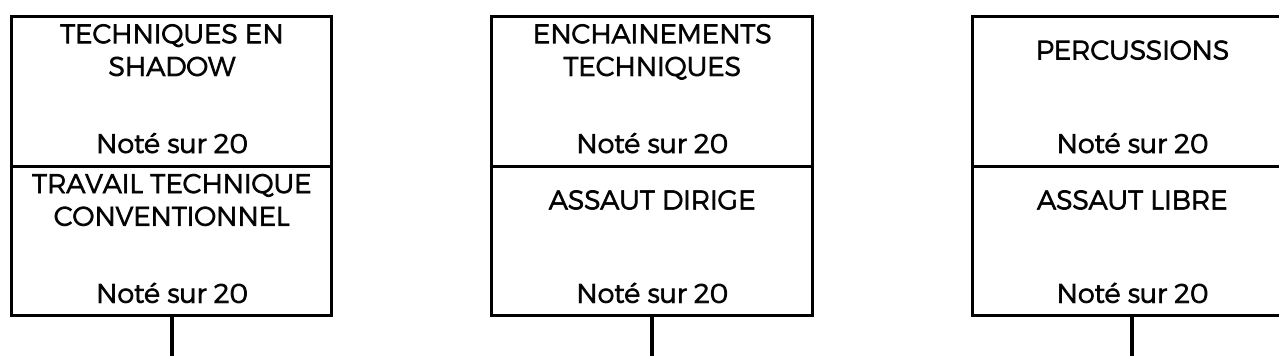
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

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

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

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

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



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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

### EPREUVE N°1/ TECHNIQUES EN SHADOW

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

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

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

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

EPREUVE	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire et multidirectionnel (travail du candidat en avançant, en reculant, en désaxant, en revenant dans l'axe)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives		
POING	Techniques de poing direct, crochet, uppercut Parades et Blocages	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté, retourné, retombant, arrière, de revers	30'	
LIAISON	Des enchaînements d'au moins 7 techniques dont 3 techniques de jambes avec changement de niveau	30'	

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

### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

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

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

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



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

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

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

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)**

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

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

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

### **EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE**

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

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

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

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

#### EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poings (Direct/Crochet/Uppercut)	30"
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
3 MINUTES DE RECUPEATION AU MINIMUM			
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

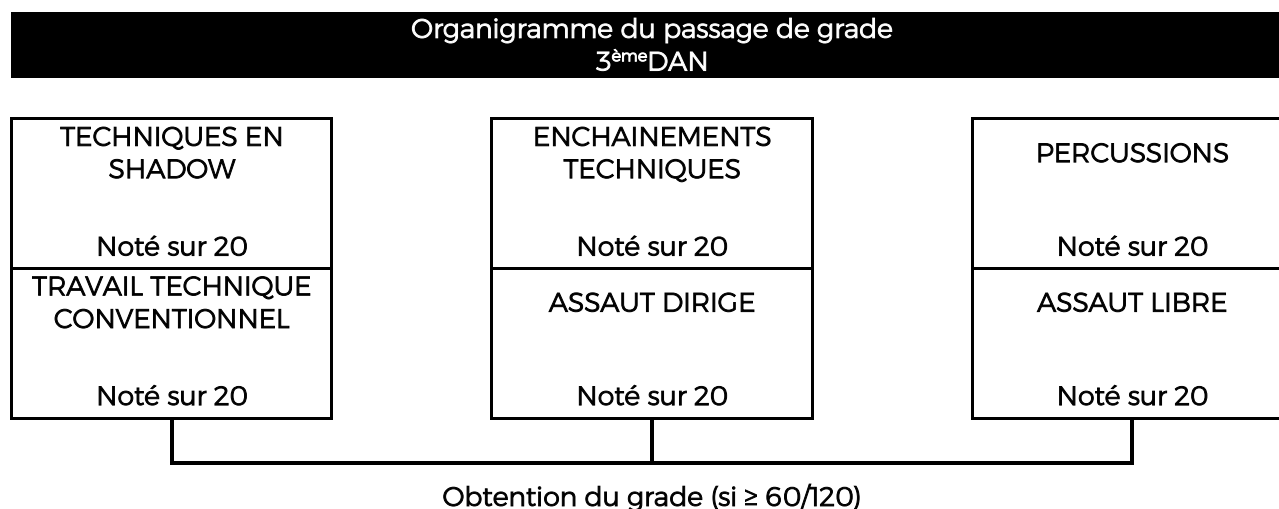
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 604.KFC - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- 4/ ASSAUT DIRIGE
- 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIER, SACS
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives sur place et en déplacement		
POING	Toutes les techniques de poings, de parades et de blocages	30'	
PIED	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON	Des enchaînements libres, variés avec changement de rythmes et de niveaux	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

#### EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 techniques poings Idem mais enchaînement différent	Défense/riposte avec 3 techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 3 techniques de jambe. Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 4 techniques alternativement en poings et en pieds Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	4 techniques de poings
PIED	3 enchaînements au maximum	3 techniques de jambe à des niveaux différents
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	4 techniques (alternativement en poings et en pieds)

### EPREUVE N° 4/ ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

### EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

	POING	Toutes les techniques de poings	30"
--	-------	---------------------------------	-----

CIBLES	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Toutes les techniques de poings	30"
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30"
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'

### EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## **Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**

4 <sup>ème</sup> DAN	
TECHNIQUES EN SHADOW Noté sur 30	ENCHAINEMENTS TECHNIQUES Noté sur 30
TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 30	ASSAUT LIBRE Noté sur 30

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages. Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes. Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### EPREUVE N° 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 4 techniques différentes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques de jambes (dont au moins 1 retournée) Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 2 esquives/feintes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

**Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.

Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut, 1 revers) quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques de jambes dont au moins 1 technique retournée)
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques alternativement en poings et en pieds, avec au moins 2 techniques d'esquives, de feintes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont multidirectionnels.

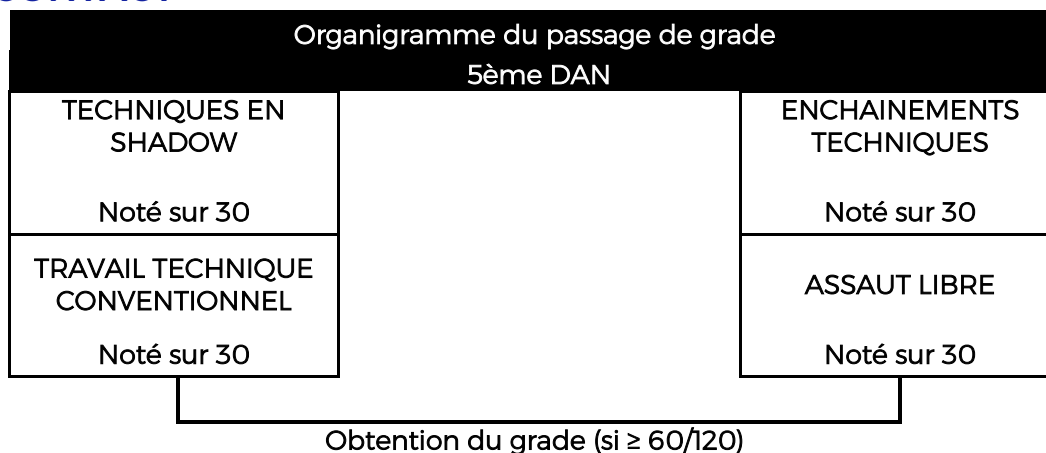
#### EPREUVE N° 4/ ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## **Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**



L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :



- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur une durée de 10 minutes maximum, y compris les phases de récupération (3 reprises de 2 minutes coupées par des reprises de repos de 2 minutes).

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### EPREUVE N° 2/TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quel que soit l'ordre Idem mais enchaînement différent	Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques différentes maximum Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement libre sur 15" Idem mais enchaînement différent sur 15"	Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

**Travail Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.

Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Travail Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	5 techniques comprenant dont 2 directs et 3 circulaires quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques maximum
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	Enchaînements libres sur 30 secondes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde. Les déplacements sont multidirectionnels.

DEFENSE	THEME	TEMPS	CONSIGNES
---------	-------	-------	-----------

Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont multidirectionnels

#### **EPREUVE N° 4 / ASSAUT LIBRE**

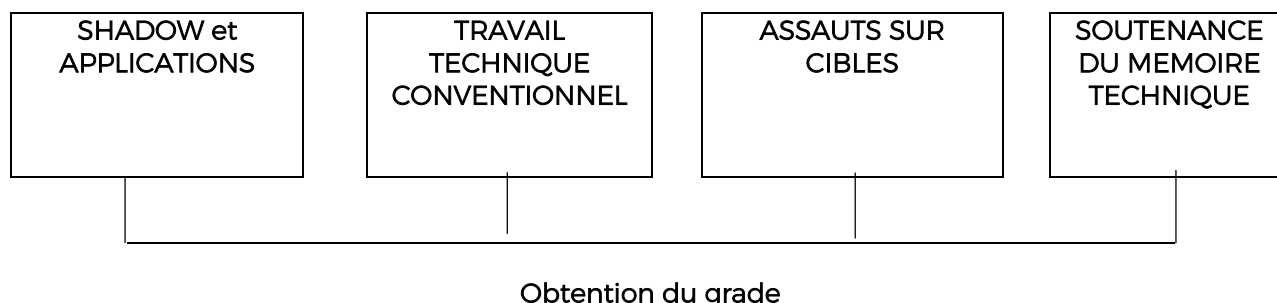
Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## **Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**

### Organigramme du passage de 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### **Article 607-1 - Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### **Article 407-2 - Test Technique**

#### **SHADOW et APPLICATIONS**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### **TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (liaison poings/pieds) (durée maximum 10mn).

Le candidat doit démontrer des variantes défensives sur des attaques (simples ou variées)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### **ASSAULTS (sur cibles)**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque puis en défense sur cibles) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion sur le premier assaut que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire dans le second assaut.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### **Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## ANNEXE I.KFC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### BALAYAGES

Balayage

Balayage tournant par l'arrière

### ESQUIVES

**Esquive partielle** : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)

**Esquive rotative** : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).

**Esquive totale** : Le candidat doit réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.

Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

## ANNEXE II.KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact ou de karaté Full Contact

Chaque candidat au passage de grades doit se présenter à l'examen muni de :

La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade

(Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA.

Ses propres équipements et matériels homologués par la FFKDA, seront en bon état et validés par le jury d'examen : gants de Karaté Full Contact, protège-tibias (sans armature), protèges dents, coquille, casques de protection, protection de pieds, protège poitrine pour les féminines.

Recommandation : le candidat veille à disposer d'une tenue de rechange, d'une serviette de bain, de boisson hydratante en quantité suffisante.

## ANNEXE III.KFC - ASSAUT DIRIGE - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN:

## Epreuve n°4 - Assaut dirigé (exemple 1)

ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
TEMPS	1mn		1mn

## Epreuve n°4 - Assaut dirigé (exemples)

ATTAQUE	Attaques poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques poings
DEFENSE	Uniquement jambes + esquives et blocages		Uniquement pieds + esquives et blocages
TEMPS	1mn		1mn

## ANNEXE IV.KFC - CRITERES D'EVALUATION

### Techniques en shadow

Que ce soit dans l'exécution des techniques de poings, de pieds, de liaison poings/pieds : L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche et la stabilité de ses appuis.

### Enchaînement techniques

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques
- qualité et logique des enchaînements
- degré de difficulté des enchaînements.

### **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination. Les deux candidats sont évalués tant l'attaquant que le partenaire "cibles".

### **Le travail au sac :**

*Poings* : travail classique de poings avec déplacement, rotation et esquives.

*Pieds* : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

*Pieds/poings* : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

### **Assaut dirigé**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé;
- respect des consignes;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque
- maîtrise et précision et variété des techniques;
- L'attaquant et le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement;
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats des fondamentaux du Karaté Full Contact
- Recherche de l'opportunité
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact/Karaté Full Contact : riposte après blocage et riposte par anticipation.
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

### **Assaut libre**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

### **Travail technique conventionnel**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

# TAI JITSU

## Partie Technique

Article 602.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> AU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES TAI JITSU**

ANNEXE I – KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III – LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV – EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE ( Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE V – EPREUVE COMBAT



## Article 602.TJ- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

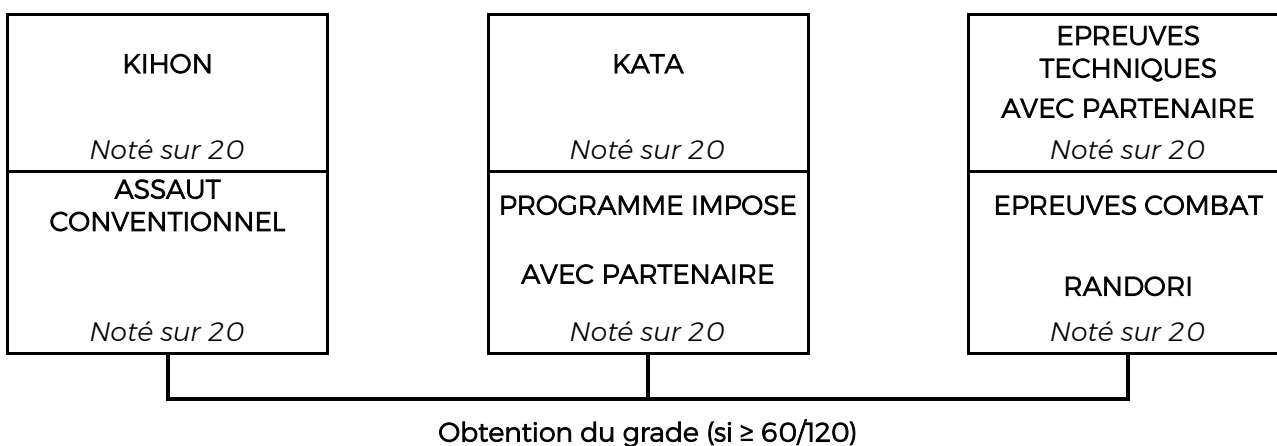
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 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.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.

### Organigramme du passage de grade Tai jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



- Notons que la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n°1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

#### **(a) Kihon Ippon Kumité (1<sup>er</sup> dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi 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.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant 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 coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### (b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)

Les deux candidats sont en gardes. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 5 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 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 I du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1<sup>er</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

#### Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat au 1<sup>er</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata shodan, nidan, sandan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application de 2 séquences de son choix (par atemi, par clef ou par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 2 défenses.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, godan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence de son choix (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, godan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence choisie par le jury (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

#### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

**Le candidat au 1<sup>er</sup> dan** devra exécuter 3 techniques de défense utilisant les applications de techniques de base (atemi, clef et projection). le candidat annoncera au jury la technique de base de référence, l'attaque se fera à droite.

**Le candidat au 2<sup>ème</sup> dan** devra exécuter 3 techniques de défense utilisant les applications de techniques de base (atemi, clef et projection). le candidat annoncera au jury la technique de base de référence, l'attaque se fera à gauche.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> dan** devra exécuter 3 enchaînements de son choix reprenant successivement les principes techniques du tai jitsu (atemis, clefs et projections). L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire (Voir annexe pour les armes utilisées)

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury.

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1<sup>er</sup> Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury.

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long - 1m20)

**Critères de notation :**

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

Epreuve n° 6/ RANDORI

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 **avec un partenaire de son choix.**

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque.

Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.TJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

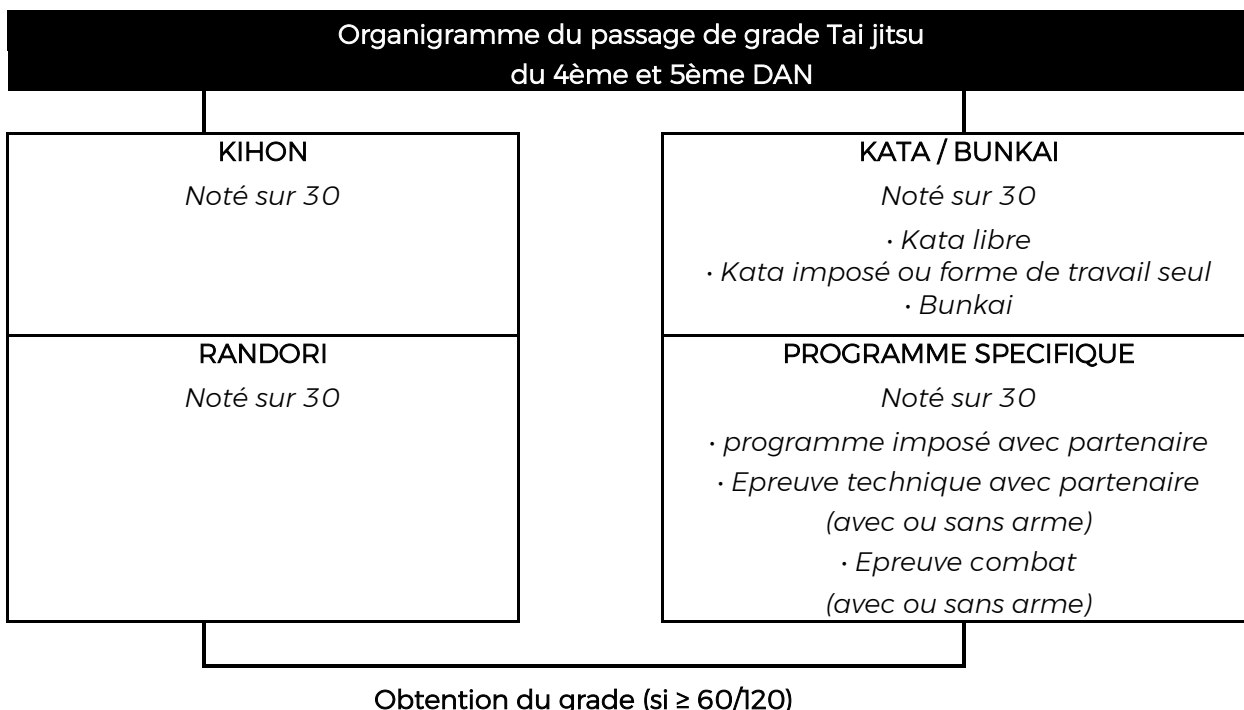
Les examens du 4ème et 5ème Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifique

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.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.



- Notons la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-Jutsu, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes.

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 effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve n° 2/ Randori

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire 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). Les défenses par Atémi, balayage, fauchage, projection et clé sont possibles. Pour le 5<sup>ème</sup> Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4<sup>ème</sup> 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.

### Epreuve n° 3/ Kata/Bunkai

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10 (2 Kata et bunkai). Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Taï-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Taï-Jitsu kata Yodan
- Taï-Jitsu kata Godan
- Taï-Jitsu kata Rokudan

c) Le Bunkai est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 2 bunkaï devant contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Taï-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Taï-Jitsu kata Yodan
- Taï-Jitsu kata Godan
- Taï-Jitsu kata Rokudan

c) Le Bunkaï est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 2 bunkaï devant contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

### Epreuve n° 4/ Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- 1° Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- 2° Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- 3° Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter à droite puis à gauche 1 enchaînements sur une attaque imposées par le jury, reprenant successivement les principes techniques du Taï-Jitsu (atémis, clefs et projections). Le candidat devra exécuter son enchaînement une fois au ralenti puis une fois en vitesse normale.

\* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter 6 techniques de son choix sur des attaques avec armes. Les 2 premières attaques concerneront le couteau (tanto), les 2 suivantes la matraque (tambo) puis les 2 dernières le bâton (jo de 1m20).

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori avec deux partenaires contre 3 attaques sur atémi puis 3 attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

## Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Le candidat devra exécuter 3 enchaînements sur des attaques armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20) imposées par le jury. Le candidat devra exécuter ses enchaînements à vitesse normale.

\* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter sur 1 attaque imposée par le jury, 1 technique de défense par atémi, 1 technique par clef et 1 technique par projection pour chaque attaque.

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori de 1mn30 avec un partenaire de son choix uniquement basé sur des attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).



## ANNEXE I.TJ - KATA

Pour le Tai Jitsu, il existe 3 catégories de Kata : Le kata codifié (seul), Le kata codifié (à deux) et le kata d'expression personnelle (seul).

Liste officielle Des Katas		1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan	5 <sup>ème</sup> Dan
CODIFIE	SEUL	Tai Jitsu Kata Shodan + bunkaï Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Godan	Tai Jitsu Kata Godan
	À deux	NON	NON	NON	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan
EXPRESSION PERSONNELLE	SEUL	NON	NON	NON	1 mn maxi 5 à 8 séquences	1 mn maxi 5 à 8 séquences

## ANNEXE II.TJ - PROGRAMME IMPOSE

### A. Techniques de Base

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre 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 ;
- › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
- › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

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.

### B. Techniques d'enchaînement

Ce programme est réservé pour les candidats au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> DAN.

Les techniques d'enchaînement consistent à vérifier la maîtrise d'exécution de plusieurs techniques sans perdre le contrôle de l'adversaire. Il n'y aura pas de contre de la part de Tori et Uke devra enchaîner au minimum trois techniques de son choix.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre 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 et Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de détermination possible ;
- › Uke pratique l'enchaînement appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi

## ANNEXE III.TJ - LISTE DES ARMES UTILISEES

Les armes sont utilisées lors des épreuves suivantes :

n° 5 : épreuve technique avec partenaire pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 6 : épreuve combat (Randori) pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 4 : programme spécifique pour 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> dan

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>			
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)

Dans les styles utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.TJ - EPREUVE N° 5

### EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE

### DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Famille d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	
2 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 6 AU MINIMUM ET 10 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	OUI
3 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1M20 (JO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 7 AU MINIMUM ET 10 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NECESSAIRE	OUI

#### A. Epreuve technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue avec le DAN présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : esquive + atemi précurseur, technique d'application appropriée à l'attaque et atemi final ou mise à l'abandon.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir de 2<sup>ème</sup> DAN des démonstrations contre attaque armes seront demandés au candidat. Les armes utilisées (tanto, tambo et jo) devront présentées toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

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 Dachii en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe.

- › Tori se Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
  - › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
  - › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position de garde.



## ANNEXE V.TJ - EPREUVE COMBAT RANDORI

### A. Candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
1 <sup>er</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME	1
2 <sup>ème</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET 1 FOIS UTILISATION DU BATON COURT	1
3 <sup>ème</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET / OU BATON COURT ET / OU BATON LONG	2

# NIHON TAI JITSU

## Partie Technique

Article 602.NTJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.NTJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES NIHON TAI JITSU**

ANNEXE I - KATA

ANNEXE II - PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III - LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV - EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE ( Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE V - EPREUVE SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE (Du 4<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE VI - EPREUVE COMBAT

## Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

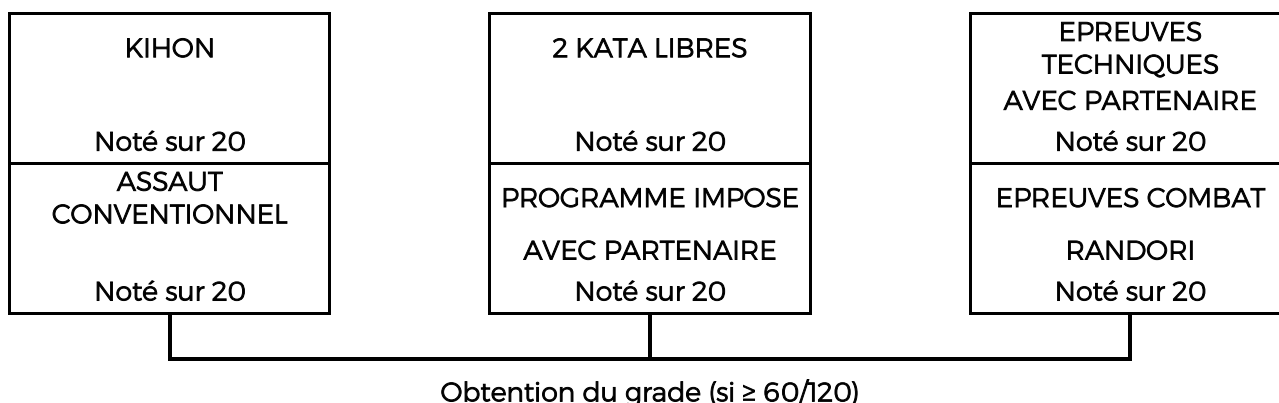
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 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 un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



Notons que dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3<sup>ème</sup> partie avec un partenaire de son choix.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant.

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 de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN.

Le candidat au 1<sup>er</sup> DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 1<sup>er</sup> dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 2<sup>ème</sup> dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atemi de son choix.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. A tour de rôle, chaque candidat sert de partenaire en présentant la cible.

Les deux candidats se font face. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. L'attaquant 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 l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

### **(a) Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1<sup>er</sup> Dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et ou contre attaque.

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.

Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.

Tori reste en position yoi.



Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **(b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)**

Les deux candidats sont en gardes. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri de la jambe avant,
- Mawashi Geri de la jambe arrière,
- Yoko Geri de la jambe arrière.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### **Epreuve n° 3/ Kata**

Le candidat (du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### **Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire**

Pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

**Le candidat au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN** tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atemi, clé et projection.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN** tirera 12 techniques au sort maximum parmi les trois séries atemi, clé et projection.

### **Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire**

**Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan** devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1<sup>er</sup> Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long - 1m20)

Nota :

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atemi, clé ou étranglement.

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maaï)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

### Epreuve n° 6/ Randori

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire de son choix**.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

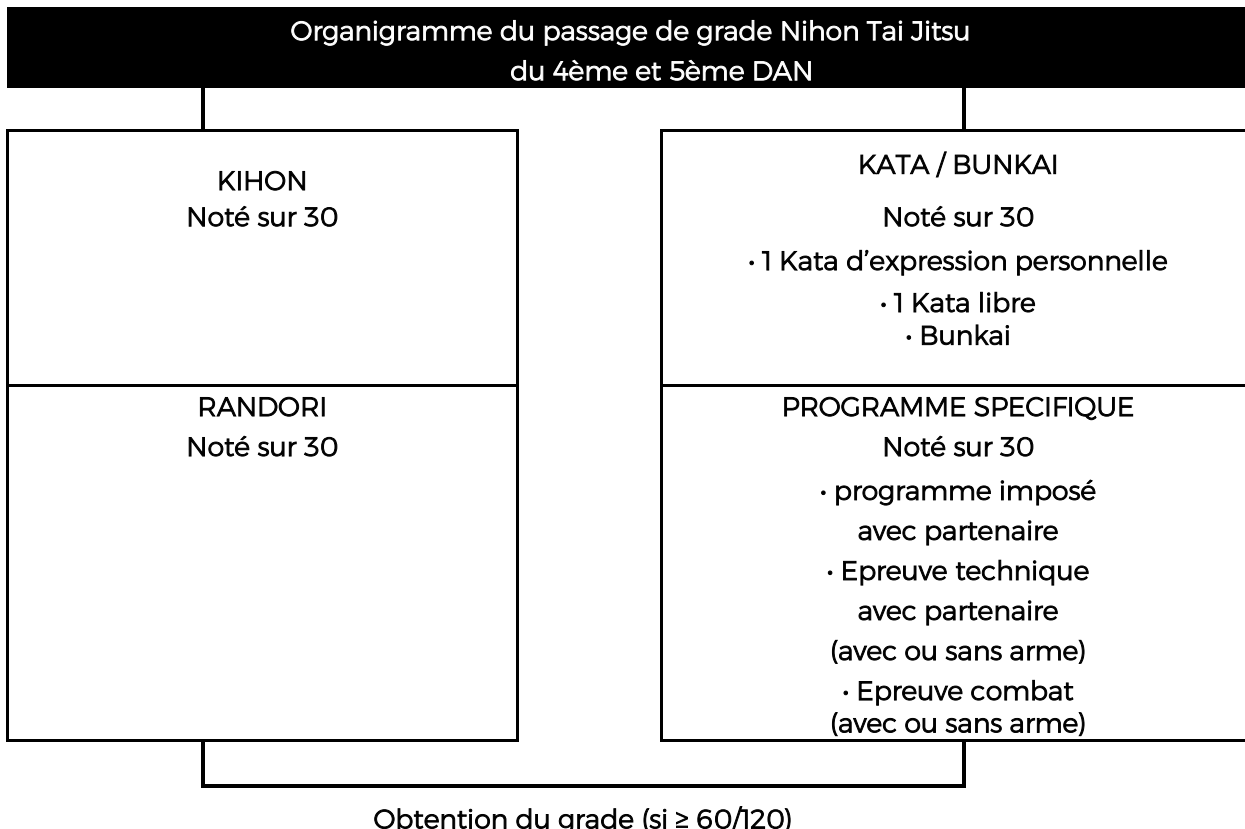
Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifiques

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.



Dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### Epreuve n° 1 /Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

#### **(a) Kihon sur 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 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.

#### **(b) Kihon libre**

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 5 minutes, dont les techniques comporteront des exercices de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi 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.

### Epreuve n° 2 /Randori

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :

#### **(a) Kihon ippon kumité**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.  
 Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.  
 L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.  
 Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

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.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.
- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par atémi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **(b) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
 Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
 Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
 Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

**Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :**

#### **(a) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
 Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
 Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
 Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

#### **(b) Randori en cercle**

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisis par le jury.  
 Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.  
 Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

#### **Critère de notation :**

- Variété dans les défenses
- Efficacité
- Contrôle absolu
- Attitude - réalisme
- Appréciation des distances
- Détermination
- Concentration

### Epreuve n° 3 /Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **(a) Kata d'expression personnelle.**

Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'un maximum de 10 mouvements, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.

#### **(b) Kata**

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### Epreuve n° 4 /Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

#### **(a) Epreuve imposée.**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base). Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

**Le candidat au 4ème Dan** devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

**Le candidat au 5ème Dan** devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection et 4 techniques imposées par le jury.

#### **(b) Epreuve technique.**

**Le candidat au 4ème Dan** devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo). Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.

**Le candidat au 5ème Dan** devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo). Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo. Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

## ANNEXE I.NTJ - KATA :

GRADE	NIHON TAI JITSU
1 <sup>er</sup> Dan	Kata (avec partenaire) KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)
2 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN
3 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA
4 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA Kata expression personnelle (avec partenaire)
5 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (1 série parmi clé, projection ou sutémi) DAI NI NO KATA HYORI NO KATA Kata expression personnelle (avec partenaire)

## ANNEXE II.NTJ - PROGRAMME IMPOSE

### **C/Techniques de base**

Les techniques de base comportent des saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries de défense différentes, une série par atémi, une série par clés et une série par projections. Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à gauche du jury.

Après s'être salués, Tori prend la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit) et Uke se met en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles.

Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

#### Les saisies sont les suivantes :

Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)

Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)

Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)

1<sup>ère</sup> forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)

2<sup>ème</sup> forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)

Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)

Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.)

A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.

Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.)

A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.

Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)

Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

**Les candidats au 1er dan** effectueront 4 à 8 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**Les candidats au 2ème Dan** effectueront 6 à 10 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**Les candidats au 3ème DAN** effectueront 7 à 12 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.



## ANNEXE III.NTJ - ARMES UTILISEES

Pour le Nihon Tai Jitsu, les armes utilisées lors de certaines épreuves sont les suivantes :

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 <sup>er</sup> Dan			
2 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	
3 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
4 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
5 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5 EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL	Droite	1 attaque de chaque, 4 au minimum et 8 smaximum si le jury le juge nécessaire	
2 <sup>ème</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 6 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui
3 <sup>ème</sup> Dan	face laterale arriere sol couteau (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1m20 (jo)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 7 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui

### B/ Démonstration technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique allée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue en fonction du grade présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : Esquive, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des esquives et des parades dans l'esprit du Nihon Tai Jitsu et non des blocages ou des techniques en opposition de force.

Se référer au tableau ci dessus qui détermine selon le grade le nombre d'attaque ainsi que la famille d'attaque (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (tanto), bâton court tambo) et bâton long 1m20 (jo).

Les armes utilisées (tanto, tanbo et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à la droite du jury.

Après s'être salués, les deux candidats prennent la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit).

Tori et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite) pour les candidats au 1<sup>er</sup> dan.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquat en fonction de la demande du jury (Attaque à gauche ou à droite)

Uke attaque avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

## ANNEXE V.NTJ - EPREUVE N° 4 PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN

TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :

Ce programme concerne les candidats au passage de 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN. Tori effectuera une technique de base qui sera contrée par Uke.

Tori devra enchaîner à partir du contre avec une technique simple et directe.

Les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection

Les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

## ANNEXE VI.NTJ - EPREUVE COMBAT (Candidat au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan)

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
4 <sup>ème</sup> Dan	Kihon ippon kumité 10 TECHNIQUES 5 à Droite 5 à Gauche	SANS ARME	1
	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
5 <sup>ème</sup> Dan	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
	Randori en cercle 12 TECHNIQUES MAXIMUM	SANS ARME ET AVEC UNE ATTAQUE COUTEAU, UNE ATTAQUE BATON COURT ET UNE ATTAQUE BATON LONG.	6 Maximum



# KYOKUSHINKAI

## Partie Technique

Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle »

Article 602.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 603.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition »

Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

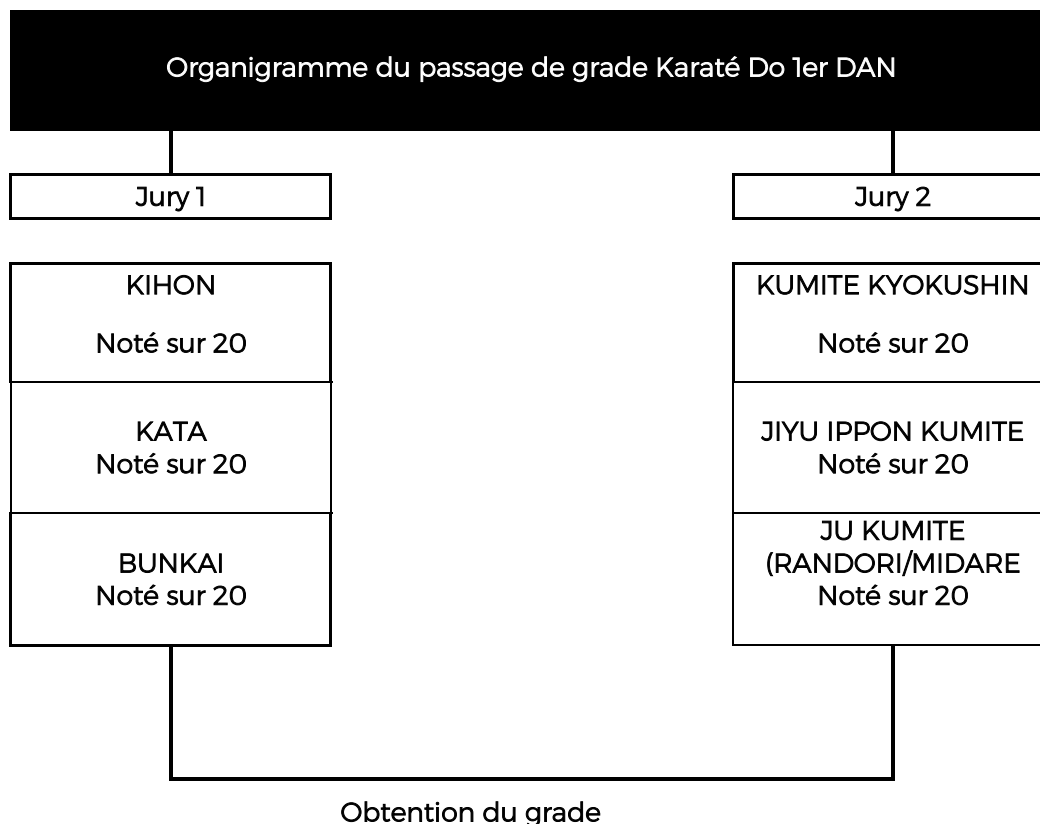
Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KYOKUSHINKAI**

ANNEXE I – LISTE KATA

ANNEXE II – KUMITE

## Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kumite Kyokushin
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;  
 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve 2/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 3/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issue d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve 4/ Kumité Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra présenter le KUMITE SONO ICHI.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

#### Kumité sono Ichi

Tori	Uke
------	-----



Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- Oi Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

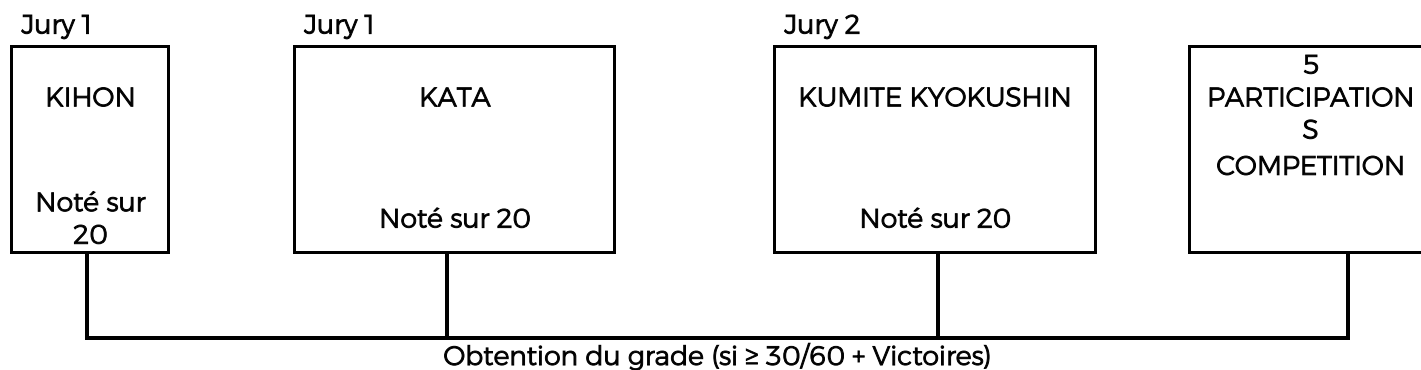
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

### Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 602.KY-2 – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1<sup>er</sup> DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

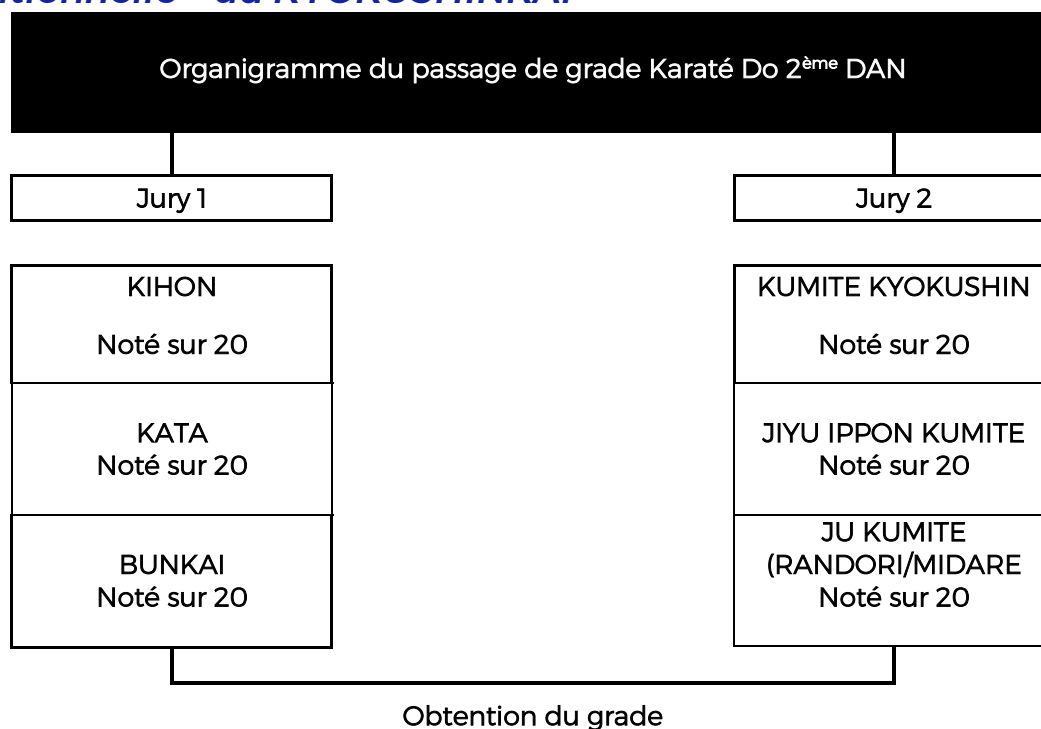
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.
-

## Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kumite Kyokushin
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

Module 1 : Kihon et Kata et bunkai

Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve 2/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 3/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve 4/ KUMITE KYOKUSHIN

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI

Et KUMITE SONO NI.

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

#### Kumité Sono Ni

Tori	Uke
------	-----

Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### Epreuve 5/ Jiuy Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

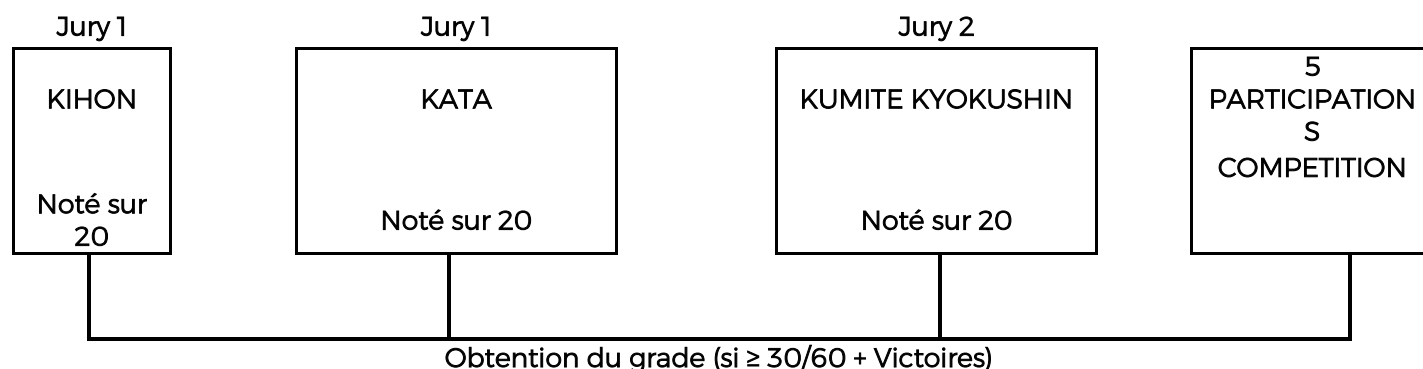
Les critères de notation sont définis dans les annexes du règlement CSDGE.

### Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 603.KY-2 – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

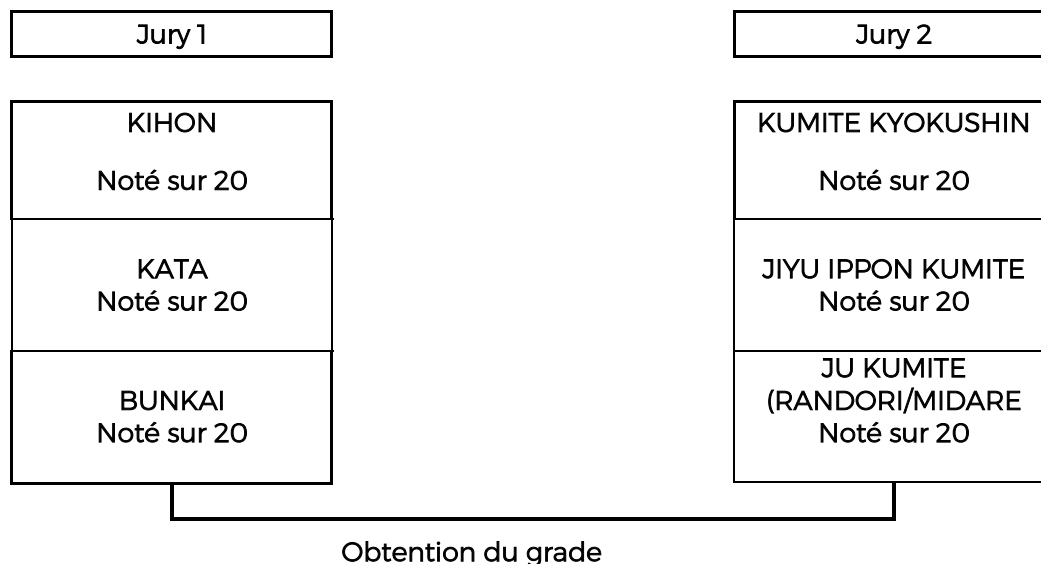
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle du style KYOKUSHINKAI



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kumite Kyokushin
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** - les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve 2/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 3/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve 4/ Kumite Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

#### Kumité Sono San

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe



	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

**Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumite**

Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

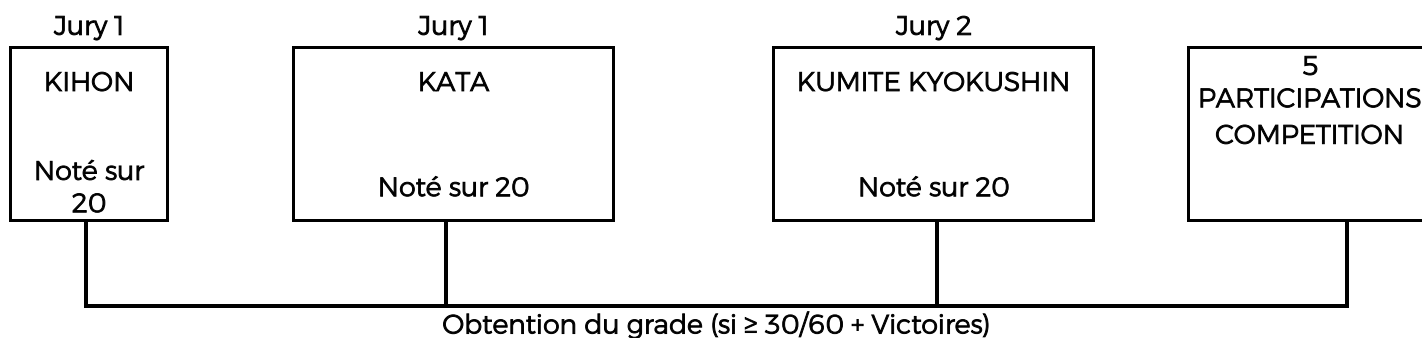
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

**Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)**

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition » du Kyokushinkai

### Organigramme du passage KYOKUSHINKAI 3<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumite KYOKUSHIN
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

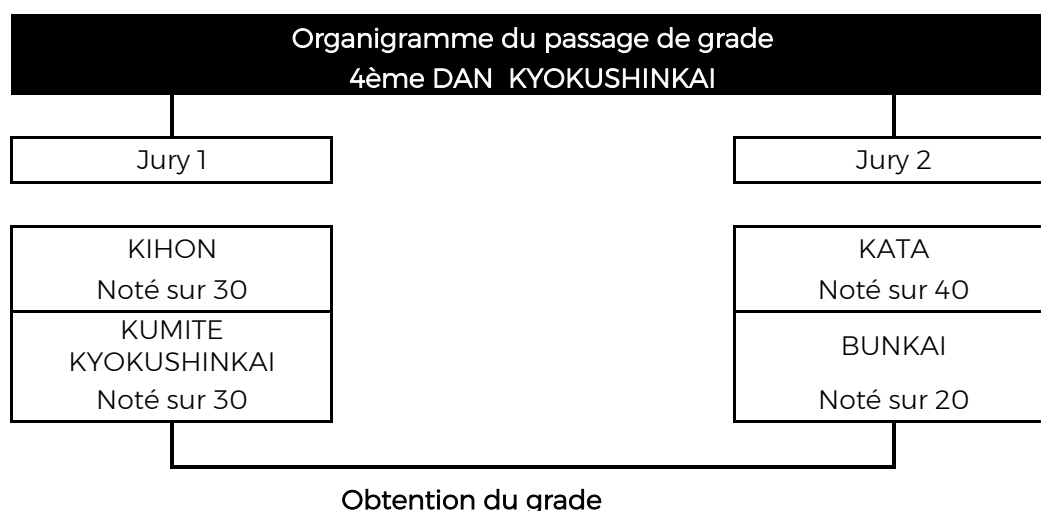
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkai). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkai).

#### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisi parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

#### 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

### Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

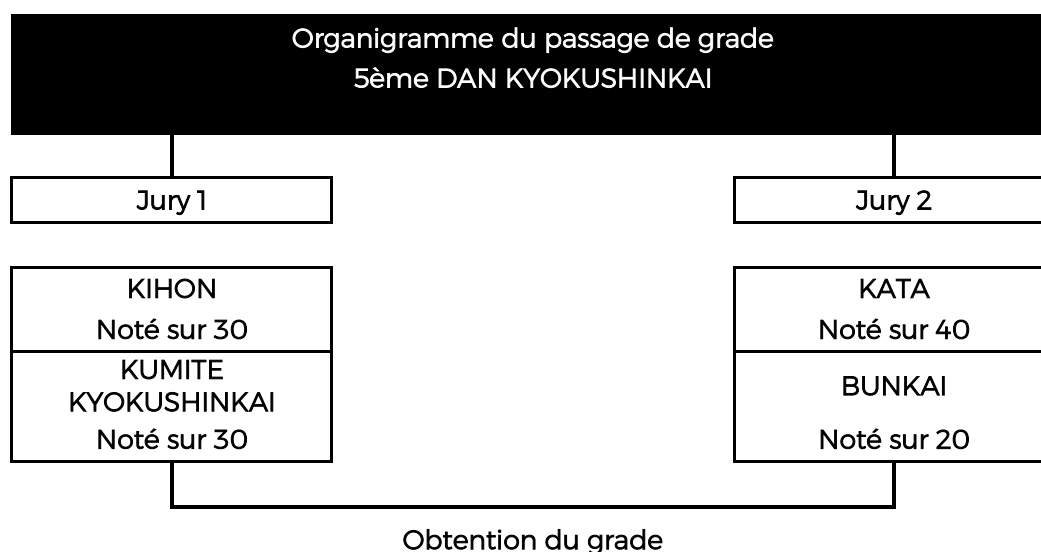
### Epreuve 4/ Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## Article 606.KY – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkai, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkai). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkai).

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test en «KUMITE KYOKUSHINKAI» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

<b>Kumité Sono Go</b>	
<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### **Epreuve 3/Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **Epreuve 4/Bunkai**

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KY - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
1 <sup>er</sup> Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2 <sup>ème</sup> Dan	- Tsuki no Kata - Gekisal DAI - Tensho - Yantsu - Salha
3 <sup>ème</sup> Dan	- Gekisal Sho - Salha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
4 <sup>ème</sup> Dan	- Seipal - Kanku - Sellenchin - Salha - Garyu
5 <sup>ème</sup> Dan	- Kanku - Sellenchin - Seipal - Garyu - Sushi ho

## ANNEXE II.KY - KUMITE KYOKUSHINKAI

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche.

Le candidat du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>

Dan peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).

**Début du travail :** Les deux partenaires se saluent.

Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi). Tori ajuste sa distance d'attaque si nécessaire.

**Déroulement :**

Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, d'efficacité tout en conservant une forme la plus technique possible.

Tori respecte le travail de Uké jusqu'à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké.

Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.

Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées.

**Fin :**

Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké.

Retour en Heiko Dashi.

Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 1<sup>er</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI.

**Kumité sono Ichi**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

**Kumité Sono Ni**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

## Kumité Sono San

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

## Kumité Sono Yon

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Cyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 5<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

## Kumité Sono Go

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kokutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké



# SHORINJI KEMPO

## Partie Technique

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

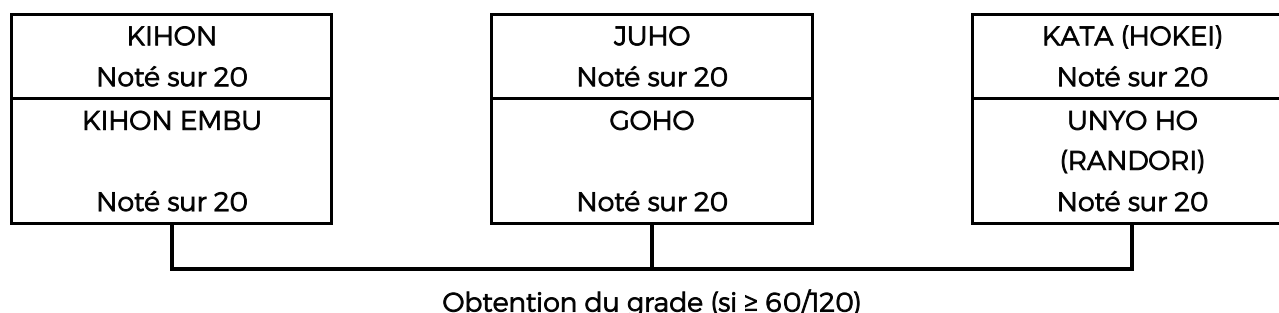
### **ANNEXES SHORINJI KEMPO**

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE II - EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

## ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1er DAN



L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### Epreuve n°1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.  
Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Byakurenken dai ikkeï Giwaken dai ikkeï	Tenshiken dai ikkei Tenshiken dai nikei

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
Rei (salut)  
Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae  
Zanshin  
Chosoku  
Happo moku  
Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 1<sup>er</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 1<sup>er</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution

- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Harai uke geri renhanko Kote maki gaeshi Tsubame gaeshi renhanko Maki gote (morote) Mawashi geri sambo uke nami gaeshi renhanko	Okuri gote (ryote) Furi ten ni renhanko Ude maki Keri ten san renhanko Oshi gote (ryote)
---	--

### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

#### GOHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces Unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### JUHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

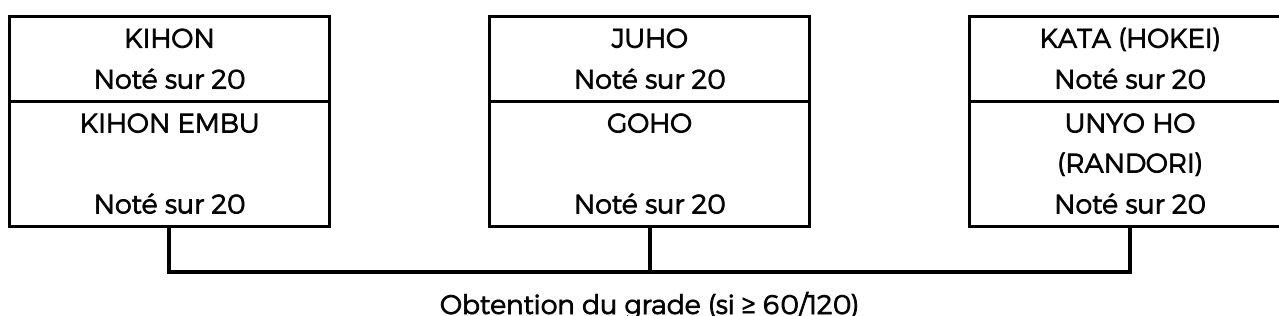
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAЕ (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)  TENCHIKEN dai ikkei à dai rokkei Ko manji ken	Sotai Kihon Hokei (à deux)  RYU O KEN dai ikkei Tenshiken dai nikei
---	--

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

- Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happe moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
- Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae/Zanshin

/Chosoku/Happo moku/Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 2<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisi par les examinateurs.

### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et /ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 2<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Tsuki ten ichi renhanko	Jun geri chi ichi renhanko
Tai ten ichi renhanko	Maki otoshi <u>ou</u> soto maki otoshi
Idori gyaku gote <u>ou</u> gyakute nage	Okuri hiji zeme
Uwa uke nage <u>ou</u> uwa uke gyakute nage	Shita uke geri kote nage
Kinteki geri hiza uke nami gaeshi	Keri ten ichi sukui nage

### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

#### GOHO RANDORI

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### JUHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

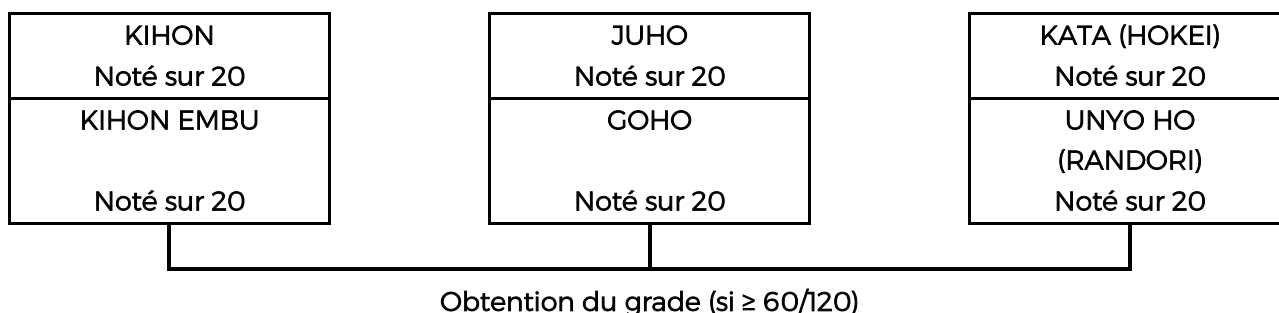
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata (Hokei)
- 3/ Techniques Goho au nombre de cinq
- 4/ Techniques Juho au nombre de cinq
- 5/ Kumi embu
- 6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAË (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi - Mae ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Gyaku gote tan'en kihon hokei (Ryu no kata)	Ryu o ken dai ikkei Tenshiken dai niki

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
 Rei (salut)  
 Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae  
 Zanshin  
 Chosoku  
 Happo moku  
 Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (uke) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (Kogeki) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

### Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 3<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.



CRITERES D'EVALUATION
-----------------------

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

Ce que fait le candidat est bien la technique demandée et correspond bien au sujet de l'épreuve.

Le candidat se défend bien dans les épreuves

Les attaques et contre-attaques sont correctement exécutées avec précision et atteignent bien (avec contrôle) le partenaire.

L'équilibre est maintenu pendant la contre-attaque.

Le candidat a une bonne attitude corporelle, de bons déplacements, de bonnes esquives, de bonnes parades et respecte les notions de Go no sen et de Tai no sen. Il connaît « Ki haku » (vigueur), Ki-ai (énergie) et zanshin (vigilance)

#### Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 3<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

#### Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Gedan gaeshi renhanko Chudan gaeshi renhanko Konoha okuri Ryu nage <u>ou</u> soto maki tembin Mikazuki gaeshi <u>ou</u> suigetsu gaeshi	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Sode maki <u>ou</u> sode maki gaeshi Okuri tsuki taoshi <u>ou</u> koshi kujiki Hangetsu gaeshi sukui kubi nage Kiri kaeshi gote <u>ou</u> kiri gaeshi nage
---	--

#### Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

##### GOHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## JUHO UNYO HO

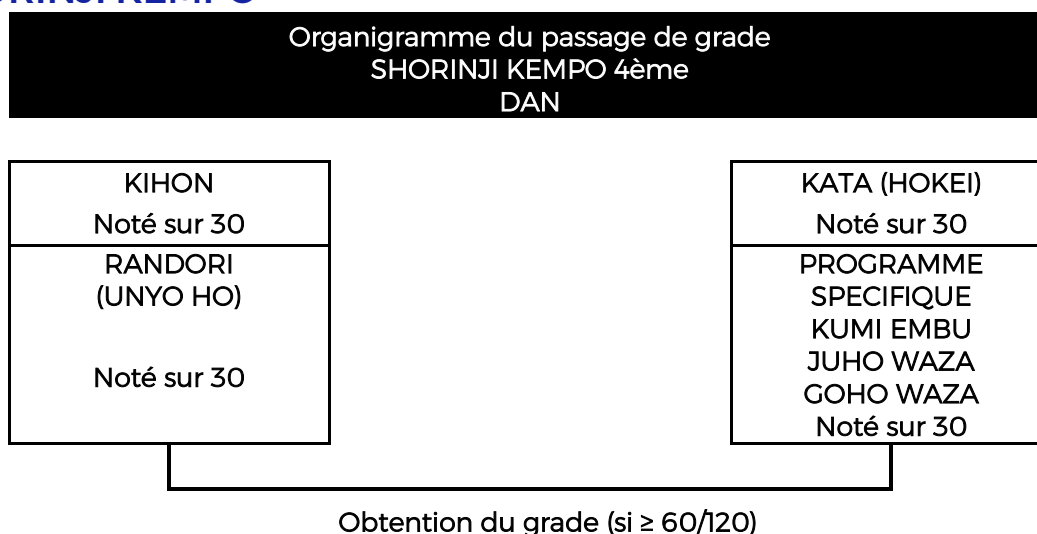
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kogeki (attaquant) et de uke (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

## ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan SHORINJI KEMPO est constitué de 4 épreuves

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WAZA et GOHO WAZA)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAЕ (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae  UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan  UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
--	--

### Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **GOHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### **JUHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **Tan'en Kihon Hokei (seul)**

Tenchiken dai ikkei à dai rokkei  
 Byakuren ken dai ikkei  
 Ko manki ken (Manji no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)  
 Rei (salut)  
 Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae  
 Zanshin  
 Chosoku  
 Happo moku  
 Rei

**Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE**

**(a) PROGRAMME SPECIFIQUE (KUMI EMBU)**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Gedan gaeshi to tobi ren geri	Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
Gyaku geri chi san ren hanko	Makikomi gote <u>ou</u> morote kiri gote
Gyaku sode dori <u>ou</u> gyaku sode maki	Ushiro eri dori <u>ou</u> ushiro kubi nage
Omote nage <u>ou</u> ura nage	Kaishin zuki to osae kannuki nage
Chudan gaeshi to uchi uke zuki	Hangetsu kubi nage

**(b) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES JUHO)**

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 4<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

**(c) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES)**

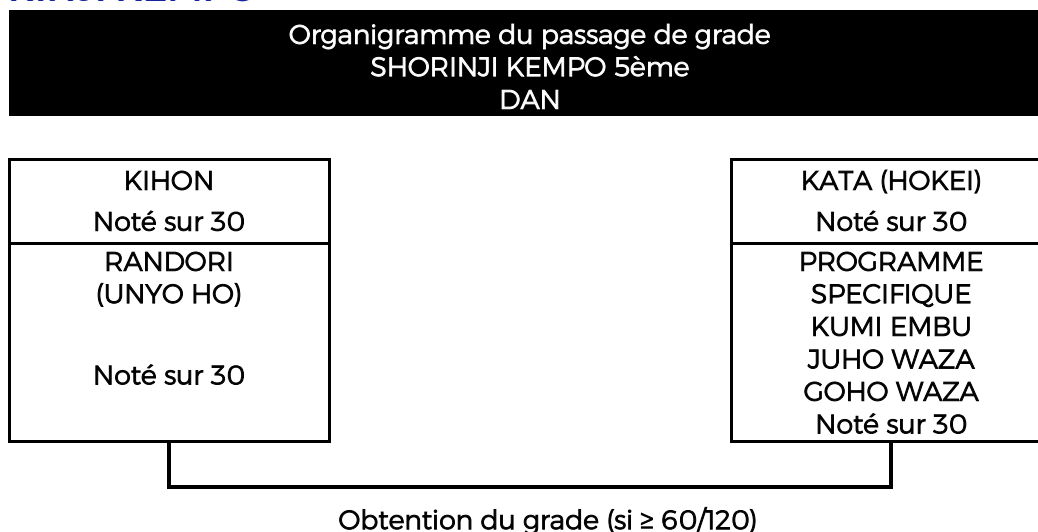
Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 4ème Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Tsuki ten ichi Keri ten san Sashikomi mawashi geri et harai uke geri Sashikae mawashi geri et mawashi geri sambo uke nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi

## ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan SHORINJI KEMPO est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keru, 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 Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan
---	--

Taiki gamae UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi
---	--

### Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **GOHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

#### **JUHO UNYO HO**

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

#### **Tan'en Kihon Hokei (seul)**

Tenchiken dai ikkei à dai rokkei

Ko manji ken (Manji no kata)

Tan'en Kihon Hokei de Gyaku gote (Ryu no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)

Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

#### A la fin :

Gamae

Zanshin

Chosoku

Happo moku  
Rei

### Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### **(a) KUMI EMBU**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchaînements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra exécuter celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Kaishin zuki to kannuki nai tembin	Tekubi dori <u>ou</u> choji dori
Hangetsu geri to tembin nage	Konoha gaeshi <u>ou</u> konoha okuri
Katate kannuki nage ou kannuki katate nage	Kote nage avec jo chu niren zuki
Ryote kannuki nage	Keri ten san to tora daoshi, fukko chi ni
Tenshiken dai niki sotai	Cyaku gassho nage

#### **(b) TECHNIQUES JUHO**

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers...et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 5<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

#### **(c) TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES**

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes...) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 5<sup>ème</sup> Dan.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Keri ten san Chio ken dai san Sashikomi mawashi geri et chudan gaeshi



Hangetsu gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
---

# ANNEXE I.SK - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :

## POSITIONS : TAI GAMAE

GASSHO GAMAE : debout le corps droit, les talons joints et formant un V avec les pieds, les paumes sont placées à hauteur des yeux, les doigts rigides et écartés les uns des autres (salut).

KESSHU GAMAE : debout les talons réunis formant un V avec les pieds et les deux mains jointes à hauteur du bassin (position d'attente).

KAISOKU CHUDAN GAMAE : debout les deux pieds parallèles et écartés de la distance des épaules. Les coudes sont le long du corps, les avants bras légèrement tendus et les poings fermés

## DEPLACEMENTS : UMPO HO

ATO : reculer d'un pas

HIRAKI SAGARI ASHI : reculer en changeant de garde

JUJI ASHI : déplacement croisé

KANI ASHI : déplacement latéral

KUMO ASHI : retrait sauté

MAE CHIDORI ASHI : pas latéral en avançant

MAE : avancer d'un pas

SASHIKAE ASHI : avancer en changeant de garde

USHIRO CHIDORI ASHI : pas latéral en reculant

YOSE ASHI : rapprocher le pied arrière

## ESQUIVES :

1) TAI SABAKI, par déplacements des pieds

GYAKU TENSHIN : esquive en changeant de garde avec un déplacement tournant du pied avant

HAN TENKAN : pivot à 90°

HAN TENSHIN : esquive par un déplacement tournant autour du pied avant

HIRAKI SAGARI : esquive en changeant de garde et en reculant

JUN SAGARI : esquive en reculant

ZEN TENKAN : pivot à 180°

2) par déplacements du corps

FURIMI UKE : esquive de côté

HIKIMI UKE : esquive par retrait du bassin

KAISHIN UKE : esquive rotative

KUSHIN UKE : esquive en fléchissant les jambes

RYUSUI UKE : esquive circulaire

SORIMI UKE : esquive vers l'arrière par flexion du tronc

## CHUTES : UKEMI

DAI SHARIN : roue

MAE UKEMI : chute avant

OTEN YORI OKI AGARI : déplacement roulé pour se relever d'une position à partir du sol

USHIRO UKEMI : chute arrière

## PARADE : UKE WASA

HANGETSU UKE : parade en croissant de lune de l'intérieur vers l'extérieur

HARAI UKE : parade circulaire balayante

HASAMI UKE : parade en ciseau

HIZA UKE : parade avec la jambe en levant le genou

JUJI UKE : parade bras croisés

KAKURITSU KEN : parade avec la jambe avant levée et le bras le plus en avant en uchi uke

KEN UKE : parade avec le poing

OSHI UKE : parade poussée

SAMBO UKE : parade sur trois niveaux (avec la jambe avant et les deux bras)

SHITA UKE : parade vers le bas

SOTO UKE : parade vers l'extérieur

UCHI AGE UKE : parade au dessus de la tête

UCHI OTOSHI UKE : deux parades avec le même bras (en haut d'abord puis ramené vers le bas)

UCHI UKE : parade vers l'intérieur

UWA UKE : parade vers le haut

## ATTAQUE DE POINGS : TSUKI TE

FURI ZUKI : coup de poing qui associe un mouvement du bras en arc de cercle à une rotation des hanches

GYAKU ZUKI : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancé

HEBI ZUKI : attaque avec les doigts

JUN ZUKI : coup de poing avec le bras avant en partant de la garde  
KAGI ZUKI : coup de poing en crochet

**TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI TE**

GAI WANTO UCHI : attaque avec le côté externe de l'avant bras  
HIJI ATE : coup de coude (5 formes)  
NAI WANTO UCHI : attaque avec le côté interne de l'avant bras  
SHOKEN UCHI : attaque avec le côté externe du poing  
SHUTO UCHI : attaque avec le tranchant de la main  
URA KEN UCHI : attaque circulaire avec le dos du poing

**TECHNIQUE EN COUPANT : KIRI TE**

SHUTO GIRI : attaque avec le tranchant de la main  
WANTO GIRI : attaque avec le côté interne de l'avant bras

**ATTAQUE DE JAMBES ET DE PIEDS : KERI WASA**

HIZA ATE : coup de genou (3 formes)  
KAESHI GERI : coup de pied proche du mae geri mais avec une déviation circulaire extérieure  
KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas  
KARI ASHI : fauchage  
KINTEKI GERI : coup de pied frappé aux parties avec le dessus du pied  
MAE GERI : coup de pied de face  
MAWASHI GERI : coup de pied circulaire  
SOKUTO GERI : coup de pied latéral  
TENKAI GERI : coup de pied après rotation complète du corps  
TOBI GERI : coup de pied sauté  
URA MAWASHI GERI : coup de pied en revers tournant  
USHIRO GERI : coup de pied vers l'arrière

# ANNEXE II.SK - LISTE DES TECHNIQUES POUR LES EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

## 1<sup>er</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi)  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Cyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
---	--	---

## 1<sup>er</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate / morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki  Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote	Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote  Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame  Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki* Kata muna otoshi Eri juji
--	--

2<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken	Ten'o ken
Ryusui geri (mae / ushiro)	Tsuki ten ichi
Uchi uke zuki	Furi ten ni
Uwa uke geri	Keri ten san
Uwa uke zuki	Tsuki ten san
Tenshin geri	Tsuki ten ni
Uchi uke geri	Kon ten ichi
Soto uke zuki	Tai ten ichi
Soto uke geri	Keri ten ichi (sukui nage)
Oshi uke zuki (soto)	Gyaku ten ichi
Kusshin zuki	
Kusshin geri	Byakuren ken
Uchi age zuki	Tsubame gaeshi
Uchi age geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Kaishin zuk	
Tanto tsukikomi shita uke ...	Chio ken
Tanto furi age ryusui gei	Jun geri chi ichi
	Gyaku geri chi ichi
	Gyaku geri chi san
Sango ken	
Shita uke geri	Kakuritsu ken
Shita uke jun geri	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Yoko tenshin geri	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Han tenshin geri	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Juji uke geri	
Harai uke geri	
Gyaku tenshin geri	

2<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Morote okuri gote yori bakuho
Kote nuki	Okuri hiji zeme
Katate yori nuki	Tsuri otoshi
Ryote yori nuki	Okuri dori
Maki nuki (katate / ryote)	Kiri gaeshi tembin
Kiri nuki (uchi / soto)	Kiri gaeshi maki tembin
Juji nuki (katate / ryote)	Morote gyaku gote
Gassho nuki	Idori gyaku gote
Kiri kaeshi nuki (katate / morote)	Idori oshi gote
Sankaku nuki	
Johaku nuki (katate / ryote)	Goka ken
Oshi kiri nuki	Uwa uke nage
Sode nuki	Uwa uke gyaku te nage
Eri nuki	Gyaku tembin
Nidan nuki	
Katate oshi nuki	Kongo ken
Morote hiki nuki	Ude juji gatame
Morote juji nuki	Tate gassho gatame
Tsuki nuki (uchi / soto)	Mae yubi gatame
Ryote tsuki nuki	Okuri yubi gatame
Morote tsuki nuki	Juji gatame
Age nuki	Ura gatame
Hiki nuki yori mae tembin	Kannuki gatame
Uchi nuki (katate / ryote)	Tembin gatame (ura)
Morote oshi nuki	Ryu gatame
Morote wa nuki	Tsuri age ura gatame
Morote maki nuki	Okuri tembin dori (2 formes)
	Tsuri age dori
Ryuka ken	Tate ichiji gatame
Gyaku gote	Segoshi ichiji gatame
Katate okuri gote	Kumo garami
Okuri maki tembin	Osae yubi gatame
Juji gote (katate / ryote)	Gyakute gatame
Ryaku juji gote	
Ryote okuri gote	Rakan ken
Okuri yoko tembin	Johaku dori
Kiri gote (katate / morote)	Sode dori
Oshi gote (katate / ryote)	Sode maki
Kote maki gaeshi	Sode maki tembin
Maki gote (katate / morote)	Ude maki
Morote juji gote	Kata muna otoshi
Shita uke geri kote nage	Eri juji
Gyaku te nage	Maki otoshi
Ryu nage	Soto maki otoshi
Soto maki tembin	Hiki muna otoshi
Idori okuri gote	Ryuo muna otoshi
Nuki uchi oshi gote	Hiki otoshi

3<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke ... Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ichi	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)  Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
---	---	---

3<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

<p>Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate /morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki Tsuki nuki (uchi / soto) Ryote tsuki nuki Morote tsuki nuki Age nuki Hiki nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki nuki</p> <p>Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote Shita uke geri kote nage</p>	<p>Gyaku te nage Ryu nage Soto maki tembin Idori okuri gote Nuki uchi oshi gote Morote okuri gote yori bakuho Okuri hiji zeme Tsuri otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Mjuji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki</p> <p>Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku tembin Katate nage Gyaku katate nage Gassho katate nage Okuri katate nage Ryote katate nage Morote katate nage Hiki tembin Gyaku hiki tembin Gassho hiki tembin</p>	<p>Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuri age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes) Tsuri age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori</p> <p>Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki Kata muna otoshi Eri juji Maki otoshi Soto maki otoshi Hiki muna otoshi Ryuo muna otoshi Hiki otoshi Sode maki gaeshi Sode gushu dori Sode gushi maki</p>
--	---	---

4<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

<p>Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke uchi otoshi geri Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri Hangetsu geri</p>	<p>Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi Chudan gaeshi to uchi uke zuki Gedan gaeshi to uchi uke zuki</p> <p>Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ich</p>	<p>Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</p> <p>Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san</p> <p>Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</p>
---	--	---



4<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

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	Tsuri otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Maki juji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki Gassho gyaku gote Gyaku gassho nage Maki komi gote Okuri kannuki gote Katate nage kiri gaeshi Okuri eri dori Ushiro eri dori Kumade gaeshi  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	Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuri age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes) Tsuri age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori Kannuki soto tembin  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
---	--	--

5<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken Ryusui geri (mae / ushiro) Uchi uke zuki Uwa uke geri Uwa uke zuki Tenshin geri Uchi uke geri Soto uke zuki Soto uke geri Oshi uke zuki (soto) Kusshin zuki Kusshin geri Uchi age zuki Uchi age geri Kaishin zuk Tanto tsukikomi shita uke ... Tanto furi age ryusui geri Soto uke dan zuki Uchi age dan zuki Shita uke zuki Shita uke dan zuki Ushi oshi uke geri Soto oshi uke geri Hangetsu geri	Sango ken Shita uke geri Shita uke jun geri Yoko tenshin geri Han tenshin geri Juji uke geri Harai uke geri Gyaku tenshin geri Gedan gaeshi Chudan gaeshi Chudan gaeshi to uchi uke zuki Gedan gaeshi to uchi uke zuki  Ten'o ken Tsuki ten ichi Furi ten ni Keri ten san Tsuki ten san Tsuki ten ni Kon ten ichi Tai ten ichi Keri ten ichi (sukui nage) Gyaku ten ichi	Byakuren ken Tsubame gaeshi Chidori gaeshi (kari ashi) Harai uke dan zuki Mikazuki gaeshi (kari ashi) Suigetsu gaeshi Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)  Chio ken Jun geri chi ichi Gyaku geri chi ichi Gyaku geri chi san Fukko chi ni Harai uke chi ni Jun geri chi san  Kakuritsu ken Kinteki geri hiza uke nami gaeshi Gyaku geri hiza uke nami gaeshi Mawashi geri sambo uke nami gaeshi Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
--	--	---

5<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken Kote nuki Katate yori nuki Ryote yori nuki Maki nuki (katate / ryote) Kiri nuki (uchi / soto) Juji nuki (katate / ryote) Gassho nuki Kiri kaeshi nuki (katate /morote) Sankaku nuki Johaku nuki (katate / ryote) Oshi kiri nuki Sode nuki Eri nuki Nidan nuki Katate oshi nuki Morote hiki nuki Morote juji nuki Tsuki nuki (uchi / soto) Ryote tsuki nuki Morote tsuki nuki Age nuki Hiji nuki yori mae tembin Uchi nuki (katate / ryote) Morote oshi nuki Morote wa nuki Morote maki nuki Ashi nuki  Ryuka ken Gyaku gote Katate okuri gote Okuri maki tembin Juji gote (katate / ryote) Ryaku juji gote Ryote okuri gote Okuri yoko tembin Kiri gote (katate / morote) Oshi gote (katate / ryote) Kote maki gaeshi Maki gote (katate / morote) Morote juji gote Shita uke geri kote nage Gyaku te nage Ryu nage Soto maki tembin Idori okuri gote Nuki uchi oshi gote Morote okuri gote yori bakuho Okuri hiji zeme Tsuru otoshi Okuri dori Kiri gaeshi tembin Kiri gaeshi maki tembin Morote gyaku gote Idori gyaku gote Idori oshi gote Kiri gaeshi gote Kiri gaeshi nage Morote kiri gaeshi nage Konoha okuri*	Konoha gaeshi Okuri yubi gaeshi Maki juji gote Nigiri gaeshi Okuri shi shi dori Furi sute omote nage Morote okuri gote nage Okuri tsuki taoshi Koshi kujiki Gassho gyaku gote Gyaku gassho nage Maki komi gote Okuri kannuki gote Katate nage kiri gaeshi Okuri eri dori Ushiro eri dori Kumade gaeshi Okuri hiji zeme omote Gassho choji Choji nage Konoha choji Gyaku konoha gaeshi Omote kumade gaeshi Okuri gassho konoha nage  Goka ken Uwa uke nage Uwa uke gyaku te nage Gyaku tembin Katate nage Gyaku katate nage Gassho katate nage Okuri katate nage Ryote katate nage Morote katate nage Hiki tembin Gyaku hiki tembin Gassho hiki tembin Bukkotsu nage Harai bukkotsu nage Ushiro bukkotsu nage Oshi uke se nage Oshi uke maki nage Kannuki soto tembin Osae kannuki nage uchi Osae kannuki nage soto Kannuki katate nage Katate kannuki nage Ryote kannuki nage Kannuki nai tembin  Kongo ken Ude juji gatame Tate gassho gatame Mae yubi gatame Okuri yubi gatame Juji gatame Ura gatame Kannuki gatame Tembin gatame (ura) Ryu gatame Tsuru age ura gatame Okuri tembin dori (2 formes)	Tsuru age dori Tate ichiji gatame Segoshi ichiji gatame Kumo garami Osae yubi gatame Gyakute gatame Konoha katame Gassho okuri dori Kannuki soto tembin Uchi gyaku te dori Soto gyaku te dori Mae ude gatame  Rakan ken Johaku dori Sode dori Sode maki Sode maki tembin Ude maki Kata muna otoshi Eri juji Maki otoshi Soto maki otoshi Hiki muna otoshi Ryuo muna otoshi Hiki otoshi Sode maki gaeshi Sode gushu dori Sode gushi maki Kubi jime shuho juji nage Kubi jime nage Ken jime dori Tembin nage Okuri gassho Gyaku sode dori Gyaku sode maki Hangetsu kubi nage Omote nage Ura nage Maki uchi kubi nage Yahazu nage Ushiro kubi nage Ushiro sode maki (dori) Gassho tsuki otoshi Tekubi dori Choji dori Mae gami dori Sode juji Shikumi koshi nage Shikumi nai tembin Obi dori Kata uchi nage Tora daoshi Fukko daoshi Hasami daoshi Hagai shime shuho Sode dori nai tembin Sode gaeshi ura Okuri eri dori omote Kubi jime nage omote Choji nage
--	---	---

# NANBUDO

## Partie Technique

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES NANBUDO**

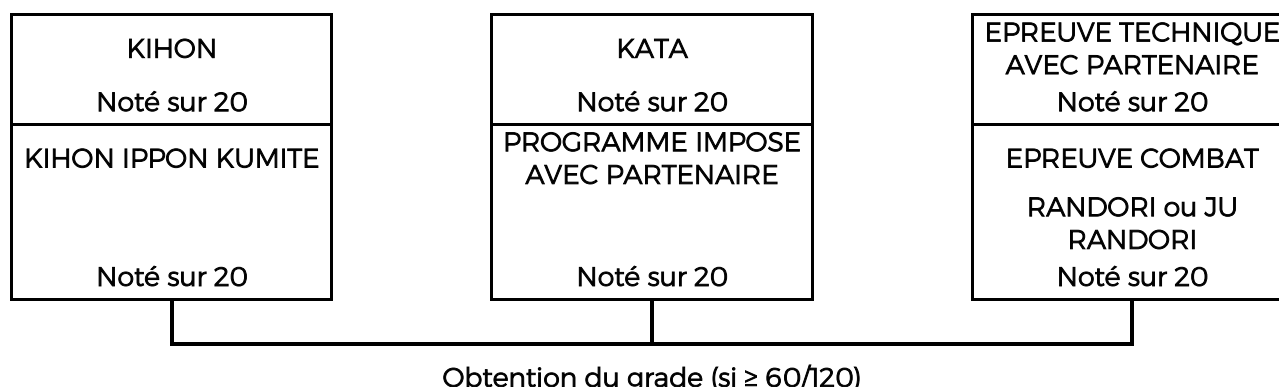
ANNEXE I - PROGRAMME KATA

ANNEXE II - PROGRAMME RANDORI

ANNEXE III - TECHNIQUES FONDAMENTALES

## ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN NANBUDO

### Organigramme du passage de grade NANBUDO 1<sup>er</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 1er dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai.	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki.	mae geri, jun mae geri, mawashi geri, jun mawashi geri, yoko geri, kansetsu geri

### Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi,	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

### Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

Randori ichi no kata
Randori irimi no kata
Sotai randori ichi no kata

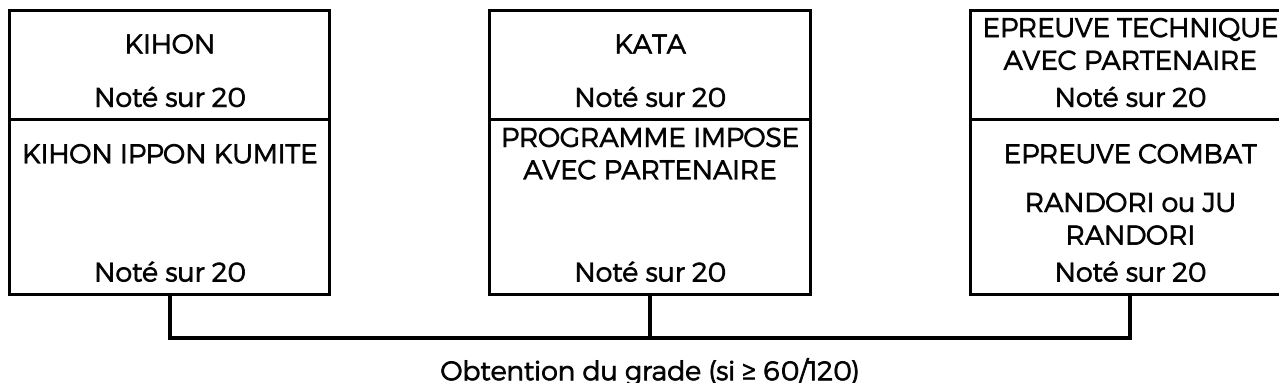
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 1er dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

## ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN NANBUDO

### Organigramme du passage de grade NANBUDO 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.



Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 2ème dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri

### Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

kaiten randori ichi no kata
randori ni no kata
sotai gyaku randori ichi no kata

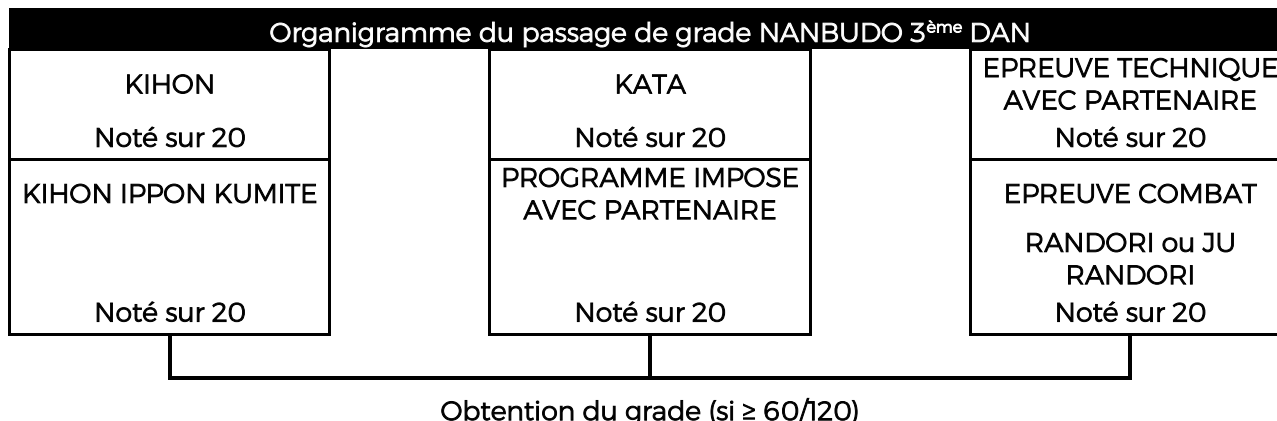
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Le candidat a le choix entre deux options :

- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 2<sup>ème</sup> dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

## ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

**Partie 1** - les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

**Partie 2** - les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 3<sup>ème</sup> dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri

### Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er et 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

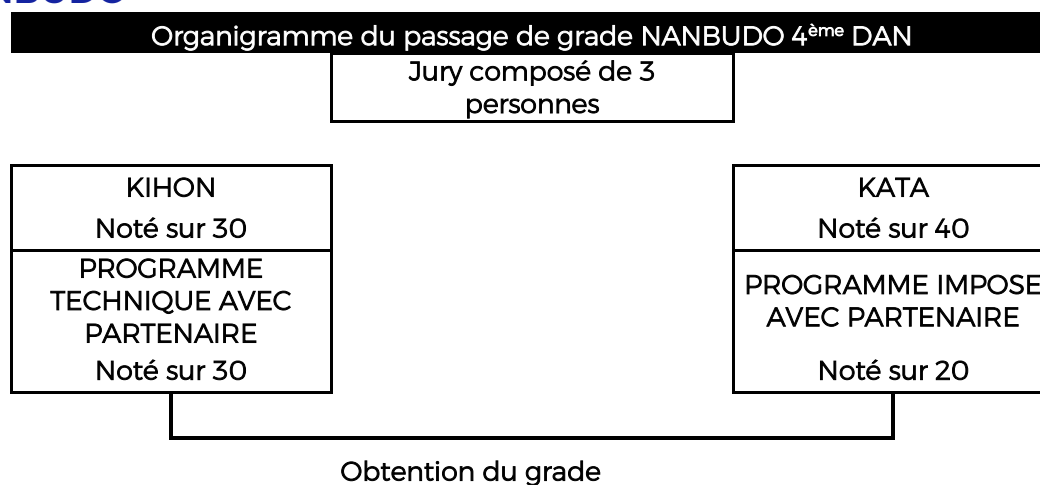
- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 3ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

## ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri

### Epreuve n° 2/ Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

**Option 1 :** Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 4ème dan (voir annexe).

- kaiten randori san no kata
- suwari randori ni no kata
- sotai randori ni no kata
- sotai randori san no kata
- randori yo no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

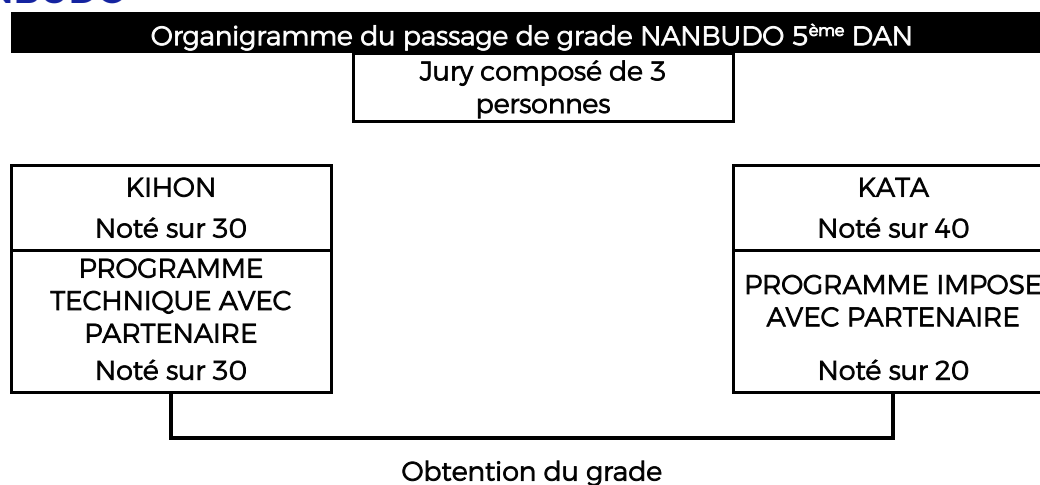
Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n°1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.



Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi yama tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri mikazuki geri

### Epreuve 2 /Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

**Option 1 :** Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 5ème dan :

- suwari kansetsu randori ichi no kata
- suwari kansetsu randori ni no kata
- sotai aiki randori irimi no kata
- sotai aiki randori ichi no kata
- kansetsu randori ichi no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ANNEXE I.N - PROGRAMME KATA NANBUDO

1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN
Nanbu shodan Ikkyoku Nanbu keiraku taiso ichiban Sanposho	Nanbu nidan Hyaku hachi Nanbu keiraku taiso niban Seipai	Nanbu nandan Seienchin Nanbu keiraku taiso sanban Seipai	Nanbu yondan Nanbu keiraku taiso yonban Nanbu keiraku taiso rokuban Shin Tajima Kaguya hime	Nanbu godan Nanbu keiraku taiso goban Nanbu keiraku taiso nanaban Shin Tajima Kaguya hime

## ANNEXE II.N - PROGRAMME RANDORI NANBUDO

1 <sup>er</sup> dan	Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata
2 <sup>ème</sup> dan	Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata
3 <sup>ème</sup> dan	Randori san no kata Kaiten randori ni no kata Suwari randori ichi no kata Sotai randori irimi no kata Sotai gyaku randori irimi no kata
4 <sup>ème</sup> dan	Kaiten randori san no kata Suwari randori ni no kata Randori yo no kata Sotai randori ni no kata Sotai randori san no kata
5 <sup>ème</sup> dan	Suwari kansetsu randori ichi no kata Suwari kansetsu randori ni no kata Kansetsu randori ichi no kata Sotai aiki randori ichi no kata Sotai aiki randori irimi no kata

## ANNEXE III.N - TECHNIQUES FONDAMENTALES NANBUDO

	Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
1er Dan	tenshin jodan uke, tenshin gedan barai	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki,	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri
2ème dan	tenshin shuto uke.	uraken tsuki,	ura mawashi geri,
3ème dan		mawashi tsuki.	ushiro geri,
4ème dan		empi uchi,	Kaiten geri,
5ème dan		yama tsuki	mikazuki geri,

# **AITO BATON SELF**

## **DEFENSE**

### Partie Technique

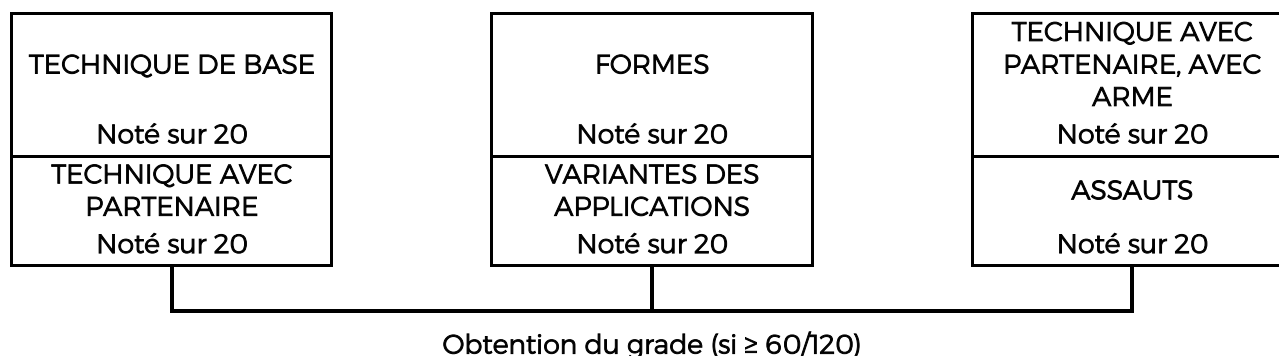
Article 602.A- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.A - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

## Article 602.A- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Pour le style AITO BATON SELF DEFENSE



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le style Aito bâton self défense sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Technique de base
- 2/ Technique avec partenaire
- 3/ Formes
- 4/ Variantes des applications des formes
- 5/ Technique avec partenaire, avec arme
- 6/ Assauts

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ TECHNIQUE DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve technique de base.

Cette épreuve est composée de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** - Cette épreuve est composée au maximum de 3 enchaînements techniques (4 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Au 1<sup>er</sup> dan, seront demandées les techniques de percussions avec une arme au choix du candidat.

Au 2<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le bâton court.

Au 3<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le tonfa, qui pourront être combinées avec des techniques de poings et de pied.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible.

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de percussion au tonfa sont :

- Frappe talon (petit côté)
- Frappe avec la tête de poignée
- Poussée (tonfa tenu à deux mains)
- Frappe avec la pointe (grand côté)
- Frappe fouettée
- frappe avec la ligne de coupe du tonfa (tonfa tenue grand côté)

Les techniques de percussion au bâton sont :

- Frappe avec le capuchon
- Frappe côté armé
- Frappe côté réactif
- Frappe directe (tenu à 2 mains)
- Frappe avec la pointe

**Partie 2** – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples effectuées avec arme (arme libre pour le 1er dan, bâton court pour le 2ème dan, tonfa pour le 3ème dan), portant, au choix du jury sur le bouclier de défense avec le bâton, le maintien à distance d'un individu armé d'un couteau ou la défense au sol et les techniques de relevage.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée au maximum de 4 techniques ou enchaînements techniques (5 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Au 1er dan, seront demandées uniquement les techniques de pied/poing et de projection. Au 2ème dan se rajouteront les techniques de contrôle, et au 3ème dan celles de finalisation.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de projection sont :

- Single leg
- Crochetage
- Double leg (avec ou sans arrachage)
- Barrage sur l'arrière avec la jambe
- Barrage sur l'arrière avec le corps

Les techniques de contrôle sont :

- Contrôle en croix
- Contrôle par le travers
- Contrôle en Nord/Sud
- Contrôle par position montée
- Contrôle par le travers inversé

Les techniques de finalisation sont :

- Clé de bras tendu
- Clé de bras par enroulement (omoplata, kimura, ...)
- Clé de bras par torsion (americana)
- Clé de bras par écrasement musculaire
- Clé de jambe tendue
- Clé de jambe par écrasement musculaire
- Etranglements

### EPREUVE N° 2/ Technique avec partenaire

L'épreuve est composée des 5 attaques :

Coup de poing direct bras arrière  
Attaque revers au bâton court  
Attaque circulaire médiane au bâton long  
Attaque en pique au ventre au couteau  
Double saisie d'épaule et amorce de coup de tête

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par un enchaînement de parades et de ripostes.

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 position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- L'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite,
- Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque,
- L'attaquant 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, le défenseur peut dans le temps porter une attaque de percussion et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et le défenseur se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé.

**EPREUVE N° 3/ FORMES**

L'épreuve de Formes s'exécute avec partenaire. Les candidats exécutent la série de leur choix, ainsi qu'une série tirée au sort par le jury parmi les séries restantes, dans les séries correspondant au grade passé.

**Formes 1er dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Coup de poing direct bras avant	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras droit Frappe génitale bras gauche Coup de pied circulaire bas écrasant jambe droite
Coup de poing circulaire bras arrière avec sursaut jambe avantt	Blocage et riposte à la carotide simultanée avec les 2 bras Contrôle des bras et coup de genou génital Reprise de distance par coup de pied circulaire bas jambe avant
Coup de pied circulaire bas jambe arrière	Blocage jambe avant et riposte simultanée bras arrière au visage Reprise de distance par coup de poing direct du bras avant et direct du bras arrière
Coup de pied latéral jambe arrière	Blocage de la jambe vers le bas avec les 2 mains Frappe génitale (par l'arrière) jambe avant Contrôle du bras avec le bras avant et frappe simultanée avec la paume sur l'oreille, bras arrière

**Formes 2<sup>ème</sup> Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Saisie bras avant et frappe au visage bras arrière	Montée des coudes en protection Contrôle de la main qui saisit Percussion dans la saignée du coude gauche avec le coude droit Amenée au sol par torsion extérieure du coude
Etranglement à 2 mains	Passage de profil Contrôle du poignet avec le bras arrière Frappe génitale avec le bras avant Coup de coude remontant bras avant Enroulement des bras avec le bras avant Amenée au sol par torsion extérieure du poignet
Etranglement par le travers	Mouvement de la tête vers le buste de l'adversaire Frappe génitale avec la main arrière Pression sur les yeux avec la main avant et projection par bascule vers l'arrière
Saisie arrière bras pris	Stabilisation des appuis et contrôle simultané du bras Mouvement de hanche pour permettre une frappe génitale du bras arrière Contrôle du bras et amenée au sol par clé de coude en extension

**Formes 3<sup>ème</sup> Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Adversaire qui pousse au sol, qui chasse les jambes pour frapper au visage avec le pied	Blocage de l'attaque en ciseau Projection Contrôle au sol



Adversaire dans la garde et qui frappe au visage	Percussions au visage (mains et coudes) Retournement par sweep Contrôle genou sur l'estomac Retournement par clé de coude en extension
Adversaire au niveau de la tête, qui frappe au visage	Contrôle des jambes par l'intérieur Passage dans la garde Montée des genoux dans les creux poplités Bascule Percussion sur les oreilles Contrôle du bras Retournement par sweep Contrôle par clé de coude en extension
Adversaire en position montée et qui frappe au visage	Protection Renversement par pontage Ouverture de la garde et frappes génitales avec le genou et le pied en se relevant

#### EPREUVE N° 4/ VARIANTE DES APPLICATIONS

Le candidat en sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur des variantes des applications des attaques issues de la série « self-défense » de l'UV « Formes » du grade présenté. Le candidat propose une variante pour chaque technique de l'UV « Formes ».

#### EPREUVE N° 5/ TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE, AVEC ARME

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

Certaines attaques et défenses sont imposées par le jury, d'autres sont libres.

#### **1er DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

L'arme est au choix du candidat.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages et des ripostes (respectant le code déontologique) le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **2eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un bâton court.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **3eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un tonfa.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des

désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### EPREUVE N° 6/ ASSAULTS

Les candidats effectuent une série d'assauts, avec ou sans armes, dans toutes les dimensions de l'assaut (debout, préhension, sol).

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes, des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **1er DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec une arme au choix (tonfa ou bâton) contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

#### **2eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec bâton contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

#### **3eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec tonfa contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

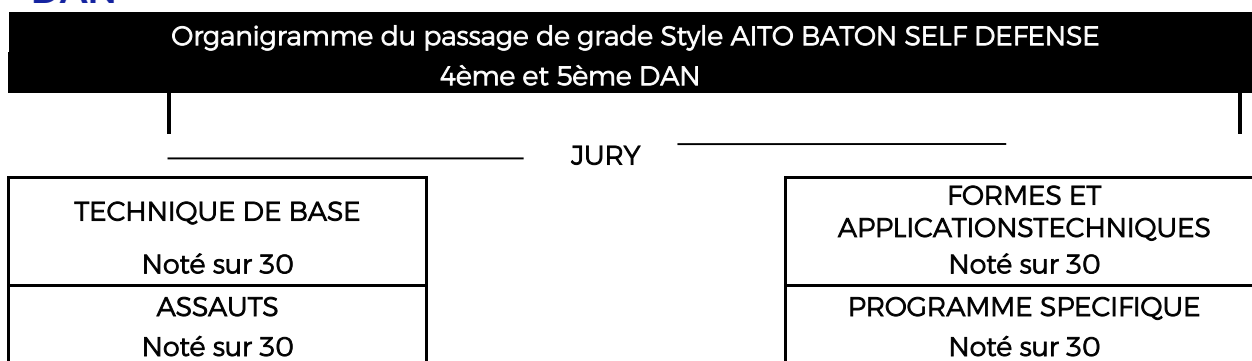
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

## Article 603.A – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



**Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon ou technique dans le vide, le kumité ou les assauts, le kata/bunkaï ou techniques imposées et les applications et le programme spécifique.

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 cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les techniques de base, les assauts, les formes et variantes d'application des formes et le programme spécifique.

### Epreuve 1 / Technique de base

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un enchaînement technique libre, d'une durée maximale de 10 minutes.

Le candidat propose ensuite une démonstration de l'application de son enchaînement technique avec un partenaire de son choix (qu'il peut choisir parmi les candidats de son tableau).

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de l'Aito bâton self défense.

### EPREUVE N° 2 / Assauts

Ce test en « Assauts » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### 4ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
  - 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
  - 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30
- 30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

#### 5ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » pieds/poings, projections, sol, (durée 1 min 30)
  - 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, (durée 1 min 30)
  - 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, (durée 1 min 30)
- 30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

#### Epreuve N° 3 / Formes et variantes des applications des formes

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription. Cette épreuve se compose de 2 notes :

- La forme du grade proposé notée sur 15 points.
- Une application, sans arme, pour chaque technique de la forme du grade proposé, notée sur 15 points.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### Forme du 4<sup>ème</sup> dan

ATTAQUE	DEFENSE
Attaque de haut en bas (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque revers haut (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque circulaire haut (bâton long)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque en pique au visage (bâton long)	Blocage Riposte

	Désarmement Projection Contrôle au sol
--	--

Forme du 5<sup>ème</sup> dan

ATTAQUE	DEFENSE
Saisie et couteau sous la gorge (côté revers)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Pique au ventre (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Circulaire haut (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Menace couteau dans le dos	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol

**Epreuve 4 / Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

**4<sup>ème</sup> DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, au tonfa ou au bâton (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire sans arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique),

des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques au choix du candidat.

Epreuve combat (avec arme) :

Bouclier de défense au tonfa ou au bâton court (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

### **5ème DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire (avec arme) :

Le candidat devra démontrer, au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

Bouclier de défense au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

# **KOBUDO**

## Partie Technique

Article 602.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 603.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 604.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 605.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

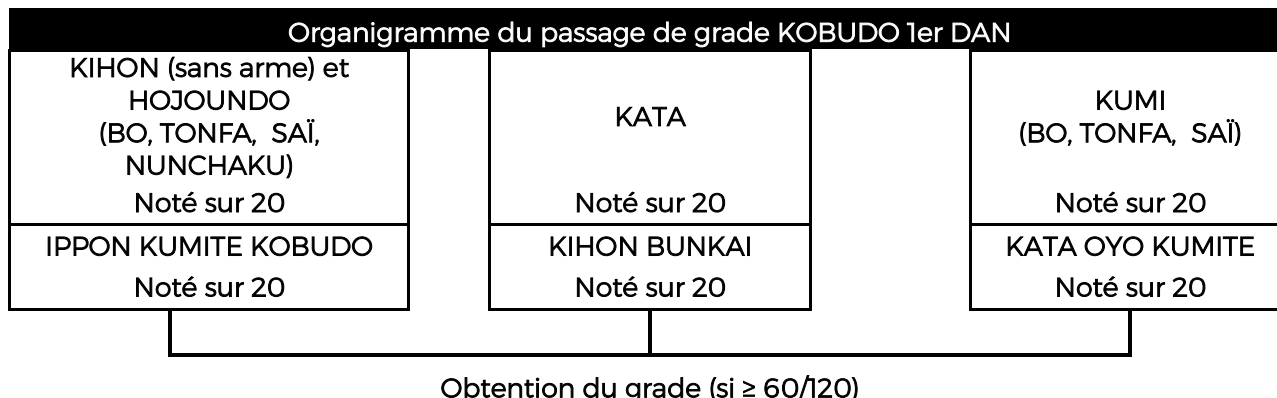
### **ANNEXES KOBUDO**

ANNEXE I – PROGRAMME KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE HOJOUNDO

ANNEXE III – KUMITE

## Article 602.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bô, Kumi Tonfa, Kumi Saï
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – Les candidats sont évalués sur des techniques simples de KARATE (Techniques de poings ou de pieds en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – Les candidats sont évalués sur des techniques simples d'utilisation d'armes (Techniques de BO, SAÏ, TONFA et NUNCHAKU)

**Partie 3** – Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droite puis à gauche et le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel à droite puis à gauche.

### EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de 5 attaques avec armes (BO, TONFA, SAÏ) :

Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit. Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de 5 attaques à effectuer sur le même axe (en avançant d'un pas à chaque fois) (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN



Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

UKE recule d'un pas sur l'attaque puis bloque et contre attaque avant de revenir en garde. L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **EPREUVE N°3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

### **EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, Sai)**

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

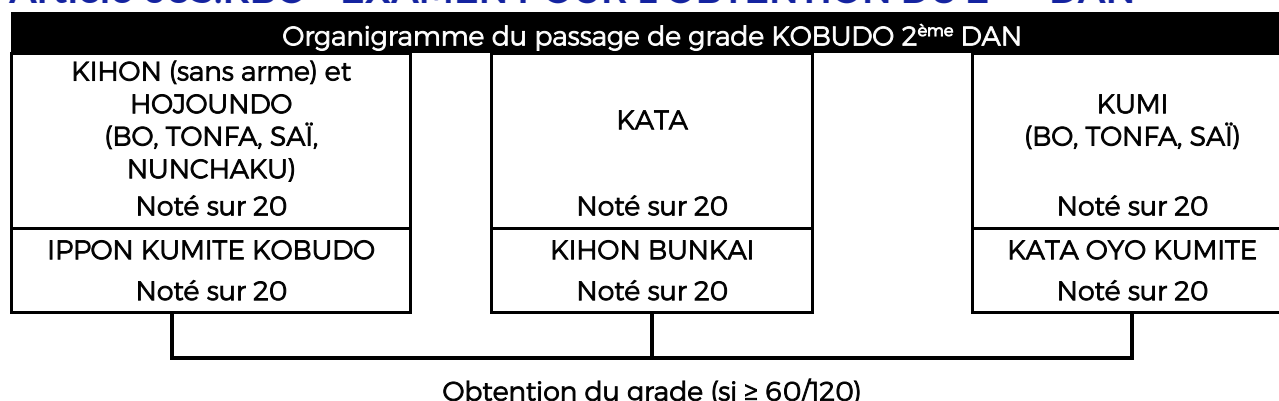
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité**

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchaînements du Kata.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes (sauf Nunchaku) de la liste du grade de 1<sup>er</sup> Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme.

## Article 603.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bō, Kumi Tonfa, Kumi Saï
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karaté (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO de SAĪ de TONFA et NUNCHAKU).

**Partie 3** – Cette épreuve est composée d'un enchaînement de trois techniques

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droit puis à gauche.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel (à droite puis à gauche).

### EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de cinq attaques (armes:BO/SAĪ/TONFA)

- SHOMEN UCHI
- NANAME UCHI
- CHUDAN UCHI
- GEDAN UCHI
- TSUKI

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

### **EPREUVE N°3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

### **EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, Sai)**

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

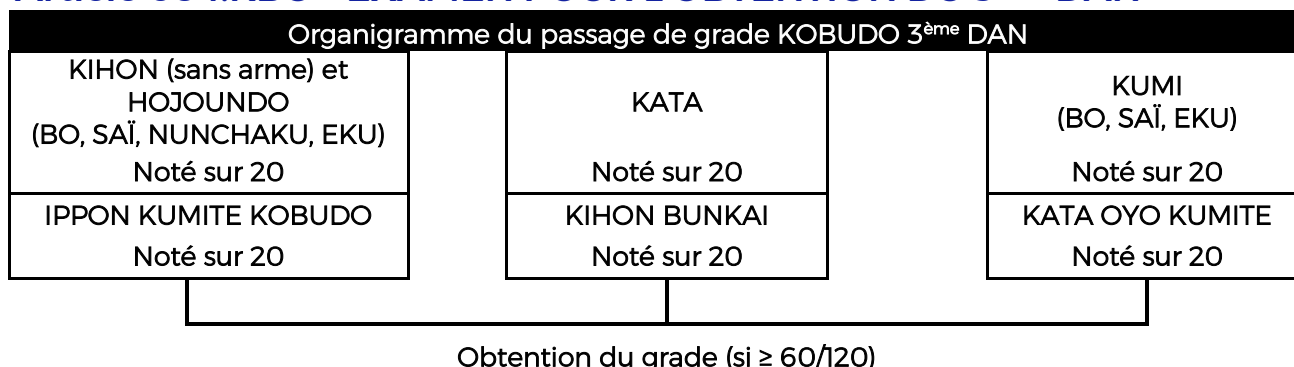
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité**

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchainements du Kata.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes (sauf Nunchaku) de la liste du grade du 2<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme

## Article 604.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo (Bô, Saï, Nunchaku, Eku)
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bô, Kumi Saï, Kumi Eku
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karate (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO, SAÏ, TONFA et NUNCHAKU)

**Partie 3** – Cette épreuve est composée d'un enchaînement de quatre techniques au maximum

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droit puis à gauche.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel (à droite puis à gauche).

### EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo

Il est composé de cinq attaques (armes:BO/SAÏ/TONFA)

- SHOMEN UCHI
- NANAME UCHI
- CHUDAN UCHI
- GEDAN UCHI
- TSUKI

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

### **EPREUVE N°3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.  
Tori et Uke utilisent la même arme

### **EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Sai, Eku)**

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

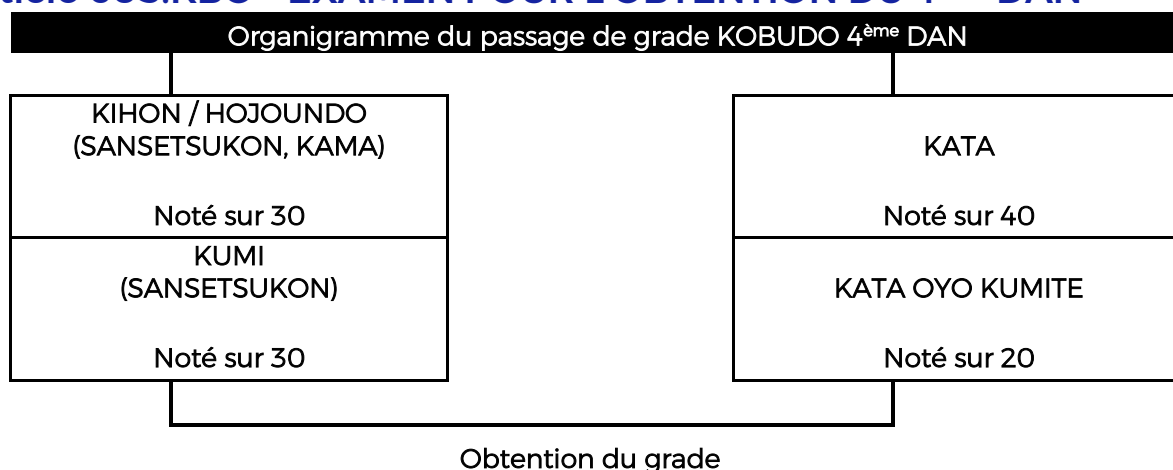
### **EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité**

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchainements du KATA.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 3<sup>ème</sup> Dan.

Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats.

## Article 605.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon Hojoundo, le kumité (Sanstsukon), le kata et le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Sansetsukon, Kama)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant

2/ Hojoundo n°1 et n°2 (SANSETSU KON ou KAMA au choix du jury)

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

### Epreuve 2 / Kumité KUMI SANTSETSU KON

Ce test en «Kumi Santsetsukon» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **Epreuve 3 / Kata**

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### **Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite**

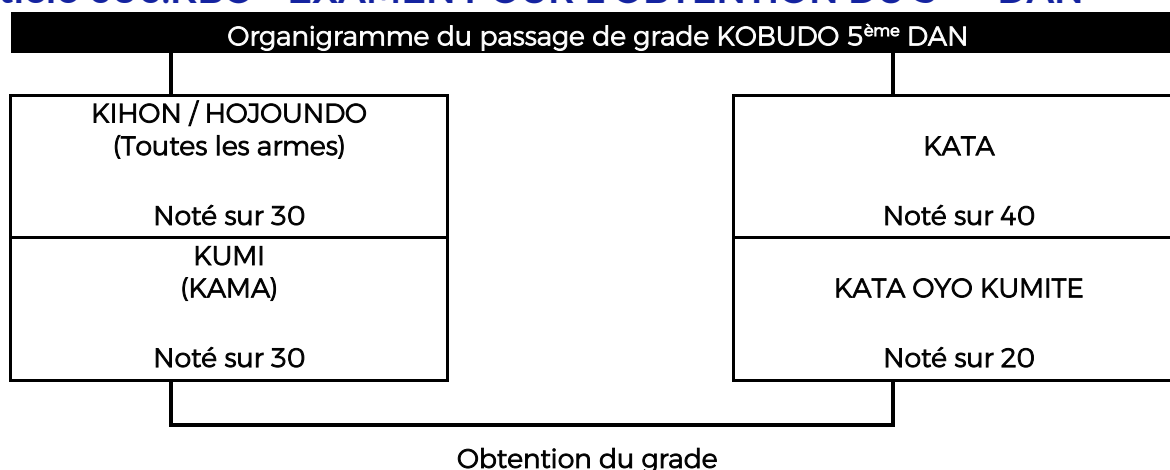
Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 4<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## Article 606.KBO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- le kihon hojoundo,
- le kumité (Kumi Kama),
- le kata et
- le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Toutes les armes)

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant

2/ Hojoundo : Le jury demandera 2 Hojoundo (enchaînements) différents avec 2 armes différentes.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

### Epreuve 2 / Kumité (Kama en bois)

Ce test en «Kumité (Kumi Kama)» est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.



La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN). TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### Epreuve 3 / Kata

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite

Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 5<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KBO - PROGRAMME KATA

	BÔ	SAÏ	TONFA	NUNCHAKU	EKUDI	SANSETSU KON	KAMA NUTI	NUNTI BÔ	TIMBE	KUWA
1 <sup>er</sup> Dan	SHUSHINOKON CHOUNOKON	MATAYOS HI NO SAÏ DAÏ ICHI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ ICHI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ ICHI						
2 <sup>ème</sup> Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON	MATAYOS HI NO SAÏ DAÏ NI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ NI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ NI						
3 <sup>ème</sup> Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ	CHINBARU NO SAÏ			CHIKIN AKACHU NO EKUDI					
4 <sup>ème</sup> Dan	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ SHISHI NO KON					HAKUHO	KAMA NUTI	NUNTI NO KATA		
5 <sup>ème</sup> Dan	Liste complète du 1 <sup>er</sup> au 4 <sup>ème</sup> Dan pour le BÔ								TIMBE NO KATA	KUWA NO KATA

## ANNEXE II.KBO - PROGRAMME IMPOSE HOJOUNDO (Par Dan et par armes)

	BÔ	TONFA	SAÏ	NUNCHAKU	EKU	SANSETSU KON	KAMA
1 <sup>er</sup> Dan	H1	H1	H1	H1			
2 <sup>ème</sup> Dan	H2	H2	H2	H2			
3 <sup>ème</sup> Dan	H3		H3	H3	H1		
4 <sup>ème</sup> Dan						H1/H2	H1/H2
5 <sup>ème</sup> Dan			Révision générale				

\*Le choix des armes et des séries sera déterminé par les juges en fonction des grades et les déplacements s'effectueront sur 3 pas.

## ANNEXE III.KBO - KUMITE (Par Dan et par armes)

	KUMI BÔ	KUMI TONFA	KUMI SAÏ	KUMI EKU	KUMI SANSETSUKON	KUMI KAMA
1 <sup>er</sup> Dan	K1	K1	K1			
2 <sup>ème</sup> Dan	K2	K2	K2			
3 <sup>ème</sup> Dan	K3		K3	K1		
4 <sup>ème</sup> Dan				K1	K1	
5 <sup>ème</sup> Dan						K1/K2

# TAÏ DO

## PARTIE TECHNIQUE

Article 502. TDO - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES TAI DO**

ANNEXE I - TECHNIQUE DE BASE

ANNEXE II - DEFENSE CODIFIEE

ANNEXE III - KATA

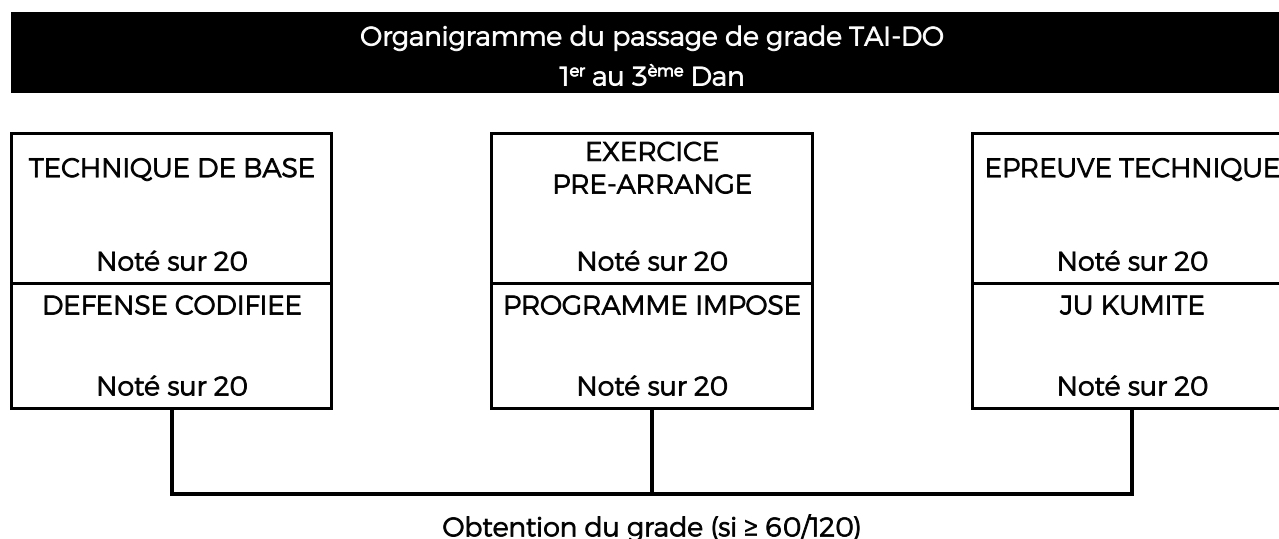
ANNEXE IV - PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE V - EPREUVE TECHNIQUE

ANNEXE VI - EPREUVE COMBAT

ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUE

## Article 502. TDO – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Les épreuves sont :

1. Technique de base
2. Défense codifiée
3. Exercice pré-arrangé
4. Programme imposé
5. Epreuve technique
6. Epreuve de 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.

### EPREUVE 1/ TECHNIQUE DE BASE (noté sur 20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.  
Les techniques de base sont composées de 3 épreuves

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Tai-Do, sur 6 pas. Ces techniques se présentent à droite et à gauche, le kiaï est obligatoire.

Esquive simple en diagonale avec protection\* à droite, esquive simple en diagonale avec protection à gauche, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d’un coup de pied latéral gauche au genou\*, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d’un coup de pied latéral droit au genou, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d’un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d’un coup de genou droit dans le bas ventre. La série terminée, après avoir posé son pied droit, le tai-doka avance la jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste de kimono du candidat, 1 fois en avançant la jambe droite, puis gauche., le candidat doit réagir par 5 défenses différentes, soit à droite, soit à gauche, selon son choix. Les défenses du candidat se font dans l'ordre qu'il souhaite, l'obligation étant de finir son travail par la technique d'immobilisation au sol. Le kiaï est obligatoire.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : le coup de pied au genou de face\*, le coup de pied au genou latéral, le coup de genou dans le bas ventre, la patte de lion\*, la prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps et d'une torsion du poignet de l'attaquant, conclure par une immobilisation au sol, choisie par le candidat.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Taï-Do, sur 8 pas.

Ces techniques se présentent à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire.

Esquive en diagonale avec protection\* à droite suivie d'un coup de pied latéral\* gauche au genou, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou. Esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale en protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. Esquive en cavalier\* à droite, suivie d'un coup de coude simulé gauche niveau visage (position des jambes en fente avant droit, la jambe gauche tendue, talon décollé, le bras droit a le poing fermé, niveau ceinture, le regard est droit), esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup de coude droit niveau visage. Esquive en cavalier à droite, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce, niveau gorge (position du corps idem que précédemment), esquive en cavalier à gauche, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce, niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe droite et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste du candidat, celui-ci doit réagir par 5 défenses différentes, à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire et le candidat doit obligatoirement terminer son travail par les immobilisations.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : coup de pied au genou de face, coup de pied au genou latéral, coup de genou dans le bas ventre, patte de lion, prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps, et torsion du poignet de l'attaquant pour conclure par une immobilisation au sol, au choix du candidat. La symétrie au niveau de la défense est demandée.

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, des techniques de base sous forme d'enchaînements, droite et gauche.

Esquive en diagonale\* à droite, suivie d'une esquive en cavalier\* à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, les jambes se positionnant en fente avant gauche, jambe droite tendue et talon décollé puis le candidat ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière puis sa jambe avant et repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge (les positions de jambe sont décrites précédemment), puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et présente l'exercice expliqué ci-dessous dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière.

Direction Est, le candidat repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. Le tai-doka ramène sa jambe arrière.

Direction sud correspond au même travail que la direction nord.

Direction ouest correspond au même travail que la direction est.

C / Face à un attaquant armé d'un bâton court en mousse, qui tente de pénétrer dans la zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) du candidat 1 fois en avançant la jambe droite, puis la gauche, et enfin la droite :

Sur les 3 premières tentatives d'attaque, le bâton court est à la ceinture et l'attaquant n'a pas le temps de dégainer. Le candidat anticipe le danger et avant que l'agresseur ne sorte son bâton court, soit à droite, soit à gauche, il se défend par :

Le coup de pied au genou de face\*, son partenaire met alors son genou à terre ;

Le coup de pied latéral niveau genou\*, son partenaire met alors un genou à terre ;

Une patte de lion\* précédée ou non d'une perturbation contrôlée niveau visage de l'attaquant (celui-ci doit tomber) ;

- Sur les 2 attaques suivantes, l'attaquant a sorti le bâton court et s'avance, en zone verte (plus d'1 mètre) pour attaquer en piqué\* le « hara » du candidat une fois avec le bâton court dans la main droite et une fois dans la main gauche :

A droite, le candidat esquive et chasse le bras armé de sa main gauche, puis frappe par un coup de coude simulé niveau visage et l'amène au sol par projection de son choix ;

A gauche, le candidat esquive en cavalier et frappe le bras armé de sa main gauche, puis frappe, toujours de la main gauche, à la gorge par un coup simulé avec le tranchant de la main, côté auriculaire ; cette même main serre la gorge du partenaire tandis que l'autre main contrôle le bras armé du partenaire et sans le lâcher, le candidat l'amène au sol et fait une technique d'immobilisation de son choix.



## **EPREUVE 2/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 20)**

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées face à un partenaire sans arme. En fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné.
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.  
Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :  
Doit projeter son partenaire sur toutes les attaques à droite  
Doit immobiliser (debout et/ou au sol) son partenaire sur toutes les attaques à gauche.  
Les projections comme les immobilisations doivent être variées, soit :  
4 projections et 4 immobilisations différentes.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire, droit et gauche, puis sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat esquive et :  
Doit immobiliser debout son partenaire pour les attaques des membres supérieurs.  
Doit immobiliser au sol son partenaire pour les attaques des membres inférieurs  
(La symétrie au niveau de la défense est demandée).

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :  
- Doit, pour toutes les attaques à droite, se défendre par des techniques simples d'immobilisation debout et/ou au sol. Total : 4 techniques différentes  
- Doit, pour toutes les attaques à gauche, se défendre par des techniques de combinaisons\*. Total : 4 combinaisons différentes.

## **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 20)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

Exercice à genoux : Présentation, liaison (attaque, défense), regard, nombre de figure, forme de corps, souple fluide. L'exercice se présente avec un partenaire  
Respiratoire n°1 : Liaison respiration - déplacement. Synchronisation des mouvements et de la respiration.  
Exercice avec armes : Schéma (ordre des figures), stabilité, équilibre, kiaï. Signification du placement des pieds. Densité maîtrise (explosion). L'exercice se présente avec un partenaire.

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Coups simulés n°1 : Efficacité des coups, kiai obligatoire, stabilité/équilibre, densité, signification des pieds.

Respiratoire n°2 : Synchronisation des mouvements et de la respiration. La forme de corps.

Exercices d'immobilisation n°1

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais les 12 figures de face se font à genoux et les 6 figures arrière se font debout.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Exercices d'immobilisation n°2

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais celui-ci se fait totalement debout.

Respiratoire n°3 : La notion d'équilibre est fondamentale. Synchronisation des mouvements et de la respiration.

Bâton N°1 : Chaque figure est identifiable, adresse et contrôle du bâton, combat contre plusieurs adversaires imaginaires.

**EPREUVE 4/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 20)**

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque à droite et à gauche, en visant le visage du candidat :

-De haut en bas : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies de projections.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage, son bras armé part de l'extérieur de son corps pour frapper la tempe) : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations debout.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage mais son bras armé est en position revers), le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations au sol.

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque de trois façons différentes, à droite et à gauche : Attaque directe en visant le hara, attaque latérale (le bras armé part de l'extérieur du corps de l'attaquant pour viser le visage), attaque en visant le haut du crâne. Le candidat doit réagir par des défenses variées, à savoir des esquives et :

Des projections, des immobilisations debout et/ou au sol au choix du candidat (symétrie est demandée pour le candidat).

3 défenses différentes doivent être exécutées.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court, attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :

Il vise le visage de haut en bas, puis le côté du visage, son bras armé en revers. Le candidat se défend par esquive suivie d'immobilisation debout et/ou au sol. La symétrie est demandée pour les défenses du candidat.

Ensuite, le partenaire armé d'un bâton court attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :

Il vise le hara, puis il attaque le visage en latéral (son bras armé se lève de l'extérieur de son corps pour viser le côté du visage) : face à ces attaques, le candidat doit se défendre par esquive suivie d'immobilisations debout et/ou au sol, les techniques de défense devant être différentes de celles exécutées à la matraque.

La symétrie est demandée.

### EPREUVE 5/ EPREUVE TECHNIQUE (noté sur 20)

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le candidat tourne le dos à son partenaire qui doit obligatoirement le saisir sans le prévenir. Le candidat se dégage, et soit le projette, soit l'immobilise. Des projections comme des immobilisations doivent être montrées. L'attaquant se relève à chaque fois et contre attaque, toujours en saisies arrière. Au bout d'1 mn, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Le candidat se déplace et les attaquants le saisissent tous les deux en même temps. Le candidat se dégage et projette ses assaillants qui se relèvent et continuent d'attaquer. Les attaques se font obligatoirement par derrière et/ou de côté. Au bout de 35 secondes, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Ceux-ci tentent en permanence de saisir en toute liberté le candidat, de face, de côté et de dos. Le candidat doit se dégager, projeter, et selon la position des attaquants anticiper en utilisant à bon escient les techniques et les zones de distance. Durée de l'épreuve : 35 secondes.

### EPREUVE 6/ EPREUVE COMBAT (noté sur 20)

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

2 attaquants se trouvent face au candidat :

En situation de zone rouge (distance d'un mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le défenseur qui doit réagir et les neutraliser en 10 secondes ou moins. Le candidat doit obligatoirement réagir par un coup de pied au genou latéral\* (le pied doit se trouver à côté et derrière le genou de l'attaquant) ou/et se défend par une patte de lion\*. Dès que les attaquants ont chacun un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'un mètre), pendant 30 secondes. Le candidat esquive en permanence, doit utiliser au mieux son espace et peut les projeter si cela lui est possible. Si tel est le cas, les assaillants se relèvent et continuent d'attaquer. Durée de l'épreuve : 30 secondes. L'objectif de ce combat pour le candidat est : l'utilisation de l'espace, les esquives et d'éviter les coups. Les projections sont un « plus » et ne constituent pas un objectif dans ce combat ni un bonus.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

3 attaquants face au candidat.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) les attaquants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en moins de 20 secondes. Les défenses du candidat sont les mêmes que pour le 1<sup>er</sup> dan, à savoir le coup de pied latéral au genou et/ou la patte du lion.

Dès que les attaquants ont un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'1 mètre). Le candidat doit non seulement esquiver mais obligatoirement les projeter. Quand un assaillant est au sol, il ne se relève pas. Pour le dernier attaquant en lice, le candidat peut soit le projeter, soit l'immobiliser et dans ce cas, l'attaquant signale son abandon par une frappe de la main sur le tatami. Le regard du candidat doit être tourné vers l'extérieur.

Lorsque les 3 attaquants sont neutralisés, le juge central signale la fin du combat qui ne doit pas dépasser les 30 secondes.

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

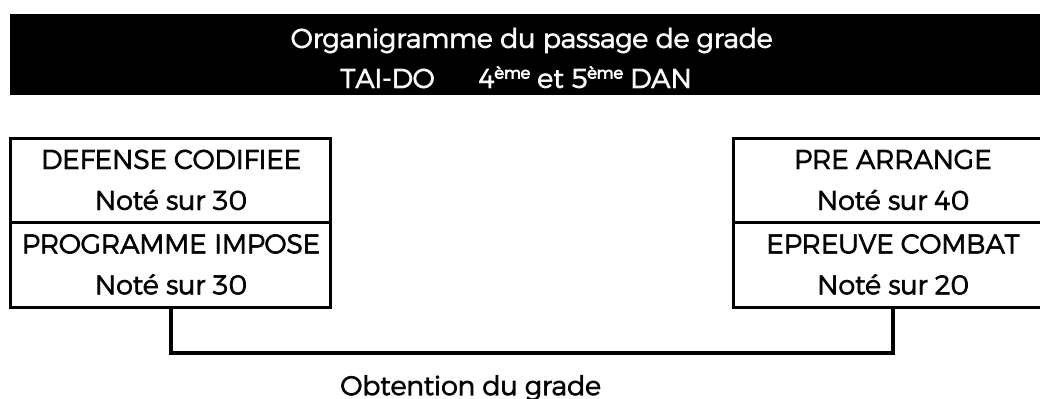
3 attaquants sont face au candidat, dont l'un est armé d'un bâton court.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en 20 secondes maximum, par une défense au coup de pied latéral au genou\* et/ou une patte de lion\*.

Dès qu'ils ont un genou à terre, les attaquants se relèvent et attaquent en zone verte (plus d'1 mètre), le candidat doit esquiver et les projeter obligatoirement. Le dernier attaquant en lice peut être immobilisé mais s'il correspond à celui qui a un bâton court, il doit alors être obligatoirement désarmé par le candidat dès le signal de l'abandon de l'attaquant. (On ne peut désarmer suite à une projection puisque l'assaillant ne peut pas se relever).

Le juge central signale alors la fin du combat qui ne doit pas excéder les 30 secondes.

## **ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

1. Défense codifiée
2. Programme imposé
3. Exercice pré-arrangé (kata)
4. 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 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 peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum). Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coups de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer, une fois à droite, puis une fois à gauche :

Sur toutes les attaques à droite des techniques de combinaisons\* avant d'amener à l'immobilisation finale.

Sur toutes les attaques à gauche, des techniques simples de défense avec pour finalité : des projections, des immobilisations debout, des immobilisations au sol.

Le candidat devra montrer la variété de ses techniques de défense.

### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coup de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer uniquement des techniques de combinaisons\*, avec pour finalité soit la projection, soit l'immobilisation. L'attaquant doit se trouver en permanence en déséquilibre jusqu'à la projection ou l'immobilisation finale.

### **EPREUVE 2/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat, il attaque de 5 manières différentes, en saisies de face :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec la main gauche pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main droite ; prise du revers avec la main droite pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main gauche ; étranglement des deux mains ; prise des poignets pour entraîner le candidat ; Face à ces attaques de saisies, le candidat doit se dégager, en perturbant l'attaquant par un coup simulé, tout en poursuivant par des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation au sol.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat. Il attaque de 5 manières différentes, dont 2 en saisies de face, 1 avec bâton court (à l'intérieur de sa veste de kimono) et 2 avec un bâton court, qui se trouve à l'intérieur de sa ceinture :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec une main (droite ou gauche, au choix de l'attaquant) pour tenter de donner un coup de poing au visage avec l'autre main ; tentative de donner un coup de bâton court tout en essayant de saisir avec l'autre main le revers de la veste ; tentative de donner un coup de bâton court dans le ventre tout en s'approchant du candidat ; tentative de donner un coup de bâton court dans la gorge tout en s'approchant du candidat.

Face à ces attaques, le défenseur doit sortir de l'axe, perturber l'agresseur par un coup simulé et montrer des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation.

### **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 40)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente. Chaque exercice est noté sur 20.

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°2 : Doit montrer clairement l'évolution du candidat. Il doit être raide au début et on doit se rendre compte de la transformation du candidat à la fin de l'exercice. Pas de kiaï. Progression (1/3 2/3 3/3). Stabilité/équilibre

-Bâton N°2 : Positionnement des pieds. Précision : kiaï, distance, détermination, forme de corps.

L'exercice se présente avec un partenaire.

-Exercice d'esquives (avec partenaire)

### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°3 : Dissuasion, rapidité, fermeté. Mobilité et respect des directions. Dans cet exercice, on ne revient pas à son point de départ, on ne ferme pas le cercle, contrairement aux coups simulés 1 et 2.

-Exercices au bâton n°3

Le candidat doit présenter un exercice seul, qu'il aura lui même créé.

Cette création est du domaine symbolique et personnel à chacun. Il s'agit de présenter sa propre création et de montrer les résultats de cette recherche personnelle.

-Exercice d'esquives (seul)

### **EPREUVE 4 / EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat le 1<sup>er</sup> n'a pas d'arme, le 2<sup>ème</sup> a un bâton court, le 3<sup>ème</sup> a un bâton court.

L'arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis ensuite l'immobiliser (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc

Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin du combat dès le temps écoulé.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

##### Epreuve de combat (sur 20)

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat, avec un bâton court. Un arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis face à une autre attaque, il l'immobilise (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc. Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin dès le temps écoulé.

## ANNEXE I – TECHNIQUE DE BASE

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique Tai-Do. Néanmoins les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Les candidats (défenseur) sont jugés d'après les critères suivants :

- Équilibre (stabilité, aisance des déplacements).
- Vitesse d'exécution (détermination, coordination, efficacité des kiai).
- Bonne attitude corporelle.
- Les points cardinaux (symétrie).
- Contrôle de la défense (respect des distances, précision, regard, combinaison).

## ANNEXE II – DEFENSE CODIFIEE

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées en fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné (motricité involontaire).
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

## ANNEXE III – KATA

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Les exercices respiratoires sont présentés de manière apaisée avec une respiration plus tranquille.

La respiration est le support de l'énergie (la force de notre organisme)

Aucun exercice n'est chronométré, chacun le présente à son rythme dans les limites du raisonnable.

Les critères de jugement général :

Présentation

Coordination générale (regard, énergie et concentration, figures, l'écriture du corps, nombre de figures)

- Vie de l'exercice (Dégager une impression d'unité du corps et de l'esprit, surtout à partir du 2<sup>ème</sup> dan)

## ANNEXE IV – PROGRAMME IMPOSE

Epreuves de saisies :

Vitesse d'exécution (capacité au temps de réaction, rapidité du dégagement).

Précision des coups (le coup simulé est quasiment obligatoire lorsque l'on est réellement saisi).

Utilisation de l'espace (aisance des déplacements).

- Excitation thermique (réaction immédiate) et mémoire thermique (réaction dans le bon sens).
- Variété de défense (système de défense, maîtrise).
- La sortie de l'axe

## ANNEXE V – EPREUVE TECHNIQUE

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Epreuves techniques :

- Clarté de la technique (efficacité, précisions, variété).
- Les points cardinaux doivent être respectés (la vitesse doit être exécutée aux environs de 60 %).
- Travail du corps (déplacement, centre de gravité bas, protection, ne pas oublier de désarmer le bâton).

## ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION

Epreuves combat:

Vitesse d'exécution (détermination, énergie explosive au bon moment)

Aisance dans les déplacements (appréciation des distances et ses utilisations, calme et vigilance avant l'attaque)

ZONE ROUGE :

- Extension du corps (la chaîne se tend).
- Précision du mouvement (frappe à côté et au de la du genou).
- Pour la patte du lion (la main étroit la gorge entraînant le déséquilibre et la projection de l'attaquant).

Contre plusieurs attaquants :

Utilisation des espaces libres (pas de temps mort, capacité d'anticipation, déplacements et centre de gravité).

Respect des partenaires (technique en souplesse dans le mouvement, contrôle absolu à tous les niveaux, projections stabilité, maîtrise, précision, efficacité).

Variétés et efficacité des techniques.

Pour le 3<sup>e</sup> dan et plus : disponibilité mentale et concentration

Il est demandé au candidat de ne projeter qu'une seule fois les attaquants lors de leurs épreuves libres. Toutefois, il ne sera pas pénalisé s'il effectue plusieurs projections.

## ANNEXE VII – REPERTOIRE TECHNIQUE

Attaque en piqué : l'attaquant, armé d'un bâton court, tend le bras afin d'enfoncer le bâton dans le hara, la jambe qui avance correspond au bras armé. L'attaquant se positionne donc en fente avant (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue). Le talon n'est pas décollé car il ne s'agit pas de frapper mais d'enfoncer.

Combinaison : une suite de 3 ou 4 mouvements différents obligeant le partenaire attaquant à être en permanence en déséquilibre.

Coup de genou : le genou droit ou gauche se lève, afin de viser le bas ventre de l'attaquant. La jambe qui reste posée sur le tatami est légèrement fléchie, le corps est de côté (s'explique par le fait que le candidat : sort de l'axe de l'attaque en frappant) et légèrement penché.

Coup de pied au genou de face : la jambe droite ou gauche se lève, et explose en s'étirant afin que le talon ou le côté du pied frappe à côté mais au niveau du genou de l'attaquant. Afin de vérifier l'efficacité de ce coup, le pied doit se trouver derrière le genou de l'attaquant. Le corps du candidat



accompagne le mouvement et doit se tendre sur le côté. En cas de travail seul, le candidat part du principe que l'attaquant fictif est de la même taille que lui.

Coup de pied au genou latéral : Même principe que le coup de pied de genou de face mais il est précédé d'une esquive en diagonale\*.

Esquive en cavalier : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne en parallèle. L'écart des deux jambes dépend de la morphologie des attaquants, mais Il doit être suffisamment ample. Les pieds sont parallèles et selon la direction du déplacement, la main droite ou gauche chasse ou frappe le bras qui attaque du partenaire

Esquive en diagonale avec protection : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne juste derrière celle de devant, orteils accrochés, tout en protégeant son visage d'une main et le bas de son corps de l'autre main (les doigts des mains sont tendus et serrés).

Patte de lion : le candidat élance son corps en avançant rapidement soit la jambe droite, soit la jambe gauche. Le bras droit ou gauche s'élance vers la gorge du partenaire et la paume de la main serre la gorge. La jambe arrière suit la jambe avant sur un ou deux pas et le partenaire, déséquilibré, doit tomber. Selon la situation, le candidat est libre de sortir ou non de l'axe de l'attaque du partenaire.

Zone rouge : distance entre l'attaquant et le défenseur de moins d'un mètre.

Zone verte : distance entre l'attaquant et le défenseur d'un mètre ou plus.

# SHINDOKAI

## Partie Technique

Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN Voie « traditionnelle »

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle »

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan « voie compétition »

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie traditionnelle »

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition »

Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

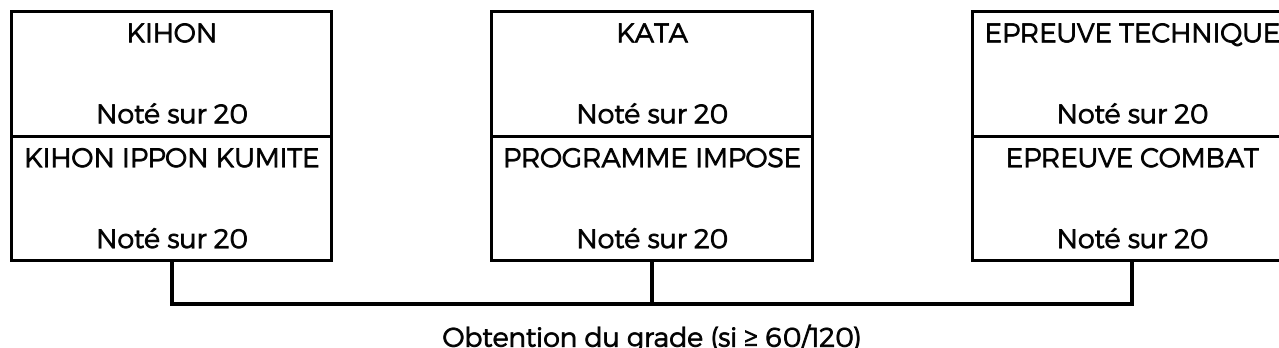
### **ANNEXES**

ANNEXE I – KATA

## Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

#### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1<sup>er</sup> DAN Voie Traditionnelle du SHINDOKAI



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ PROGRAMME IMPOSE
- 5/ EPREUVE TECHNIQUE
- 6/ EPREUVE COMBAT

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve 2/ KIHON IPPON KUMITE

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké)

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite:

oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko keri.

### Epreuve 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4/ PROGRAMME IMPOSE

Le candidat démontre sa capacité de contre attaque en finalisant par une projection Soit sur 2 saisies différentes ou soit 2 attaques différentes (poing et jambe)

Chaque action sera réalisée une fois lentement et une fois en vitesse réelle

### Epreuve 5/ EPREUVE TECHNIQUE

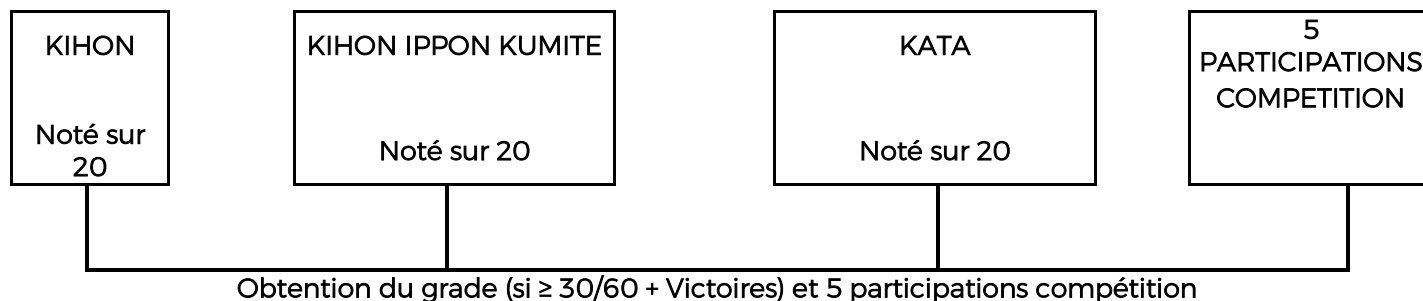
Le candidat exécute un enchaînement personnel d'une vingtaine de techniques

### Epreuve 6/ EPREUVE COMBAT

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie Compétition du style SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, kihon ippon kumite et Kata, sont notées, sur 20, par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

#### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

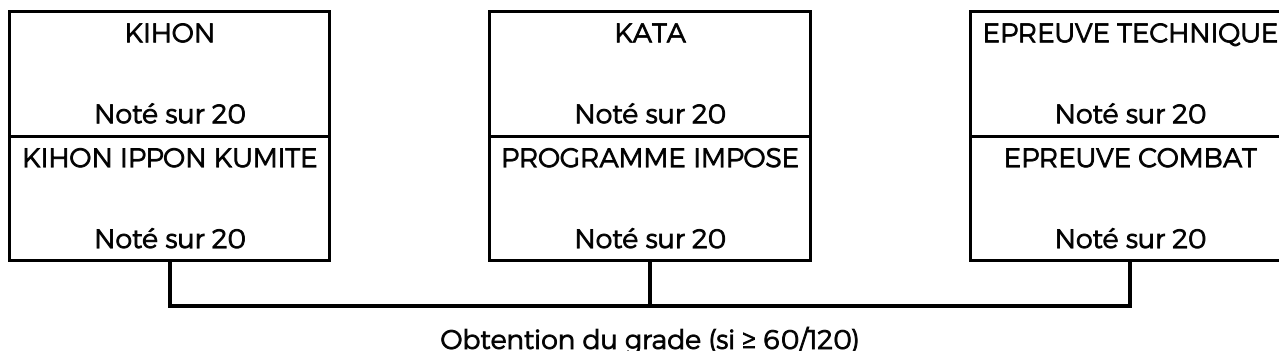
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

## Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé (techniques de base) i
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### Epreuve 2/ kihon ippon kumite

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri.

#### Epreuve 3/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### Epreuve 4/ Programme imposé (technique de base)

Le candidat démontre 3 saisies et projections ( en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 1 attaque de poings et 2 de jambes.

#### Epreuve 5/ Epreuve technique

Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

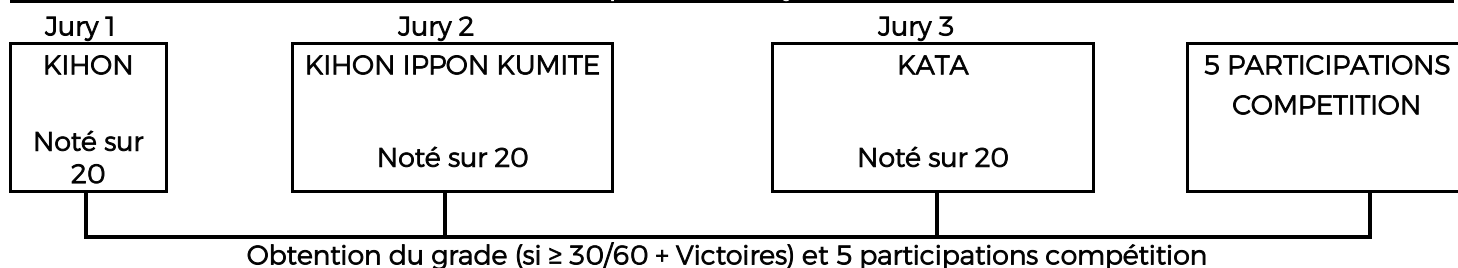
#### Epreuve 6/ Epreuve combat

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan « voie compétition » du SHINDOKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN

Voie Compétition du style SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

### Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

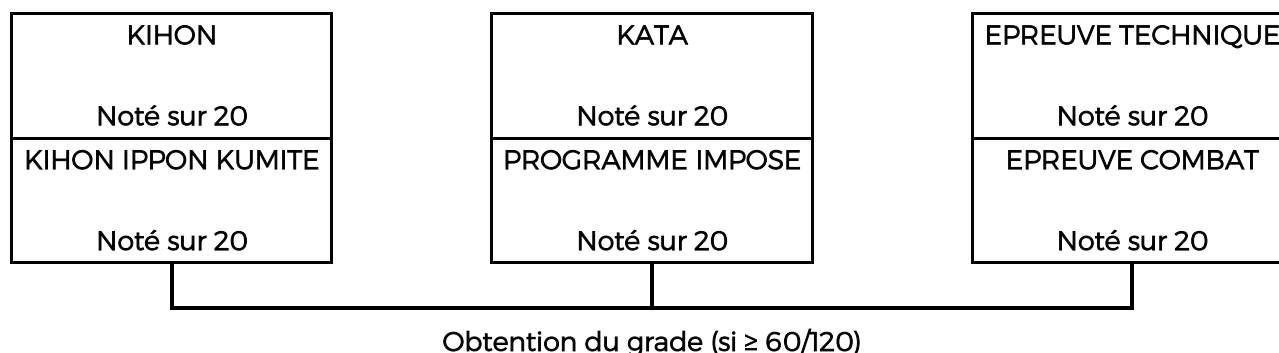
Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.



## Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3ème DAN « voie traditionnelle » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 3ème DAN Voie Traditionnelle du style SHINDOKAI



L'examen pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan est constitué de 6 unités de valeur :

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** - Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### Epreuve 2/ Kihon Ippon Kumité:

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, oi tsuki gedan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri

#### Epreuve 3/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base

Le candidat démontre 4 saisies et projections ( en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaque de poings et 2 de jambes.

#### Epreuve 5/ Epreuve technique :

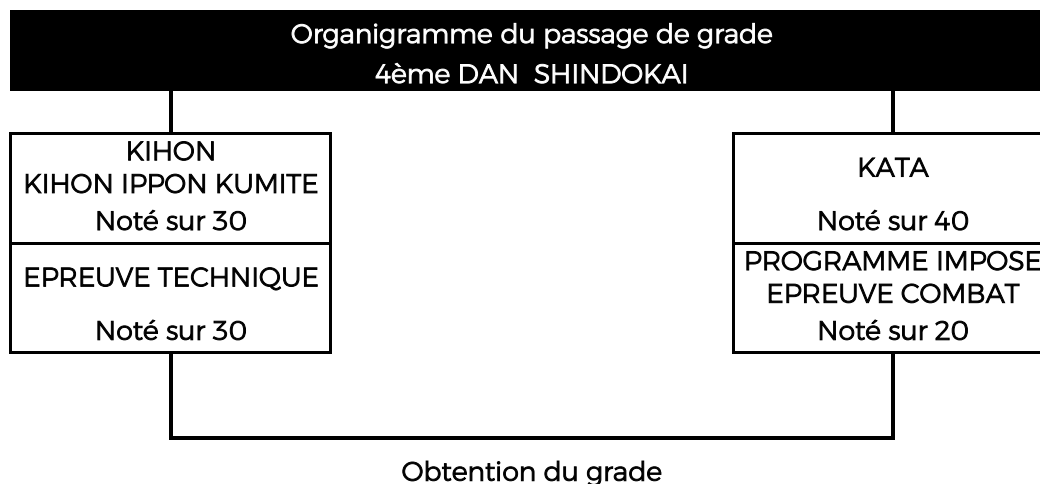
Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

#### Epreuve 6/ Epreuve combat :

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



## Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumité, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisi parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve 1 Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

### Epreuve 2/ Epreuve technique

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

### Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base) :

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaques de poings et 3 de jambes

Le candidat doit réaliser le programme imposé noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

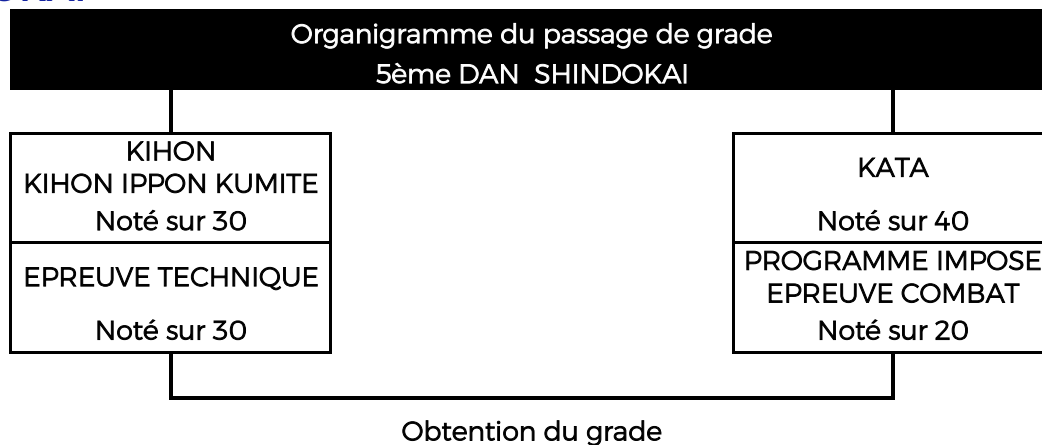
### Epreuve 4/ Epreuve combat :

Ce test est noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) ou l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokai, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages et les techniques de genoux.

## Article 606.SHIN - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN du SHINDOKAI



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumite, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve 1/ Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

### Epreuve 2/ Epreuve technique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.

### Epreuve 3/Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve 4

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

### **Programme imposé (technique de base)**

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger la pertinence de l'action de Uké) sur 3 attaques de poings et 3 de jambes.

### **Epreuve combat**

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) où l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokai, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages, et les techniques de genoux.

# ANNEXE .KY - KATA SHINDOKAI

KATA	SHINDOKAI
1 <sup>er</sup> Dan	5 Pinans : Sono Ichi Sono Ni Sono San Sono Yon Sono Go
2 <sup>ème</sup> Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata
3 <sup>ème</sup> Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-Kata
4 <sup>ème</sup> Dan	Sono Ni Tsuki-No-Kata Yangtsu-No- kata Sanchin-No-Kata
5 <sup>ème</sup> Dan	Tsuki-No-Kata, Yangtsu-No- Kata, Sanchin-No-Kata Gesikāi Sho

# NUNCHAKU DE COMBAT

## Partie Technique

Article 602.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 603.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 604.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 605.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES NUNCHAKU DE COMBAT**

ANNEXE I – TENUE ET MATERIEL

ANNEXE II – PROGRAMME KATA PAR DAN

ANNEXE III – PROGRAMME KATA AVEC APPLICATION PARTENAIRE

ANNEXE IV – PROGRAMME COMBINAISONS PAR DAN

ANNEXE V – PROGRAMME COMBAT

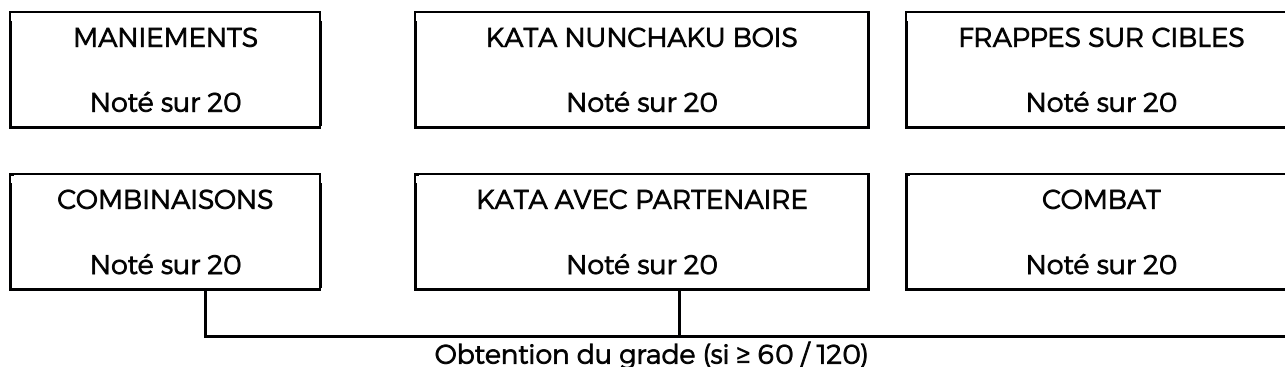
ANNEXE V – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – REPERTOIRE TECHNIQUE



## Article 602.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 1<sup>er</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### EPREUVE N°1 - Maniements (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (45')
- 2) 29 maniements sans rotation (30')
- 3) 29 frappes latérales (30')
- 4) 29 frappes piquées (35')

#### EPREUVE n° 2 - Combinaisons (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 1<sup>ère</sup> combinaison
- 2) 2<sup>ème</sup> combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 1<sup>er</sup> kata
- 2) 2<sup>ème</sup> kata

**EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 1<sup>er</sup> kata avec partenaire

**EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

Travail statique : 1min

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

Travail dynamique : 1min

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles).

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 1<sup>er</sup> dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1 <sup>er</sup> balayage 4 <sup>ème</sup> attaque
Frappes verticales	2 <sup>ème</sup> maniement sans rotation 3 <sup>ème</sup> maniement sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains

**EPREUVE n° 6 – Combat (/20)**

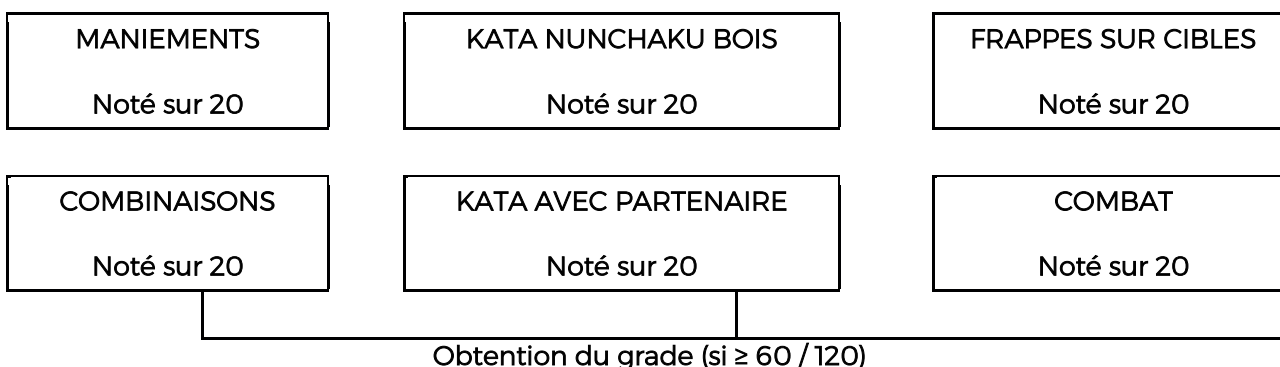
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur (pour le combat à thème). Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le casque, la coquille et le plastron pour les femmes sont obligatoires. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

- 1) Combat semi-contact à thème, 1min
- 2) Combat semi-contact libre, 1min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## Article 603.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### EPREUVE N°1 – Maniements (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (43')
- 2) 29 maniements sans rotation (28')
- 3) 29 frappes latérales (28')
- 4) 29 frappes piquées (33')

#### EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 3<sup>ème</sup> combinaison
- 2) 4<sup>ème</sup> combinaison

#### EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants : 2<sup>ème</sup> kata et 3<sup>ème</sup> kata.

#### **EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 3<sup>ème</sup> kata avec partenaire

#### **EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30 secondes de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/ Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les managements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 2<sup>ème</sup> dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er Balayage 4ème attaque 4ème management sans rotation 3ème attaque
Frappes verticales	1er management sans rotation 2ème management sans rotation 3ème management sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à 1 main
Frappes piquées	2ème attaque

#### **EPREUVE n° 6 – Combat (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

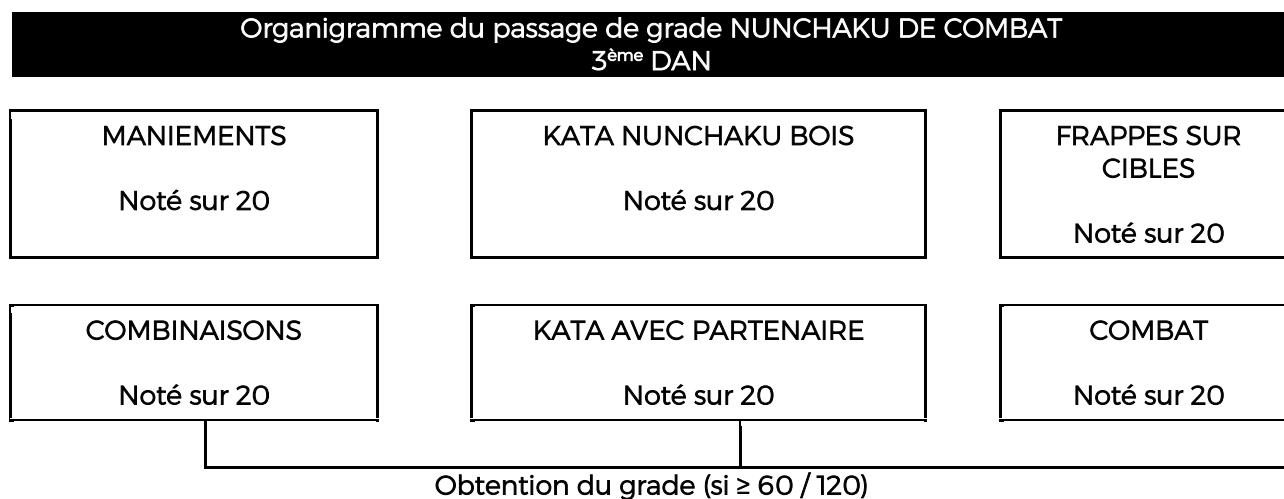
\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

1) Combat semi-contact à thème, 1min 30

2) Combat semi-contact libre, 1min 30

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## Article 604.NC – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N° 1 – Maniements ( /20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

### EPREUVE n° 2 – Combinaisons ( /20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 5<sup>ème</sup> combinaison
- 2) 6<sup>ème</sup> combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois (/20)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 3ème kata
- 2) 4ème kata

**EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 4ème kata avec partenaire

**EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/ Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 3ème dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er balayage 4ème attaque 4ème maniement 3ème attaque Frappe revers en pivot Frappe revers retournée sautée
Frappes verticales	1er maniement 2ème maniement 3ème maniement Frappe retournée sautée
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à une main
Frappes piquées	2ème attaque 1er maniement piqué 3ème maniement piqué 4ème maniement piqué

**EPREUVE n° 6 – Combat (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat

exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

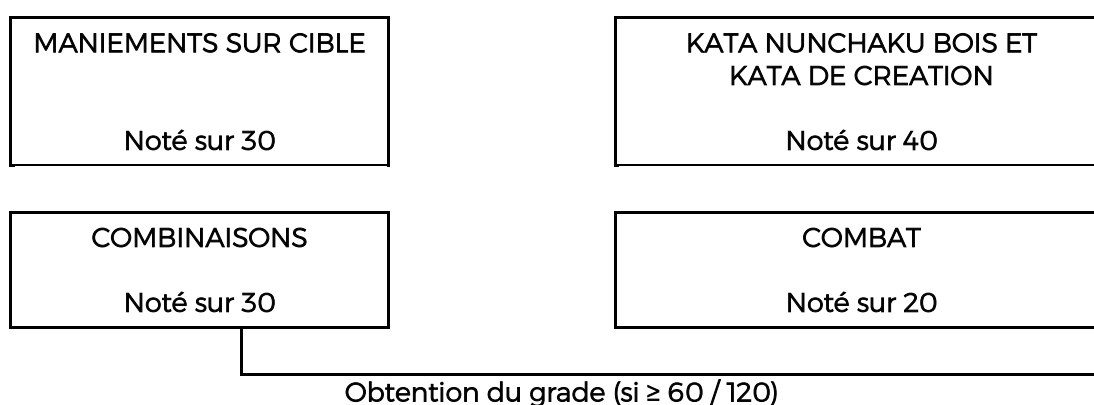
1) Combat semi-contact à thème, 2min

2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## Article 605.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata nunchaku bois et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1 – Maniements sur cible (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour la série et le port de cible.

Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

1) 29 maniements avec rotation (40')

2) 29 maniements sans rotation (25')

- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

### **EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/30)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 7ème combinaison
- 2) 8ème combinaison

### **EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois et kata de création (/40)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois pour le 4ème kata et le kata de création. On utilisera le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire. Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 4ème kata
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

### **EPREUVE n° 4 – Combat (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

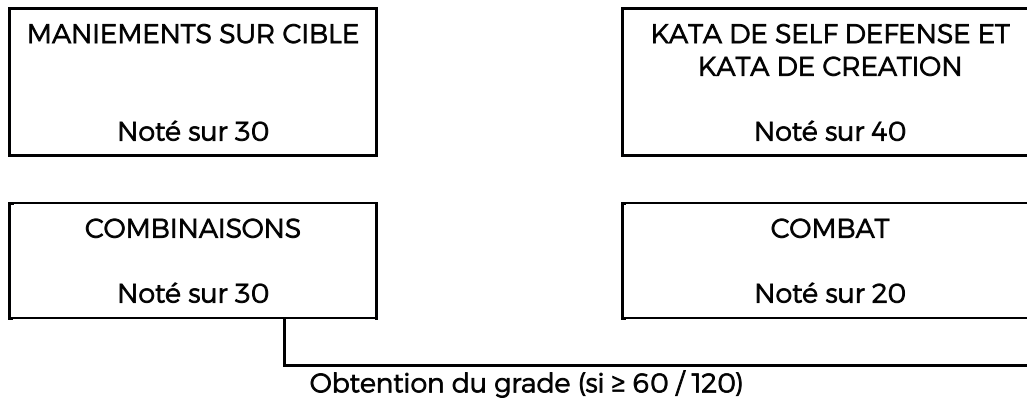
- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.



## Article 606.NC – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata de self défense et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### **EPREUVE N° 1 - Maniements sur cible (/30)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

#### **EPREUVE n° 2 - Combinaisons (/30)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 9ème combinaison
- 2) 10ème combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata de self défense et kata de création ( /40)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Pour le 5ème kata (kata de self défense), le défenseur utilisera un nunchaku mousse et l'attaquant utilisera un couteau en plastique et un baton en bois. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Les candidats utiliseront le nunchaku bois pour le kata de création et le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire.

Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 5ème kata (kata de self défense)
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

**EPREUVE n° 4 – Combat ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## ANNEXE I – TENUE ET MATERIEL

### La tenue :

La tenue du pratiquant de Nunchaku de Combat se compose d'une veste de kimono noire à manches courtes et d'un pantalon en satin rouge.

### Le matériel Nunchaku de Combat :

Nunchaku mousse de 35cm à corde (pour les exercices avec partenaire et pour la partie Combat)

Nunchaku en bois dur massif octogonal 35cm (diamètre minimum 25 mm pour la partie la plus petite et 30 mm minimum pour l'extrémité)

Combat : Casque intégral avec grille en métal.

## ANNEXE II - PROGRAMME KATA PAR DAN (Epreuve n°3 du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

	NUNCHAKU	CREATION	
1 <sup>er</sup> Dan	KATA N° 1 KATA N° 2		
2 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 2 KATA N° 3		
3 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 3 KATA N° 4		
4 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 4	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE
5 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 5 (Self-défense)	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE

## ANNEXE III - PROGRAMME KATA AVEC APPLICATION AVEC PARTENAIRE (Epreuve n°4 du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 <sup>er</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 1
2 <sup>ème</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 3
3 <sup>ème</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N°4

## ANNEXE IV - PROGRAMME COMBINAISONS PAR DAN

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 <sup>er</sup> Dan	COMBINAISON N° 1 COMBINAISON N° 2
2 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 3 COMBINAISON N° 4
3 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 5 COMBINAISON N° 6
4 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 7 COMBINAISON N° 8
5 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 9 COMBINAISON N° 10

## ANNEXE V - PROGRAMME COMBAT

1 <sup>er</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	30"		30"	
2 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	45"		45"	
3 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
4 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
5 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	

## ANNEXE VI – CRITERES D'EVALUATION

### **MANIEMENTS :**

#### *Critères de notation*

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en garde triceps gauche, salut de fin), bon nombre de managements ou frappes, bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, récupérations hautes, puissance, qualité des trajectoires.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **COMBINAISONS :**

#### *Critères de notation*

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, prise de distance, réalisme des frappes, des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **KATA NUNCHAKU BOIS :**

#### *Critères de notation*

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, salut de fin), bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, synchronisation de la frappe et du déplacement, amplitude des mouvements, puissance des blocages et frappes, qualité des déplacements, explosivité, respect des retraits de jambes en fin de ligne.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **KATA AVEC PARTENAIRE :**

#### *Critères de notation*

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, distance entre attaquant et défenseur, réalisme des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **FRAPPES SUR CIBLES :**

#### *Critères de notation :*

Puissance et précision des frappes, aisance des déplacements, rapidité d'exécution, équilibre et stabilité, respect des distances de combat, détermination, adaptation

### **COMBAT :**

#### *Critères de notation*

Respect du thème, efficacité, netteté des impacts, distance de combat, qualité des déplacements, stabilité, variétés des techniques de frappes, blocages et esquives, combativité, endurance, sens tactique, rapidité d'analyse et d'adaptation, opportunisme.

## ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUES

### **Les Gardes :**

- 1ère Garde haute
- 2ème Garde haute
- Garde croisée
- Garde triceps
- Garde à l'aisselle
- Garde dans le dos
- Garde à l'épaule
- Garde basse

### **Les balayages :**

- 1er Balayage : frappe latérale descendante et frappe remontante (double impact)
- 2ème Balayage : frappe piquée et frappe latérale descendante puis frappe remontante (3 impacts)

### **Les Attaques :**

- 1ère attaque : frappe verticale remontante, récupération en garde à l'épaule
- 2ème attaque : frappe piquée, récupération en garde à l'épaule
- 3ème attaque : frappe latérale, récupération en garde croisée
- 4ème attaque : frappe latérale, récupération en 1ère garde haute

### **Les managements sans rotation :**

- 1er manement : frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2e manement : frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3e manement : frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4ème manement: frappe latérale, récupération en garde croisée

### **Les managements avec rotation :**

- 1er manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4ème manement: frappe piquée et frappe latérale, récupération en garde croisée

### **Les frappes courtes :**

- Frappe courte : latérales ou verticale, à une main
- Frappe courte : latérale ou verticale, à deux mains

### **Les frappes revers :**

- Frappe de droite à gauche en frappant avec la main droite ou de gauche à droite en frappant avec la main gauche.

### **La frappe retournée :**

- Frappe retournée avec une frappe latérale ou verticale

### **29 managements avec rotation :**

- Enchaînement des 29 Managements avec rotation

### **29 managements sans rotation :**

- Enchaînement des 29 Managements sans rotation

### **29 frappes latérales :**

Enchaînement des 29 Maniements sans rotation

**29 frappes piquées :**

Enchaînement des 29 frappes piquées

**Self-défense :**

Coup de pied de face  
Coup de pied circulaire  
Coup de poing direct  
Projection avec nunchaku  
Etranglement avec nunchaku  
Clé de coude avec nunchaku  
Clé de jambe avec nunchaku



# **KARATE DEFENSE TRAINING PARTIE TECHNIQUE**

Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

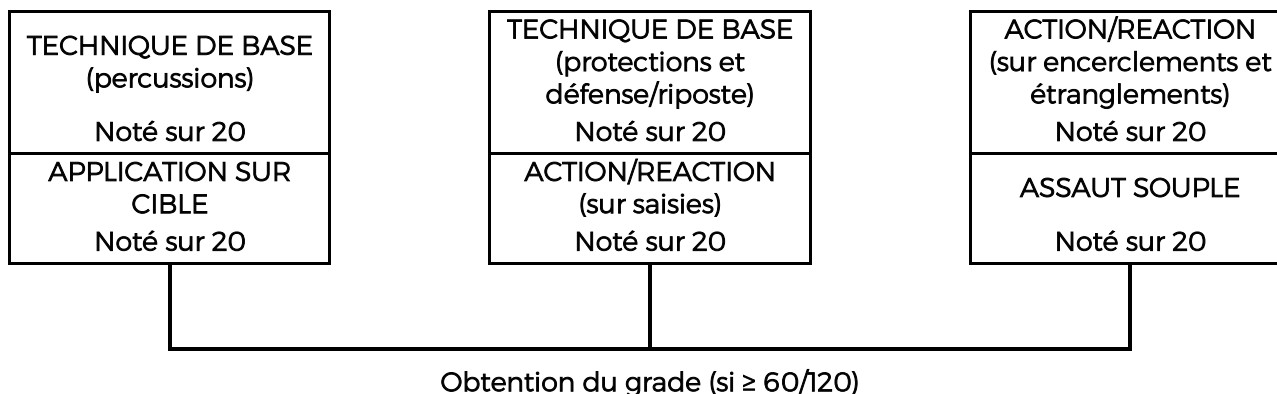
Article 603.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 604.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

## Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

### Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING

Du 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan



Les examens du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cible
- Technique de base (protections et défense/riposte)
- Action/Réaction (sur saisies)
- Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

#### EPREUVE N°1/ Techniques de base (percussions)

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

#### Partie 1°

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> Dan, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

#### Partie 2°

Pour les **candidats au 1<sup>er</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury.

Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soit du côté droit soit du côté gauche.

Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Derrière soi

EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> Dan et 3 <sup>ème</sup> Dan		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30"	Total 1' 30" Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

### EPREUVE N° 2/ Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- **Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan**, (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

- **Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- **Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat.

Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (pao) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude en remontant

Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de pied direct

Coup de pied circulaire (bas ou moyen)

Coup de pied latéral (bas ou moyen)

Coup de genou direct

Coup de genou circulaire

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1<sup>er</sup> Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan
	Face à face	Latéral	Autour de soi
Membres supérieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs)			
Membres inférieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs)			
Liaisons sup/inf	Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury	Pour le 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum.  1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

### EPREUVE N° 3/ Technique de base (protections) et défense/riposte

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points. Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

#### 1° Partie

Deux candidats se présentent en même temps.

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** (techniques effectuées de face).

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan et pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées de façon multi directionnel).

La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

#### 2° partie

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques choisies par le jury parmi :

Coup de poing direct avant visage

Coup de poing direct arrière visage

Crochet long du bras avant visage

Crochet long du bras arrière visage  
Coup de pied direct moyen jambe arrière  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :

Coup de poing direct visage  
Coup de poing circulaire visage  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions. L'attaquant effectue 4 attaques.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques.

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

#### **EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan**, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisie 2 mains revers col
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- Saisie poignet
- Saisie deux poignets
- Saisie col en poussant
- Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

### EPREUVE N° 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan**, l'attaquant est de face et effectue 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<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune des 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<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant est derrière le candidat et effectue 1 fois chacune des 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.

### EPREUVE N° 6 / Assaut souple

Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, du 2<sup>ème</sup> Dan et du 3<sup>ème</sup> Dan

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

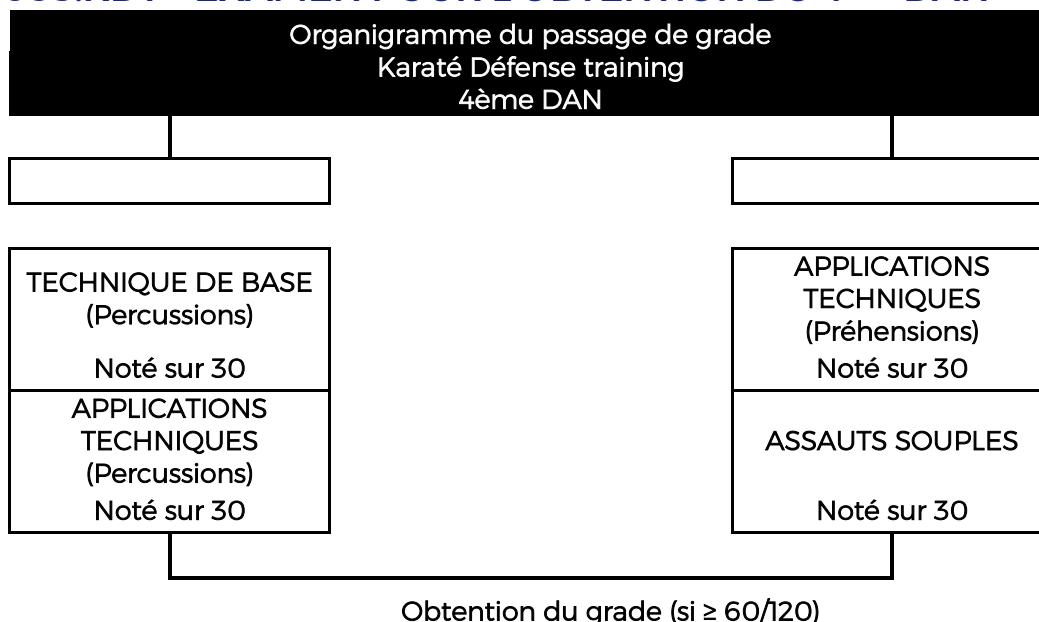
Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé.

La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

30" Attaquant / défenseur
30" Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

## Article 603.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

### Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
  - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

### **Les techniques de percussions exécutées seul :**

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

### **Les techniques de percussions exécutées sur cibles :**

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisi 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 effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.



Seul l'attaquant est évalué.

### Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.  
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

### Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).  
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.  
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

### Epreuve 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

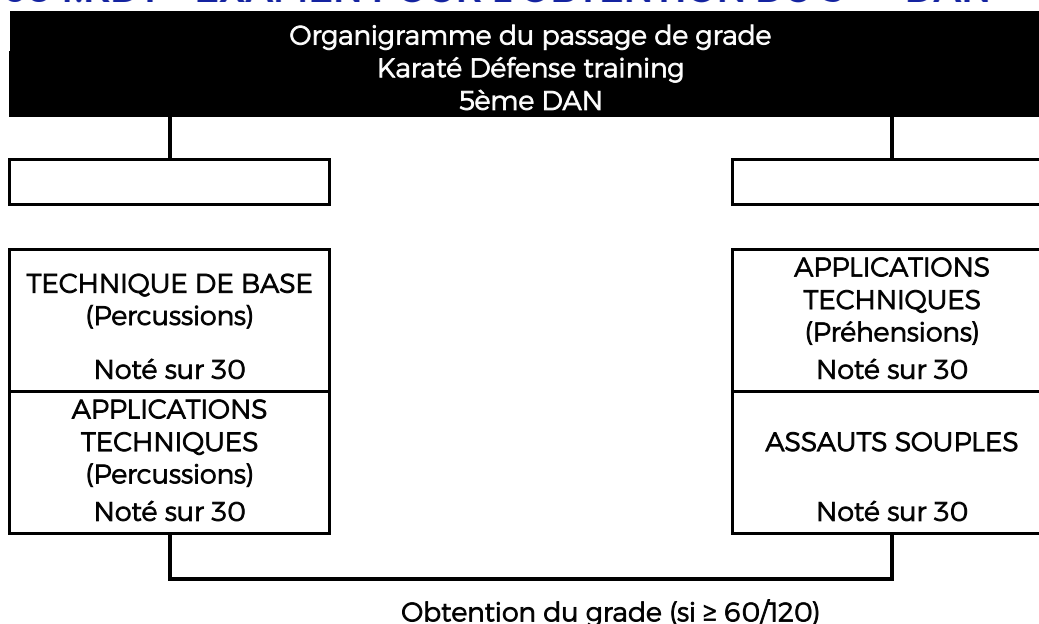
A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions

Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

## **Article 604.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

### **Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)**

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème 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 choisi 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 effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Seul l'attaquant est évalué.

### **Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)**

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

### **Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)**

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

**Epreuve 4 : Assauts souples**

Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions

Récupération de 30"

B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

# **WA DO KAN**

## **PARTIE TECHNIQUE**

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

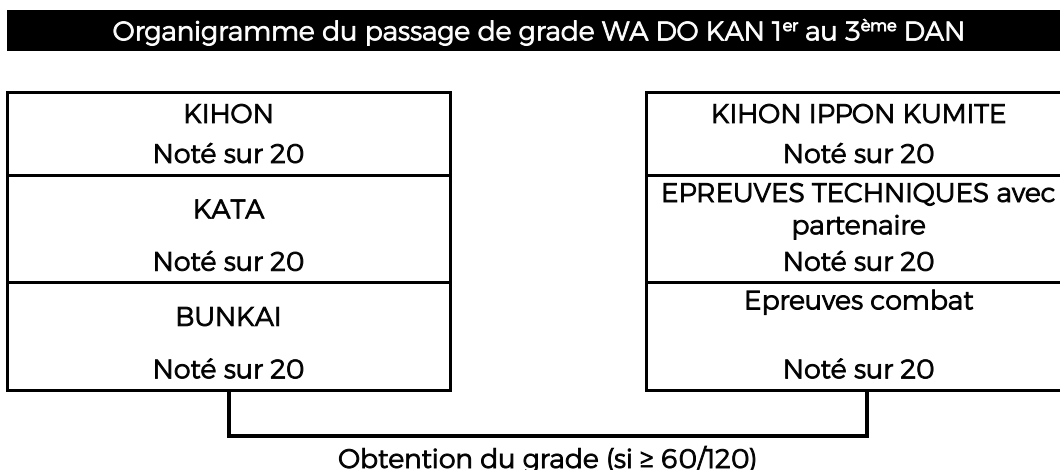
Article 603.WDK – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES WADOKAN**

ANNEXE I – KATA ET PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – GOSHIN JUTSU

## Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le WA DO KAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Epreuves techniques avec partenaire
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 6 épreuves.

### EPREUVE 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note. La 3<sup>ème</sup> partie est différente pour le 2<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan.

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;  
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux en fonction du grade présenté :

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate waza (pieds/poings)

Le candidat au 2<sup>er</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives)

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza, Kawashi Waza et de Nage Waza (pieds/poings/esquives et projections)

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

### **Partie 3** – Pour le candidat au 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan :

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) demandées par le jury.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza des projections (Nage Waza ).

### EPREUVE 2/ Kata

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Naifanshi Jutsu ou Patsai Jutsu. Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Patsai Jutsu ou Kushanku. Kata avec arme : Keio No Kata.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kushanku ou Seishan. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

### EPREUVE 3/ Bunkai

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer 2 applications.

Il se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

### EPREUVE 4/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Sokuto Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Uke devra bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

#### EPREUVE 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 1<sup>ère</sup> série ou Bo Dori/Bo No Stukaï ou Goshin Jutsu (16 techniques).

Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 2<sup>ème</sup> série ou Tambo Dori/Tambo No Stukaï ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te.

Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kunité Ohtsuka 3<sup>ème</sup> série ou Idori No Kata ou Tonfa No Bu ou Dassuru Te.

#### EPREUVE 6/ Epreuves combats (Randori)

Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de chaque assaut est d'une durée maximale de 2 minutes.

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 2 adversaires, un à mains nues et un avec le Bo)

Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

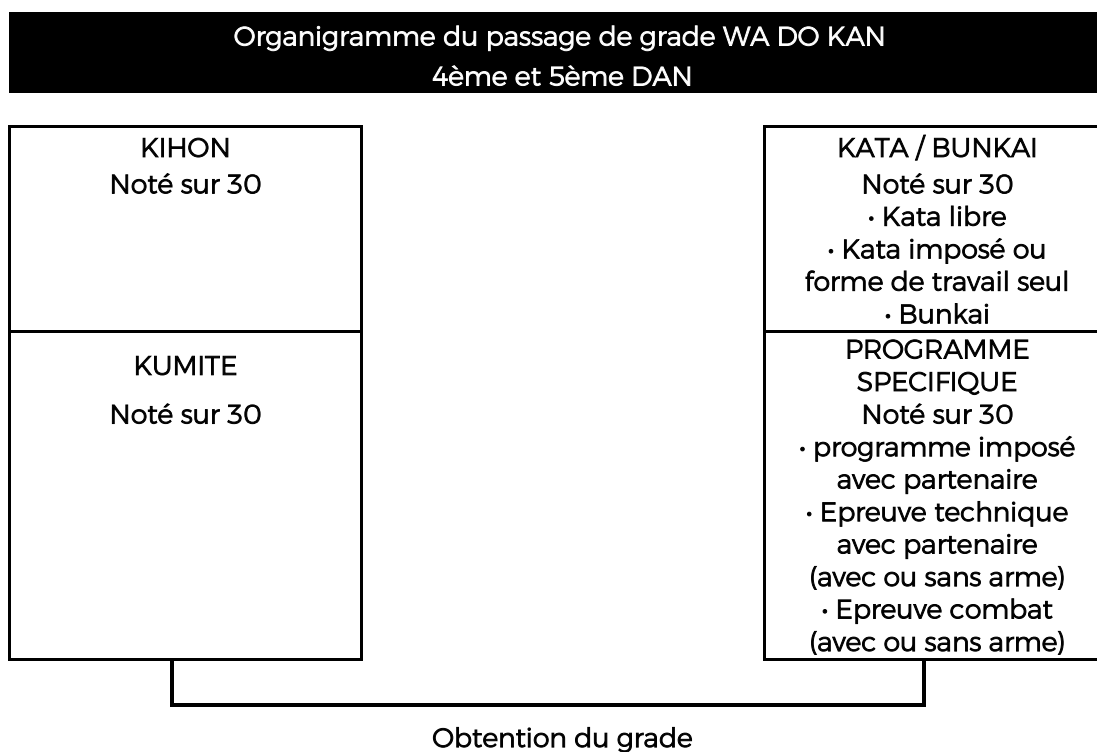
Randori (contre 3 adversaires, un à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 4 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

## Article 603.WDK – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> pour le WA DO KAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kumité
- 3/ Kata-Bunkai
- 4/ Programme spécifique

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 4 épreuves.

### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des familles de techniques du Wa Do Kan, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Ate Waza, Kawashi Waza, Nage waza, Ne Waza et Emono Waza).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant (Ate Waza et Kawashi Waza);
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles, de Nage waza, de Ne Waza et d'Emono Waza. Ces



enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

#### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire 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.

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de 2 parties :

##### **Au 4<sup>e</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Wanshu ou Chinto. Kata avec arme : Tanto No Bu-Jutsu.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

##### **Au 5<sup>e</sup> Dan :**

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kunpu ou Suparimpei. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois parties.

##### **Le candidat au 4<sup>e</sup> Dan :**

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Programme imposé avec partenaire noté sur 10 : 4<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka

Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tanto Dori No Yoshin ou Tanto Dori Ohtsuka

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10 : Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori contre 5 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo et un avec Tanto.

### **Le candidat au 5<sup>e</sup> Dan :**

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

a) Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ; 5<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka

b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix, Ken Tai Jutsu ou Tachi Dori No Ohtsuka

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10.

Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori contre 6 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo, un avec Tanto et un avec Bokken.

# ANNEXE I

## KATA et programme technique avec partenaire

	KATA seul		Kata et programme technique avec partenaire	
	Sans arme	Avec arme	Sans arme	Avec arme
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 KA TA (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 POUCCES COIFFANT LE BORD RADIAL (MAE RYOTE DORI sur place)

SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE HIPO DORI)

SAISIE DE(S) REVERS A UNE MAIN SUIVI OU NON D'UN COUP DE POING VISAGE (MAE SODE DORI / ATAMA ATE)

SAISIE DE REVERS (BASSE) A DEUX MAINS SUIVIE DE COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI / ATAMA ATE)

SAISIE DE REVERS (HAUTE) A DEUX MAINS SUIVIE D'UN COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI / ATAMA ATE)

ETRANGLEMENT A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE TSUKAMI KUBI JIME)

TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE AU DESSUS DU PLI DU COUDE (MAE UWATE DORI / MAE KUMI UCHE KUWADATE)

ENCERCLEMENT DE FACE AU NIVEAU DE LA TAILLE (MAE SHITA DORI / MAE KYOHAKU DORI / MAE KUMI UCHIKUWADATE / ABISE DAOSHI)

### **Attaque latérale**

CLEF DE COU PAR ATTAQUE LATERALE (YOKO KUBI DORI)

### **Attaque arrière**

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UN ATEMI (USHIRO KATATE DORI / USHI KOMI)

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UNE TENTATIVE D'ETRANGLEMENT (USHIRO KATATE DORI / USHIRO JIME)

ETRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT BRAS (USHIRO JIME)

DEFENCE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSOUS LES BRAS ET TENTATIVE DE SOULEVE DE TERRE (USHIRO UWATE DORI)

DEFENSE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSUS LES BRAS

### **Au niveau des épaules (USHIRO KAKAE KATA DORI)**

### **Au niveau des coudes (USHIRO KAKAE HIJI DORI)**

### **Au niveau des poignets (USHIRO KAKAE KATATE DORI)**



# **KARATE MIX**

## **PARTIE TECHNIQUE**

Article 602. KMIX - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN au 3<sup>ème</sup> Dan

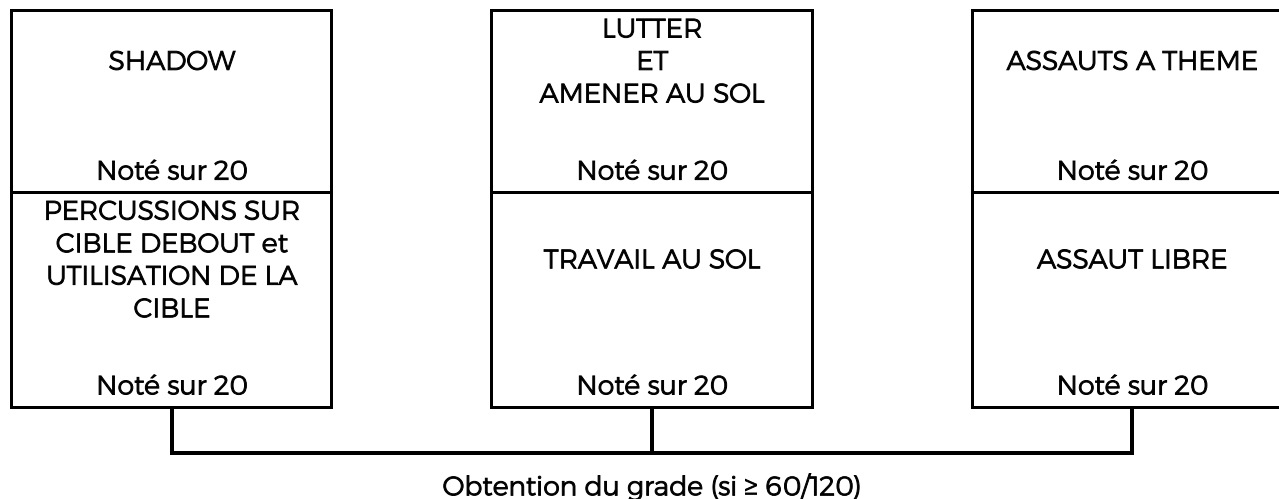
ANNEXE I - CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE II - CODIFICATION TECHNIQUE

ANNEXE III - TECHNIQUES INTERDITES

## Article 602.KMIX. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN KARATE MIX

### Organigramme du passage de grade KARATE MIX 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- 4/ TRAVAIL AU SOL
- 5/ ASSAUTS A THEME
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1<sup>er</sup> Dan au 3<sup>ème</sup> Dan KARATE MIX, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1 SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Pour les **candidats au 1<sup>er</sup> Dan**, (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW PIEDS POINGS	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow pieds/poings se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings.

Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, et de chutes  
Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre

Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties à durée variable. 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	1'
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow poings se compose d'enchaînements variables d'au moins 3 techniques poings.

Le shadow poings et pieds se compose d'enchaînements variables d'au moins 2 techniques de poings suivis d'une technique de pieds.

Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques libres de ramassage, d'esquives et de chutes.

Le Shadow contrôle au sol avec partenaire se compose d'enchaînement de déplacement et de contrôlepole avec pour support direct un partenaire en position à plat dos.

Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.



Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties à durée variable. 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	1'
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow POINGS se compose d'enchaînements variables d'au moins 3 techniques poings.

Le shadow POINGS et PIEDS se compose d'enchaînements variables d'au moins 2 techniques de poings suivis d'une technique de pieds.

Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques libres de ramassage, d'esquives et de chutes.

Le Shadow contrôle au sol avec partenaire se compose d'enchaînement de déplacement et de contrôle avec pour support direct un partenaire en position à plat dos.

Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

## **EPREUVE N°2 PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les **candidats au 1<sup>ER</sup> Dan**, (Epreuve percussions et utilisation cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

### ***Percussions***

Les différentes techniques ou enchaînement sont effectuées sur place en cadrage de distance. Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

### ***Utilisation de la cible***

C'est le porteur de cible qui définit chaque technique. Il doit respecter l'ordre chronologique des techniques présentées ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Direct avant</li> <li>➤ Direct arrière</li> <li>➤ Crochet avant</li> <li>➤ Crochet arrière</li> <li>➤ Coup de poing remontant avant</li> <li>➤ Coup de poing remontant arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coup de pied direct frontal avant</li> <li>➤ Coup de pied direct frontal arrière</li> <li>➤ Coup de pied circulaire (avant et arrière)               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bas externe (low kick)</li> <li>✓ Bas interne</li> <li>✓ Médian (middle)</li> <li>✓ Haut (high)</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 techniques de poings suivies d'une jambe</p> <p>2 techniques de jambes suivies d'un poing</p>

- Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve percussions et utilisation 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Direct avant + direct arrière</li> <li>➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant</li> <li>➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant +coup de poing remontant arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coup de pied direct frontal+ circulaire hauteur au choix</li> <li>➤ Bas externe (lowkick)+ médian</li> <li>➤ Médian (middle)+ circulaires hauteur au choix</li> <li>➤ Haut (high)</li> </ul>	<p>3 techniques de poings suivies d'une jambe</p> <p>2 techniques de jambes suivies de 2 poings</p>

- Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, (Epreuve percussions et utilisation 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
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

### EPREUVE N° 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- Pour les **candidats au 1<sup>ER</sup> Dan (Epreuve 3)**

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. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Contrôle dos et coude (50/50)	Direct et libre	Libre
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS		

	(CLINCH/THAÏ)		
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)		

➤ Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan (Epreuve 3)**

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir d'une posture de départ libre (à distance d'1 mètre).

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage.	Défense libre
Exercice 2	Ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	Amener au sol par écrasement	

➤ Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan (Epreuve 3)**

Cette épreuve est composée de 3 exercices.

Les attaques sont à réaliser en deux temps à partir d'une distance de départ d'1 mètre.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE EN 2 TEMPS	DEFENSE

Exercice 1	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage	Défense Libre
Exercice 2	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	1 <sup>er</sup> temps attaque direct libre 2 <sup>e</sup> Temps attaque avec Amener au sol par écrasement	

#### **EPREUVE N° 4 : TRAVAIL AU SOL**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

- Pour les candidats au 1<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Cette épreuve est composée de deux parties :

**Partie n°1** : A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

Candidat n° 1 (Dessus) POSITION	Candidat n° 2 (Dessous) RENVERSEMENT
Garde	A partir de la garde
Demi-garde	A partir de la demi-garde
Croix	A partir de la croix
Montée	A partir de la montée

**Partie n° 2** : Travail en attaque. Les candidats effectuent les 3 exercices en suivant.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
Exercice 1	GARDE	Dessus	Dessous
Exercice 2	POSITION EN CROIX	Direct libre	Direct libre
Exercice 2	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Les candidats devront réaliser les trois exercices suivant à tour de rôle. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement ou soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défense.

	POSTURE DE DEPART	RENVERSEMENT OU PASSAGE DE GARDE Puis ATTAQUE ou DEFENSE	
		DESSUS	DESSOUS
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 2	POSITION MONTEE		

➤ Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan (Travail au sol)

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats devront garder l'information secrète jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	Objectifs	Dessus ou Dessous
Exercice 1	Assis face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	

#### **EPREUVE N° 5/ ASSAULTS A THEME (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

##### **Partie n°1** Assaut pied/poing

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

##### **Partie n°2** Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol

#### **EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE (Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaques qu'en défenses.

## ANNEXE I CRITERES D'EVALUATION

### EPREUVE N° 1 : SHADOW

Techniques en shadow

Que ce soit poings; pieds; liaison pieds/poings ou liaison lutte/travail au sol :

L'enchaînement de techniques sans partenaire 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 du candidat.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle des mouvements (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, la bonne attitude corporelle et la recherche d'appuis.

### EPREUVE N°2 : ATTAQUE/DEFENSE DEBOUT (SUR CIBLE)

Attaque défense debout sur cible/pao et pattes d'ours

L'attaquant et le porteur de paos ou de cibles sont évalués.

La partie (a) et la partie (b) sont des démonstrations techniques basiques. Les candidats devront réaliser chaque technique deux fois, une fois lentement et une fois de façon réelle. Le but étant de juger la capacité à réaliser une technique de base mais aussi à juger sa mise en application en puissance de combat sur un coup.

Dans la partie (c) comprenant les percussions et enchaînement avec esquivé sur cibles, le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sonores (annonce de l'enchaînement à l'oral) 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.

Lutter et amener au sol

Les candidats se présentent deux par deux afin de réaliser les exercices de lutte. Le jury choisit l'exercice de son choix parmi les trois possibilités.

Les exercices se réalisent en deux étapes :

- La première étape consiste en l'exécution de l'enchaînement de façon lente et contrôlée. Les candidats seront notés sur leurs capacités à réaliser des techniques et enchaînements précis, fluides et cohérents.

- La deuxième étape consiste en l'exécution du même enchaînement de façon rapide et contrôlée. Les candidats seront notés sur leurs capacités à appliquer leurs techniques dans une situation dynamique.

Dans les deux cas le jury tiendra compte de l'attitude, de l'équilibre et de la cohérence technique des mouvements, notamment en défense libre.

### EPREUVE N° 4 : TRAVAIL AU SOL

La partie A (position et renversement de base) est une démonstration technique de base. Le jury demande aux candidats de réaliser d'abord toute la série de positions dans un ordre logique de la position garde jusqu'à la position montée. Les candidats seront jugés sur la fluidité, l'équilibre et la cohérence de l'enchaînement.



Les candidats devront ensuite se repositionner afin d'être évalués sur les renversements. Le jury décidera de la position de base et demandera au candidat de dessous de réaliser le renversement adéquat. Les candidats seront jugés sur leur capacité à proposer un renversement et un repositionnement cohérent, contrôlé et précis. Les juges pourront demander plusieurs variantes.

La Partie B (application) est une mise en application basique. Les candidats devront réaliser chaque technique deux fois, une fois lentement et une fois de façon réelle (rapide). Le but étant de juger la capacité à réaliser des techniques de bases mais aussi à juger leurs mises en application en condition dite rapide. Le jury détermine la position de départ pour chacun des candidats qui n'auront plus qu'à réaliser leur enchaînement attaque/défense au sol. Les candidats seront notés sur la fluidité, l'équilibre et la cohérence des techniques proposées, mais aussi et surtout sur l'attitude et la sécurité durant les mises en application.

#### EPREUVE N° 5/ ASSAULTS A THEME

Les assauts sont essentiellement basés sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- le respect des consignes ;
- l'aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages;
- la stabilité et l'équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ou la défense.
- la maîtrise et la précision des techniques ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Les candidats seront jugés sur la démonstration et la maîtrise technique, la gestuelle doit être précise et contrôlée. Les soumissions devront être réalisées en toute sécurité et n'ont pas pour objectif l'arrêt total de l'échange.

#### EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

Les assauts libres sont essentiellement basés sur les éléments suivants:

- un travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- l'aisance dans les déplacements ;
- la variété des techniques effectuées ;
- l'équilibre et la stabilité dans les enchaînements ;
- la capacité de saisie d'opportunité.

Le but est d'exprimer au travers de l'échange libre toute son identité martiale. Aucun style ou technique ne seront imposés. Le candidat est libre d'utiliser ou pas toute la palette technique du KARATE MIX (pieds/poing, lutte et travail au sol) *ou bien de choisir son style favori.*

Bien que le combat ne soit pas une compétition mais plus un échange technique un juge supervisera l'assaut afin de refaire partir le combat debout si celui-ci stagne au sol.

## ANNEXE II. CODIFICATION TECHNIQUE AUTORISEES EN KARATE MIX

### **TECHNIQUES D'ASSAUTS DEBOUT PIEDS / POINGS**

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

Gardes de base et variantes ;  
Déplacements : pas glissés, pas naturels ;  
Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;  
Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;  
Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;  
Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

#### COUPS DE POING

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)  
Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;  
Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;  
Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;  
Coups de poing plongeants, avant et arrière ;  
Revers de poing avant et arrière ;

#### COUPS DE PIED

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)  
Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;  
Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;  
Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;  
Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;  
Coups de pied circulaires :  
Bas externe (low-kick externe)  
Bas interne (low-kick interne)  
Médians, avant et arrière (middle-kicks)  
Hauts, avant et arrière (high-kicks)  
Revers droit et latéraux, avant et arrière ;  
Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;  
Coups de pied hauts retombants ;

#### COUPS DE GENOU

(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)  
Coups de genou directs au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)  
Coups de genou circulaires au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

### **TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT**

#### CHUTES

Chute arrière plaquée ;  
Chutes latérales roulées : gauche et droite ;  
Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;  
Chute avant plaquée ;

#### SAISIES DE BASE

Saisie nuque bras ;  
 Saisie de nuque en corps à corps ;  
 Saisie de poignet ;  
 Saisie d'avant-bras ou de bras ;  
 Saisie de torse ;  
 Saisie de jambe ou de cheville : par-dessus, par dessous ;

### PROJECTIONS

Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;  
 Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;  
 Bascules de hanche : interne et externe ;  
 Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;  
 Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;  
 Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;  
 Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;  
 Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;  
 Soulèvements d'une ou deux jambes ;  
 Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)  
 Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;  
 Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;  
 Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

### AMENEES AU SOL

Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;  
 Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;  
 Amenée au sol par clé de bras en extension ;  
 Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;  
 Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

### ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;  
 Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;  
 Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;  
 Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...  
 Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

### **TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL**

#### MOBILITE ET RENVERSEMENTS

Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;  
 Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;  
 Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;  
 Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

### IMMOBILISATIONS

Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;  
Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;  
Immobilisation latérale et variantes ;  
Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;  
Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;  
Immobilisation à plat ventre ;  
Immobilisation dite « semi- montée » ;  
Immobilisation inversée « nord/sud » ;

### ETRANGLEMENTS

Etranglements de base et variantes ;  
Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;  
Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ;  
plusieurs variantes : étranglement en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec  
blocage externe du bras ;  
Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation  
contrôlée ;

### CLES DE BRAS

Clés de bras de base et variantes ;  
Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture  
de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec  
bras inverse ; enchaînements techniques) ;  
Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en  
pronation, poignet en supination) ;

### CLES DE POIGNET

Clés de poignets de base et variantes ;  
Clés de poignet en pronation ;  
Clés de poignet en supination ;  
Clés de poignet en flexion

### CLES DE JAMBE

Clés de jambe de base et variantes ;  
Clés de jambe en extension : plusieurs formes ;  
Clés de jambe par flexion : plusieurs formes ;  
Clés de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville » : extension du coup de  
pied avec blocage de la jambe ;  
Clés de jambe en rotation contrôlée

### GARDES AU SOL

Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol  
du partenaire ;  
Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée,  
avec poussée au corps, en rotation...);  
Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation  
des techniques d'action réaction ;  
Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons  
techniques et enchaînements ;  
Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

### RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAINEMENTS AU SOL

Mouvements de base et variantes ;  
Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous :  
différentes formes ;

Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;  
Techniques de retournement, renversement ;  
Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue »

### **TECHNIQUES DE PERCUSSION AU SOL**

#### COUPS DE POING

(Techniques autorisées au corps de l'adversaire pendant la lutte au sol ; aucun coup porté au visage de l'adversaire n'est autorisé) ;  
Coups de poing directs avant et arrière ;  
Coups de poing circulaires avant et arrière ;  
Coups de poing dit en « marteau ».

#### COUPS DE PIED

(Techniques autorisées au corps de l'adversaire pendant la lutte au sol ; aucun coup porté au visage de l'adversaire n'est autorisé) ;  
Coups de pied directs ;  
Coups de pied retombants.

#### COUPS DE GENOU

(Techniques autorisées au corps de l'adversaire pendant la lutte au sol ; aucun coup porté au visage de l'adversaire n'est autorisé) ;  
Sont autorisés, à l'exclusion de tous autres coups de genou au sol :  
Coups de genou directs ;  
Coups de genou circulaires.

## **ANNEXE III. TECHNIQUES INTERDITES**

### **TECHNIQUES INTERDITES COMMUNES A CHAQUE CATEGORIE :**

Toute frappe au visage de l'adversaire pendant le combat au sol ;  
Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;  
Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;  
Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;  
Les coups de coude ;  
Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;  
Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;  
Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;  
Les torsions de nuque non contrôlées ;  
Les torsions de chevilles non contrôlées ;  
Les clés de colonne vertébrale ;  
Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;  
« Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;  
Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;  
Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou le crâne ;  
D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la FFKDA en raison de leur dangerosité.

# **KEMPO et NIHON KEMPO**

## **Partie Technique**

Article 602-1. KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN (voie traditionnelle)

Article 602-2. KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN (voie compétition)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN (voie traditionnelle)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie compétition)

Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN (voie traditionnelle)

Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie compétition)

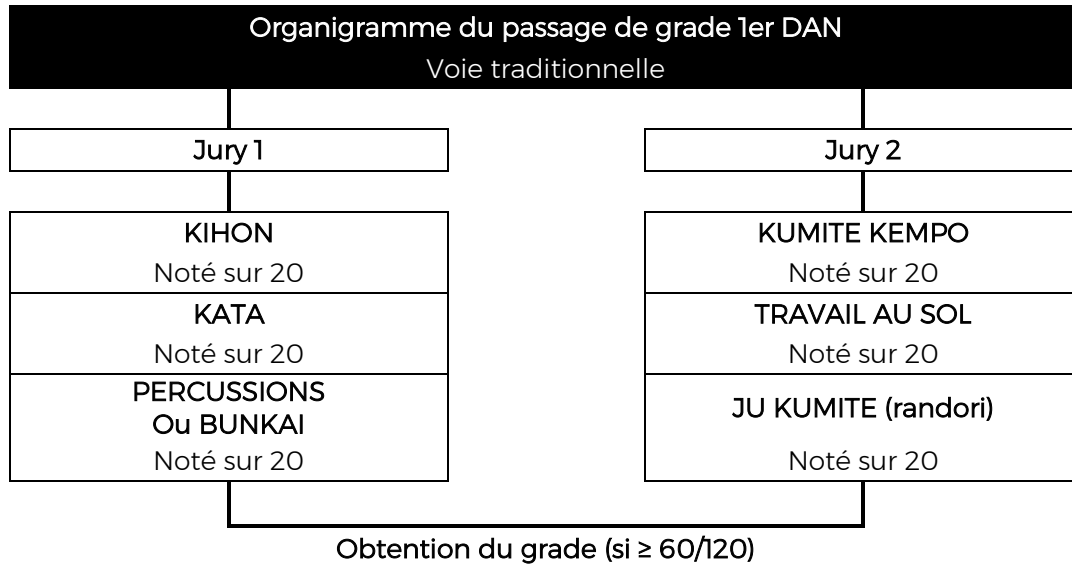
Article 605.KPO - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 606.KPO - EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

ANNEXE I – LISTE KATA KEMPO ET LISTE KATA NIHON KEMPO

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

## Article 602.KPO-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN voie « traditionnelle » du KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 1er Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

Module 1 : Kihon, Kata et Percussions

Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

### Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions ou Bunkai
4. Kumite Kempo
5. Travail au sol
6. Ju kumite (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.

### **Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et 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/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

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 cette partie, le candidat choisit

- soit :

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)

- soit :

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*UDE OSAE*)

Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (*MAE SHIME DORI*) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (*HIJI KIME OSAE*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (*KOTE GAESHI*)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (*YUKI CHIGAE*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : clé de poignet (*KOTE KUDAKI*)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (*SHIHO NAGE*)

Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (*YOKO SHIME DORI*) - Uke : enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (*HIJI SUKUI OTOSHI*)

## Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

## Epreuve 3 : Percussions ou Bunkai

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :



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			

- soit :

**BUNKAI (RANDORI NO KATA) :** Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

#### Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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).

- soit :

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).

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*UDE OSAE*)

Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (*MAE SHIME DORI*) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (*HIJI KIME OSAE*)

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*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (*KOTE GAESHI*)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (*YUKI CHIGAE*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : clé de poignet (*KOTE KUDAKI*)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (*SHIHO NAGE*)

Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (*YOKOSHIME DORI*) - Uke : enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrièreavant immobilisation (*HIJI SUKUI OTOSHI*)

Tori : OĪ TSUKI JODAN - Uke : JODAN UWA UKE - UDE BARAĪ - KAKATO GERI

Tori : GYAKU TSUKI : - Uke : HARAĪ UKE - MAWASHI EMPI - SOTO ASHI KAKE

### Epreuve 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

### Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30' maximum.

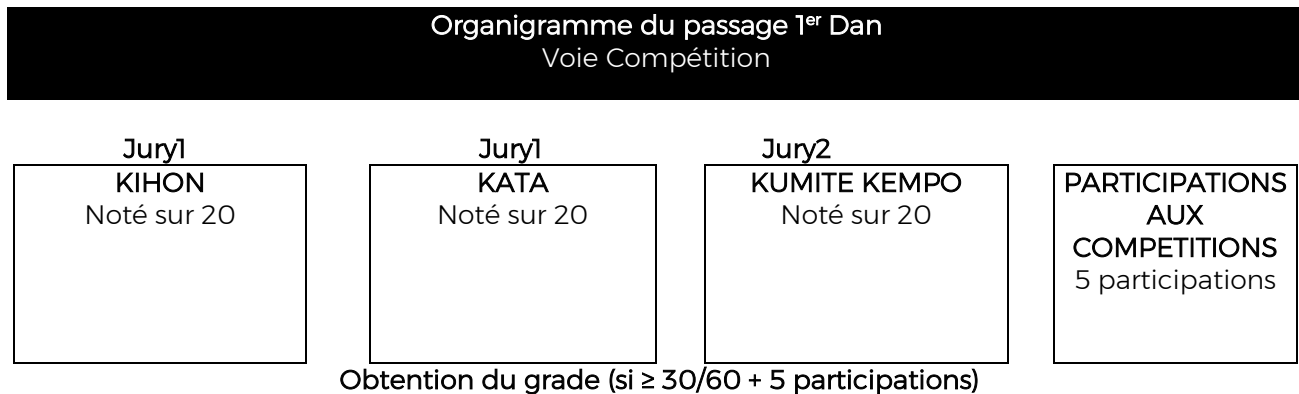
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

## Article 602.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN voie « Compétition » KEMPO et NIHON KEMPO



Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

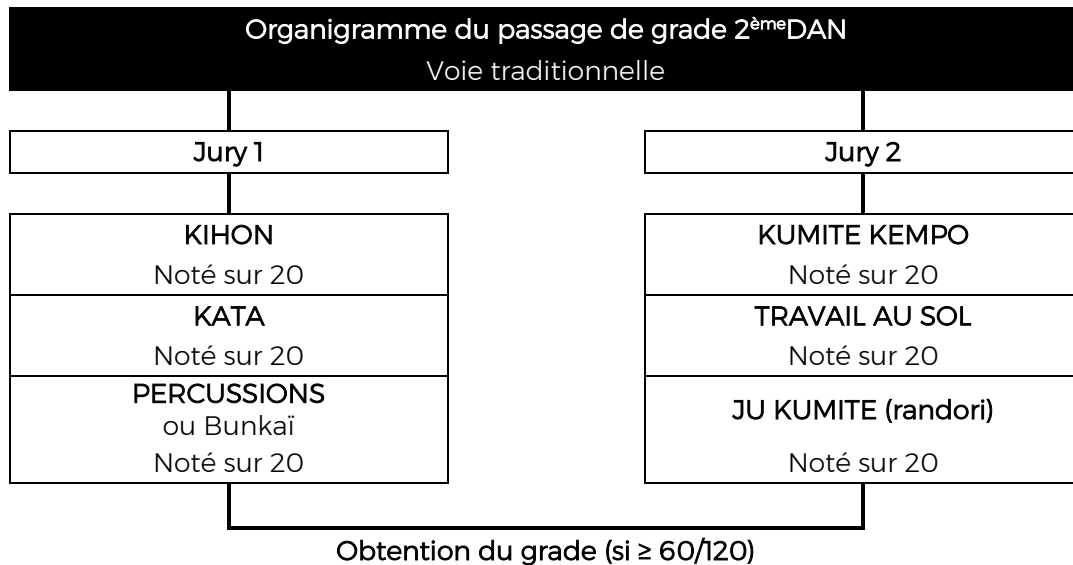
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

## Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO (voie traditionnelle)



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

### Les épreuves sont :

7. Kihon
8. Kata
9. Percussions ou Bunkaï
10. Kumite Kempo
11. Travail su sol
12. Ju kumite (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.

### **Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et 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/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

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.

Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

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)

soit :

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).

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*UDE OSAE*)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (*GYAKU KOTE GAESHI*)

Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (*MUNE DORI*) - Uke : clé de poignet (*KOTE KUDAKI*)

Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (*UDE DORI*) - Uke : clé de poignet (*KOTE KUDAKI*)

Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (*MUNE DORI*) - Uke : torsion et clé sur le coude (*HIJI KUDAKI*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (*TAGAĪ KATATE DORI*) - Uke : clé de poignet (*KOTE KUDAKI*)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (*KATATE DORI*) - Uke : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (*MATSUBA*)

## Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup>Dan son style, mais aussi dans la liste des katas de 2<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

## Epreuve 3 : Percussions ou Bunkai

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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			

- soit :

**BUNKAI (RANDORI NO KATA) :** Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques

#### Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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).

- soit : 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).*

*Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAI KATATE DORI);Uké : immobilisation du bras avec pression sur le coude UDE OSAE*

*Tori : SAISIE DES 2OIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI);Uké : torsion du poignet vers l'intérieur GYAKU KOTE GAESHI*

*Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI);Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI*

*Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAI KATATE DORI);Uké : clé de bras puis inverser la direction pour faire chuter (MUKAE DAOSH)*

*Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI);Uké : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)*

*Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI);Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI*

*Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI);Uké : torsion et clé sur le coude (HIJI KUDAKI)*

*Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE(TAGAI KATATE DORI);Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI*

*Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI);Uké : projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre (OMOTE NAGE)*

*Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI);Uké : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)*

### **Epreuve 5 : Travail au sol**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

### **Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30 maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

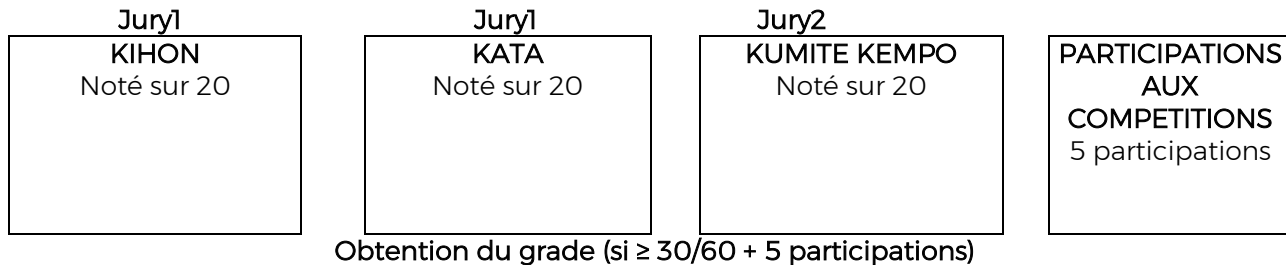
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

## Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « Compétition » du KEMPO et NIHON KEMPO

### Organigramme du passage de Kempo 2<sup>ème</sup>Dan Voie Compétition



Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup>Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

#### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

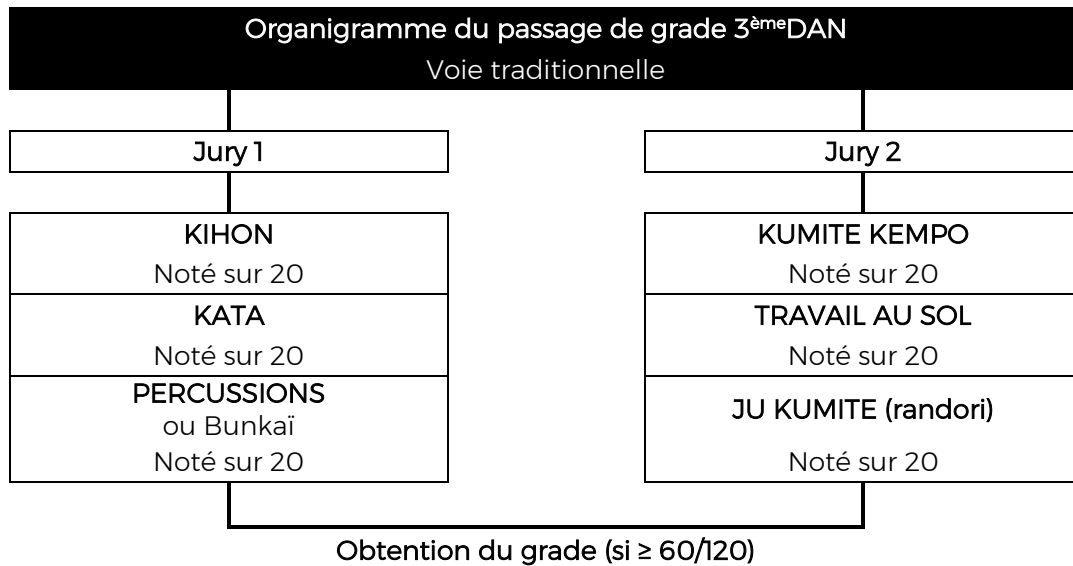
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.



## Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO (voie traditionnelle)



L'examen du 3<sup>ème</sup>Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

### Les épreuves sont :

13. Kihon
14. Kata
15. Percussions ou Bunkaï
16. Kumite Kempo
17. Travail su sol
18. Ju kumite (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.

### **Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et 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/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

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 cette partie, le candidat choisit

- soit :

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)

- soit :

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux: Une fois lentement, une fois vitesse réelle.

Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous).

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux: Une fois lentement, une fois vitesse réelle.

Les candidats font l'exercice à tour de rôle. 5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avant (MAE SUTEMI)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection latérale (YOKO SUTEMI )

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOI NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: Uké : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: Uké : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)

## Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 3<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

## Epreuve 3 : Percussions ou Bunkai

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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			

- soit :

**BUNKAI** Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

#### Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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 Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

- soit :

*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 gyakutsukijodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke* : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke* : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke* : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)

Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: *Uke* : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke* : projection latérale (YOKO SUTEMI)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke* : projection sur les épaules (KATA GURUMA)

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)*

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection roulée sur la hanche (KOSHI GURUMA)*

Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: *Uke : projection vers l'arrière (USHIRO SUTEMI)*

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection vers l'avant (MAE SUTEMI)*

### **Epreuve 5 : Travail au sol**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

### **Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30" maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

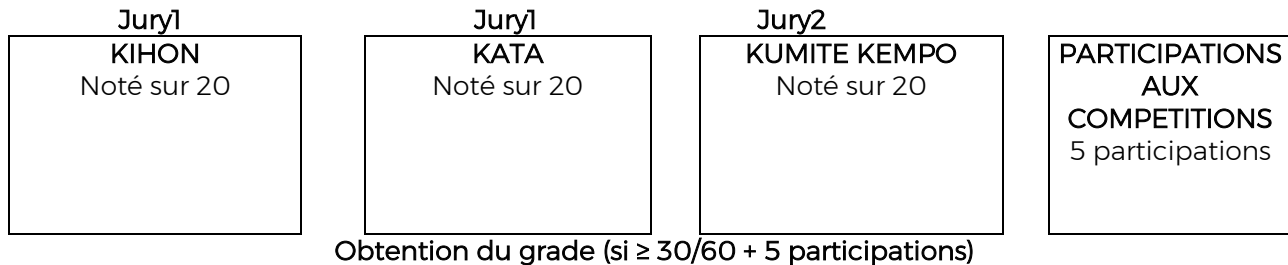
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

## Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN voie « Compétition » du KEMPO et NIHON KEMPO

### Organigramme du passage 3<sup>ème</sup>Dan Voie Compétition



Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup>Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

#### Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

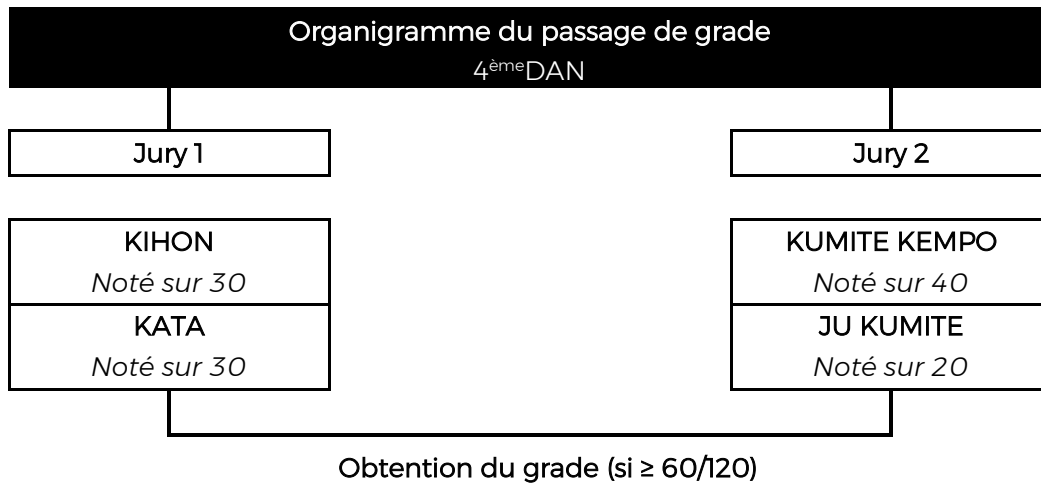
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

## Article 605.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 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/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

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 cette partie, le candidat choisit

- soit :

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)

- soit :

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux à genoux (*suwari*), ou tori debout et uke à genoux (*Hantashi*)

Tori :SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (*TAGAI KATATE DORI*): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude(*UdeOsae*).

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*)

Tori :SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (*MAE RYOTE DORI*): Uke : du poignet(*gyakukoteGaeshi*)

Tori :ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS (*MAE SHIME DORI*) Uke : Briser la saisie + immobilisation du bras avec pression sur le coude(*UdeOsae*)

Tori :SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (*MUNE DORI*) Uke : Saisie Poignet Vers le Haut + pression vers le bas (*shiburi*).

Tori :FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (*SHOMEN UCHI*): Uke : Blocage + torsion poignet/coude/épaule (*Yuki Chigae* )

Tori :ATTAQUE SHUTO diagonale (haut/bas) niveau cou (*Yoko Men Uchi*): Uke : projection par la douleur (*Itami Nage*)

Tori :ETRANGLEMENT LATERAL (*YOKO SHIME DORI*) Uke : torsion du poignet (*KoteGaeshi*)

Tori :ETRANGLEMENT (avec le bras) PAR L'ARRIERE + SAISIE DU POIGNET (*UshiroKatate Dori KubiShime*): Uke : pression sur point vital + projection (*Kyusho + MochiMawari*)

Tori :SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT (*Yoko KatateOsaeDori*): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (*shiho nage*)

### Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup>Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 4<sup>ème</sup>Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe).

### Epreuve 3 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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).

- soit : *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.

Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (*ShomenUchi*) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*UdeOsae*)

Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (*ShomenUchi*) : Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant

Tori : Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (*YokomenUchi*) : Uke : projection par Atémi (*Itami Nage*)

Tori : Attaque en pique (*Tsuki*) : Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (*HaraiUke + KoteKudaki*)

Tori : Attaque en pique (*Tsuki*) : Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (*HaraiUke + KoteGaeshi*)

Tori : Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (*Yokomen + Ura*) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (*moroteUde Uke + Ushiro te dorkubishime*)

Tori : iAttaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut : Uke : blocage en croix + clé de bras (*Juji Uke + UshiroUdeJujigatame*)

Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame 90° dirigée vers le haut : Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (*Morote Uke + YukiChigae*).

Tori : Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (*ShomenUchi*) : Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser

Tori : Attaque en pique (*Tsuki*) : Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (*Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi*)

#### Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1 minute maximum.



Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

- soit :

KUMITE (KANSETSU WAZA).

Application de dix techniques KANSETSU WAZA. Le candidat doit faire une synthèse du travail spécifique au 4<sup>ème</sup> dan Nihon-Kempo, et sur l'approche énergétique. Les attaques sont à la fois sur juho et goho et la réponse doit être proportionnelle à l'attaque.

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)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI) :Uke torsion et clé sur le coude (HijiKudaki)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONLE (TAGAI KATATE DORI) : Uke immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)

Tori : SAISIE D'UN AVANT-BRAS A DEUX MAINS (MOROTE DORI): Uke torsion du poignet sur l'intérieur (KoteGaeshi)

Tori : TANTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke projection par la douleur (Itami Nage)

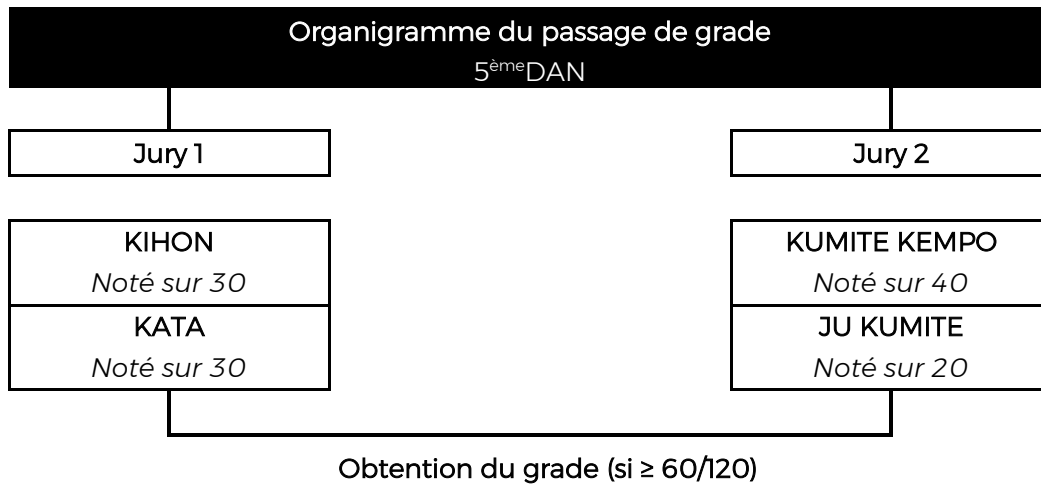
Tori : SAISIE DES DEUX MANCHES PAR L'ARRIERE NIVEAU COUDE (USHIRO RYO SODE DORI): Uke projection de coude (Hiji Nage) ou immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)

Tori : ENCERCLEMENT SOUS LES BRAS PAR L'ARRIERE (USHIRO KAKAE SHITATE): Uke torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)

Tori : SAISIE PAR L'ARRIERE SOUS LES BRAS AVEC ACTION SUR LA NUQUE TYPE «DOUBLE NELSON» (USHIRO HAGAI DORI): Uke projection de hanche (KoshiGuruma)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAI KATATE DORI) : Uke clé de poignet (KoteKudaki)

## Article 606.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 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/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

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 cette partie, le candidat choisit

- soit :

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)

- soit : *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.

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame droite (*ShomenUchi*): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (*UdeOsae*)

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (*ShomenUchi*): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant

Tori :Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° (*YokomenUchi*): Uke : projection par Atémi (*Itami Nage*)

Tori :Attaque en pique (*Tsuki*): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (*HaraiUke + KoteKudaki*)

Tori :Attaque en pique (*Tsuki*): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (*HaraiUke + KoteGaeshi*)

Tori :Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° (*Yokomen + Ura*) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (*moroteUde Uke + Ushiro te doriKubishime*)

Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: Uke : blocage en croix + clé de bras (*Juji Uke + UshiroUdeJujigatame*)

Tori :Attaque en remontant (bas/haut) lame 90° dirigée vers le haut: Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (*Morote Uke + YukiChigae*).

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° (*ShomenUchi*): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser

Tori :Attaque en pique (*Tsuki*): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (*Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi*)

### Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

### Epreuve 3 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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

- soit :

*Travail sur méridiens (JUHO KI WAZA) Application de 10 techniques*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) ou Oitsuki: Uke : torsion du poignet et du coude (HijiGaeshi)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke : blocage en croix + clé de bras (UdeJujiGatame)

Uke prend l'initiative de : SAISIR LE POIGNET DE TORI: Uke : saisie poignet et enroulement du bras vers l'arrière (UdeUshiro Maki Komi)

Tori : TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke : projection par la douleur (Itami nage)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uke : clé de poignet (Kote Ori)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAÏ KATATE DORI) Uke : torsion des doigts (Yubiori)

Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : enrroulement du coude puis projection et immobilisation (HijiSukuiOtooshi)

Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT (Yoko KatateOsaeDori): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho nage)

#### Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

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)

- soit :

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).

# ANNEXE I – KPO – LISTE DES KATAS KEMPO et NIHON KEMPO

	KEMPO	NIHON KEMPO
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAÏYO SHODAN  SHIZUAN DAÏ ICHI  SHIZUAN DAÏ NI  SHIHO SHODAN  SHIHO NIDAN
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAÏYO NIDAN  SHIHO SHODAN  SHIHO NIDAN  SHIZUAN DAÏ ICHI  SHIZUAN DAÏ NI
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAÏYO NIDAN  SHIHO SHODAN  SHIHO NIDAN  SHIHO SANDAN  SHIZUAN DAÏ SAN
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN  SHIHO NIDAN  SHIHO SANDAN  YUSEN  JO KATA NO JU NI
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÏ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU

# ANNEXE I – KPO – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

**UDE OSAE:** Immobilisation du bras avec pression sur le coude.

**HIJI KIME OSAE:** Immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire.

**UDE KIME OTOSHI:** Clé de poignet avec action sur l'épaule et immobilisation au sol.

**KOTE GAESHI:** Torsion du poignet vers l'intérieur.

**YUKI CHIGAE:** Torsion poignet, coude, épaule.

**KOTE KUDAKI:** Clé de poignet (concasser).

**SHIHO NAGE:** Projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule.

**HIJI SUKUI OTOSHI:** Enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation.

**MUKAE DAOSHI:** Ude osae puis inverser la direction pour faire chuter (nami geashi la vague).

**HIJI KUDAKI:** Torsion et clé sur le coude de tori.

**OMOTE NAGE:** Projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre.

**MATSUBA:** (aiguilles de pin) Clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie.

**TENBIN NAGE:** Projection avec action sur l'articulation du coude de tori.

**IPPON SEOI NAGE:** Projection avec chargement sur l'épaule.

**KOSHI NAGE:** Projection par les hanches.

**UDE GARAMI:** Clé en enroulant le bras de tori avec action sur l'épaule.

**YOKO SUTEMI:** Sacrifice de l'équilibre en partant sur le côté.

**KATA GURUMA:** Projeter tori en le faisant rouler sur son dos.

**YAMA ARASHI:** Projection chargée sur l'épaule, avec saisie simultanée du revers et du bras.

**KOSHI GURUMA:** Projeter tori en le faisant rouler sur les hanches.

**USHIRO SUTEMI:** Sacrifice de l'équilibre pour projeter tori vers l'arrière.

**MAE SUTEMI:** Sacrifice de l'équilibre pour projeter tori vers l'avant (planchette japonaise).

**ITAMI NAGE:** Projection par la douleur.

**USHIRO TE DORI KUBI SHIME OTOSHI:** Etranglement par l'arrière, avec saisie du poignet.

**USHIRO UDE JUJI GATAME:** Immobilisation du bras en croix, vers l'arrière.

**MAKI UDE:** Enrouler le bras.

**SHIBURI:** Action d'égoutter le sang (comme gédan barai, mais avec le poignet de l'adversaire).

**MOCHI MAWARI:** Yuki chigae avec blocage le long des côtes.

**HIJI GAESHI:** Torsion du poignet et du coude avec pivot sur l'intérieur.

**HIJI NAGE:** Projection par les coudes.

**UDE USHIRO MAKI KOMI:** Saisie du poignet et enroulement du bras vers l'arrière.

**KOTE ORI:** Poignet plié.

*YUBI ORI:Doigts pliés.*



# **JUKU KARATE JUTSU**

## **Partie Technique**

### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE JUKU KARATE JUTSU**

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

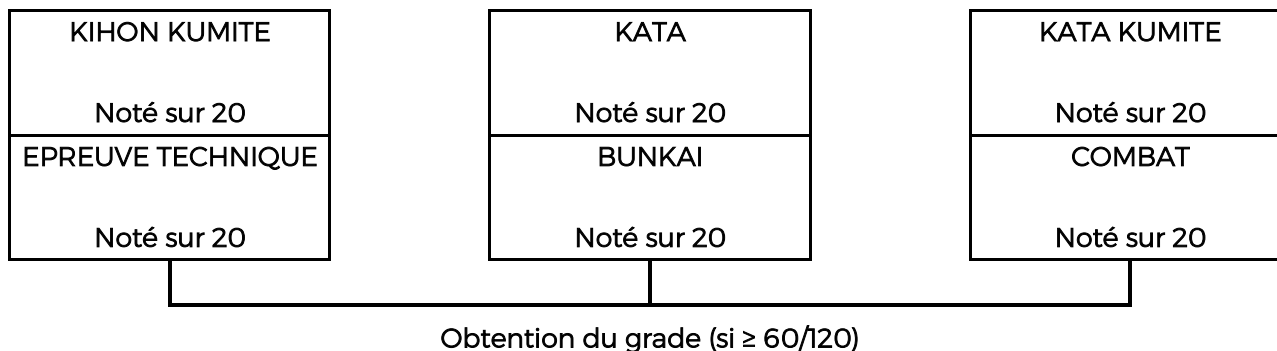
Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 1<sup>er</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon kumite
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

UKE prendra une garde de type TATE SEIHAN de son choix, à droite ou à gauche, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

- 1/ Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau de la tête.
- 2/ Défense contre une attaque courte rectiligne du bras gauche au niveau de la tête
- 3 / Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau du corps.
- 4 / Défense contre une attaque courte rectiligne bras gauche au niveau du corps
- 5 / Défense contre une attaque longue rectiligne jambe avant
- 6 / Défense contre une attaque longue rectiligne jambe arrière
- 7 / Défense contre une attaque circulaire droite
- 8 / Défense contre une attaque circulaire gauche

#### 2/ Epreuve technique BO DORI BO NO TSUKAI (12 mouvements)

Seul le défenseur est évalué .l'attaquant se présente avec un BO (Bâton long), le défenseur est à mains nues.

Il doit démontrer les défenses conventionnelles (kata) contre :

- 1/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche en avant.
- 2/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche en avant.
- 3/ pique à 2 mains niveau médian, main gauche et pied droit en avant.
- 4/ pique à 2 mains niveau bas, main gauche et pied gauche en avant.
- 5/ pique à 2 mains, main et pied gauche devant en mettant le coude droit par dessous le BO.
- 6/ pique à 2 mains niveau haut, main et pied gauche devant.
- 7/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche devant.
- 8/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche devant.
- 9/ pique à 2 mains, main et pied gauche devant.
- 10/ Frappe main droite en avant sur le coté droit niveau haut, de haut en bas.
- 11/ frappe main droite en avant niveau haut du revers du bras droit
- 12/ Frappe main droite en avant sur le coté droit niveau haut, de haut en bas.

### 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » 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 kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### 4/ Bunkai

Le candidat doit effectuer des Bunkai ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

### 5/ KATA KUMITE 1<sup>ère</sup> série (12 mouvements)

L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille casque, gants et protège dents.

L'attaquant est en garde et le défenseur en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur provoque l'attaquant par sa prise de garde, qui attaque :

- 1 / Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche en tournant par la gauche.
- 2/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup du tranchant du pied droit dans le genou.
- 3/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de pied de face gauche dans les paries génitales.
- 4/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing droit haut de face.
- 5 / Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing droit médiant de
- 6/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de tranchant du pied gauche en pas chassé et d'un coup de poing droit haut.
- 7/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de pied circulaire haut.
- 8/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche haut de face.
- 9/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche médiant de face.
- 10/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un double coup de poing droit et gauche en même temps haut et médiant.
- 11/ feinte d'attaque en coup de poing gauche jambe droite en avant et enchainement d'un coup de poing droit « fente avant ».
- 12/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche haut de face.

### 6/ Epreuve combat (JISSEN KUMITE)

Seul le défenseur est évalué.

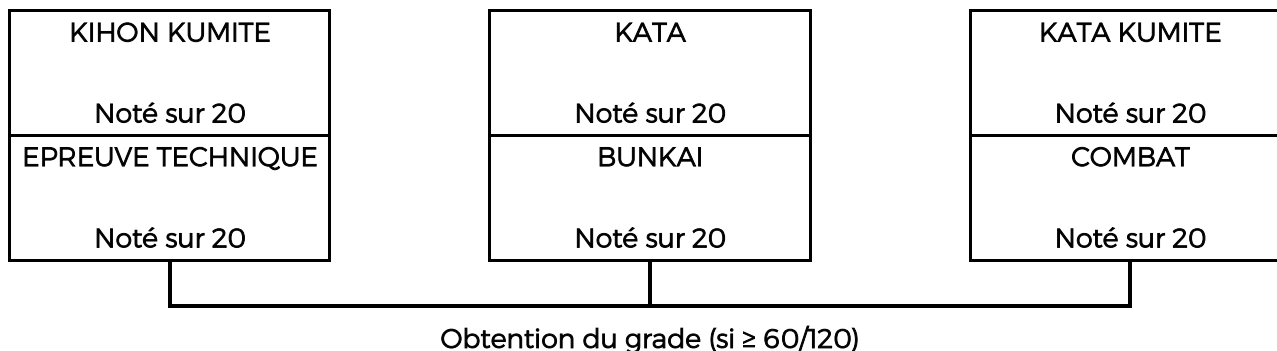
Le JISSEN KUMITE est un combat où l'attaquant et le défenseur sont désignés.

Le choix des attaques et des enchaînements est librement choisi par l'attaquant. Le JISSEN KUMITE, d'une durée de deux minutes maximum, est composé de 5 assauts avec frappes soutenues autorisant (si possible) les enchaînements, ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

Au 1<sup>er</sup> Dan, seul l'attitude du défenseur dans la tentative d'application de technique est évaluée.

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 2<sup>ème</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon kumite
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEISHAN, à droite, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées à la suite d'une projection de type, projection de hanche, d'épaule, de bras puis finition au sol.

1/attaque : frappe du poing avant droit en sursaut.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

2/ attaque : frappe crochet de la main gauche à la gorge

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

3 / attaque : coup de poing droit court au corps.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

4 / attaque : coup de poing gauche court au corps.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

5 / attaque : coup de pied arrière après rotation demi tour.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

6 / attaque : coup de pied latéral après rotation un quart de tour

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

7 / attaque : Frappe circulaire du poing droit

Défense : assurer sa position et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

8 / attaque : Frappe circulaire du membre supérieur gauche

Défense : Assurer sa position et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

## 2/ Epreuve technique BO DORI BO NO TSUKAI (12 mouvements)

Seul le défenseur est évalué .l'attaquant se présente avec un BO (Bâton long), le défenseur est à mains nues.

Il doit démontrer les défenses conventionnelles (kata) contre :

1 / frappe de horizontal, de face, les deux pouces en dessous

2/ frappe de haut en bas, de face sur le haut de la tête, les deux pouces en dessous

3/ frappe gauche sur la tête enchaine frappe droite sur la tête.

4/ frappe gauche sur la tête enchaine frappe droite sur la tête.

5/ frappe horizontale du genou le bâton tenu au bout, de gauche à droite.

Le défenseur tient le Bâton, l'attaquant est à mains nues et :

6/ Avec la main droite, saisit le BO à quelques centimètres du bout.

7/ Avec la main gauche, saisit le BO à quelques centimètres du bout.

8/ Avec les 2 mains, main droite devant, UKE saisit le BO à quelques centimètres de la main droite d'UKE.

9/ Avec les 2 mains, main gauche devant saisit le BO à quelques centimètres de la main droite d'UKE.

10/ saisie le BO de sa main gauche puis tente de la saisir de sa main droite entre les mains du défenseur

11/ saisie le BO de sa main gauche puis de sa main droite, la main droite entre les mains du défenseur.

12/ saisie le BO vertical, d'une main et le tire à lui pour l'arracher à TORI.

### 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » 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 kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### 4/ Bunkaï

Le candidat doit effectuer des Bunkaï ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

### 5/ KATA KUMITE 2<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

L'attaquant est en garde et le défenseur est en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur provoque l'attaquant qui exécute KETTE « enchaînement pied/poing », débordant » ainsi de défenseur qui se défend contre :

1/ attaque coup de pied droit de face niveau median / coup de poing droit de face niveau haut

2/ attaque coup de pied droit de face niveau median / coup de poing gauche de face niveau haut,

3/ attaque du tranchant du pied droit niveau médian enchaîne du revers de la main droite fermée.

4/ attaque coup de pied circulaire gauche niveau haut, enchaîne coup de poing droit niveau haut.

5 / attaque coup de pied droit de face niveau median, enchaîne coup de poing droit niveau haut

6/ attaque coup de pied gauche de face niveau médian enchaîne coup de poing droit niveau haut.

7/ attaque du tranchant du pied droit niveau médian enchaîne du revers de la main gauche fermée.

8/ attaque coup de pied circulaire droit niveau médian enchaîne coup de poing du revers droit niveau haut

9/ attaque coup de pied arrière retourné enchaîne coup de poing droit niveau haut

10/ attaque coup de poing droit inversé à la jambe avant haut enchaîné coup de poing gauche

11/ attaque coup de pied droit de face niveau médian enchaîné coup de poing droit niveau haut.

12/ attaque coup de pied gauche niveau médian enchaîné coup de poing gauche niveau haut

### 6/ Combat (JISSEN KUMITE)

L'attaquant comme le défenseur porte une coquille, un protège dents, des gants de combat libre et un casque intégral.

Les deux candidats sont évalués.

Le JISSEN KUMITE est un combat où l'attaquant et le défenseur sont désignés. Le choix des attaques et des enchaînements est librement choisi. Le JISSEN KUMITE ne peut durer plus de deux minutes.

Il est composé de 5 assauts avec frappe soutenues ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

La notion d'attitude et le taux de réussite sont les critères principaux pour la notation.

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 3<sup>ème</sup> DAN

KIHON KUMITE	KATA	KATA KUMITE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
EPREUVE TECHNIQUE	BUNKAI	COMBAT
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Kumité
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées à la suite d'un amené au sol par étranglement.

1 / attaque courte du poing droit en remontant. Défense : contrôle/saisie du bras droit, frappe du bras gauche en avançant.

2 / attaque courte du poing gauche niveau médian et en remontant en fin de course sous le menton bras tendu. Défense : Contrôle/saisie du bras gauche, frappe du bras droit en avançant.

3/ attaque du tranchant interne de la main droite au niveau des parties génitales. Défense : contrôle/saisie du bras droit, frappe du bras gauche en avançant.

4/ attaque d'un coup de poing gauche avec mis en avant de la phalange du majeur niveau médian. Défense : Contrôle/saisie du bras gauche, frappe du bras droit en avançant.



5/ attaque du coup de pied de face droit jambe avant. Défense : contrôle a deux mains et frappe dans un mouvement rotatif du bras droit

6 / attaque du tranchant du pied gauche ou du coup de pied arrière gauche après rotation de la gauche vers la droite. Défense : contrôle a deux mains et frappe dans un mouvement rotatif du bras droit

7 / attaque d'un coup de poing circulaire droit à la tête. Défense : esquive rotative et frappe

8 / attaque d'un coup de poing circulaire gauche à la tête. Défense : esquive rotative et frappe

## 2/ Epreuve technique ) TONFA NO TSUKAI

Le candidat choisira de démontrer soit le prime, soit le bis soit le ter lorsque trois formes sont proposées. Le défenseur est armé avec un ou deux Tonfa, l'attaquant est à mains nues. Seul le défenseur est évalué

### TONFA NO TSUKAI

L'attaquant d'initiative exécute :

1 - Poussée poitrine de la main gauche (tentative de TEISHO).

1 bis - Poussée poitrine de la main droite (tentative de TEISHO).

2 - Saisie du revers droit de la main droite tirade et tentative d'ATEMI du gauche.

2 bis Saisie du revers gauche de la main gauche, tirade et menace du droit...

3 - Saisie du revers gauche de la main droite tirade et ATEMI du gauche.

4 - Saisie à deux mains des deux revers.

5 - Tentative d'étranglement à deux mains de face avec ou sans coup de pied ou de genou.

5 bis - une tentative d'étranglement à deux mains par derrière

6 - une ceinture avant sous les bras

7 - une ceinture avant par-dessus les bras

8 - une saisie à bras le corps par derrière par-dessus les bras.

8 bis - une saisie à bras le corps par derrière sous les bras.

9 - Tentative de SUTEMI (projection par mouvement suicidaire) avant

10 - Saisie de sa main droite le poignet droit armé, TONFA tenu par le corps

10 bis - Saisie de sa main gauche le poignet droit armé de TORI, TONFA tenu par le corps

11 - Saisie des deux poignets avec ses deux mains, TONFA tenu par le corps

12 - Saisie de TONFA d'une main au milieu du corps.

12 bis - une saisie de TONFA au milieu du corps des deux mains.

13 - une saisie de TONFA de face à deux mains par le grand bout

14 - une saisie de TONFA par derrière à deux mains par le grand bout

15 - Tirage de cheveux à une main par derrière (ou d'un épaule) et tirade

15 bis - Tirage de cheveux à deux mains par derrière et tirade...

15 ter - Tirage de cheveux par devant

16 - Défense au sol :

## 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » 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 kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

#### 4/ Bunkaï

Le candidat doit effectuer des Bunkaï ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

#### 5/ Kumité

KATA KUMITE 3<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

L'attaquant est en garde et le défenseur est en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur exécute une série d'attaque comme défense préventive pour:

- 1/ fixer la jambe avant, ici la droite, pour la faucher.
- 2/ fixer la jambe arrière, ici la gauche, pour balayer ou crocheter
- 3/ fixer une jambe et se faire contrer à l'intérieur
- 4/ fixer une jambe et se faire contrer à l'extérieur
- 5/fixer de la main avant pour masquer
- 6/grande pénétration et reprise de fauchage ou comment amener un crochetage)
- 7/Piège sur un contre de pied
- 8/action sur la jambe avant, ou comment se rapprocher de UKE pour passer une clef à la volée
- 9/ pénétration par retournement
- 10/ comment déborder
- 11/ fixer l'adversaire
- 12/ recentrer l'adversaire

#### 6/ Combat (JISSEN KUMITE)

L'attaquant comme le défenseur porte une coquille, un protège dents, des gants de combat libre et un casque intégral.

Les deux candidats son évalués.

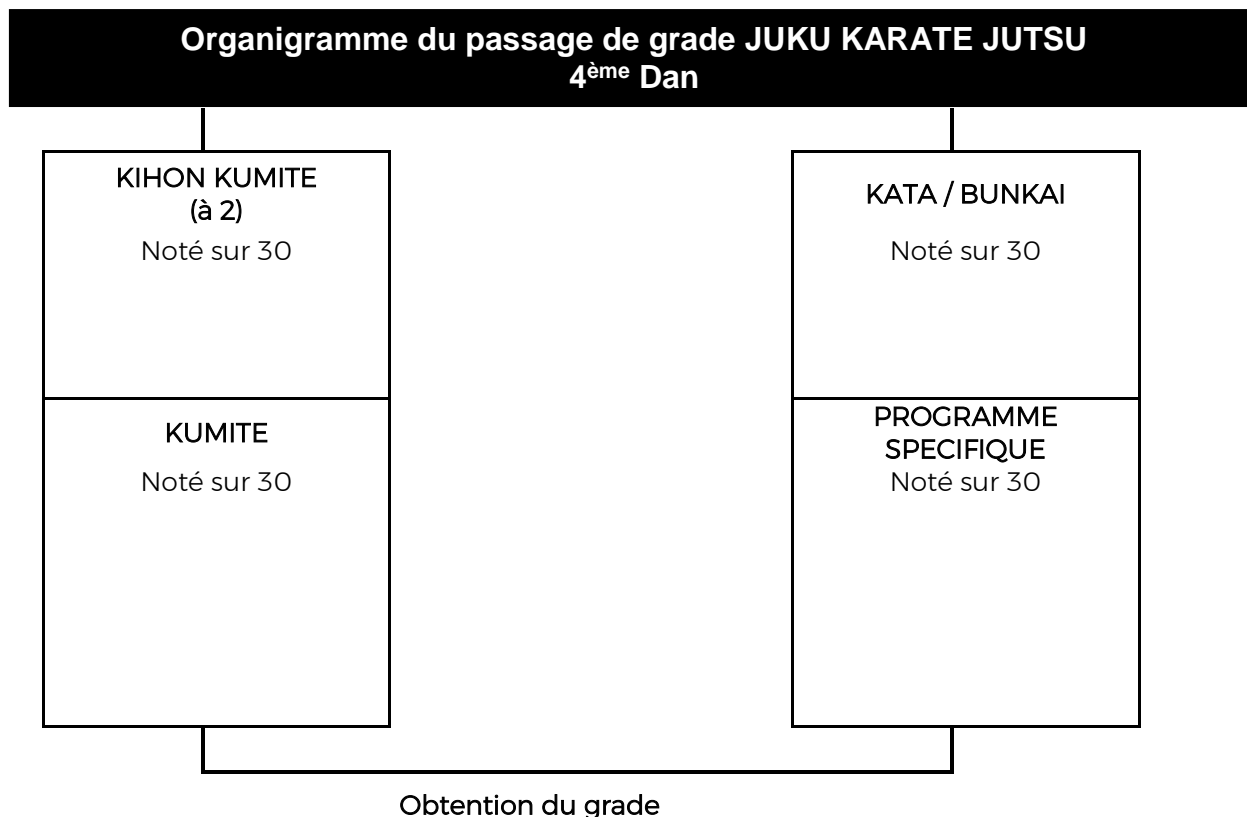
Le JISSEN KUMITE est un combat ou l'attaquant et le défenseur sont désignés. Le choix des attaques et des enchainements est librement choisi. Le JISSEN KUMITE ne peut durer plus de deux minutes.

Il est composé de 5 assauts avec frappe soutenues ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

La notion d'attitude et le taux de réussite sont les critères principaux pour la notation.

Pour le 3eme Dan l'efficacité doit être quasi systématique.

## Article 503JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4ème DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon kumité, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon Kumité

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite ou à gauche indifféremment.

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées par clés.

Le jury pourra demander le nom japonais de chaque position, frappe, déplacement, contrôle, finition.

1/attaque : coup de poing avant ; Défense : contrôle/coup circulaire du bras droit

2 / attaque coup de paume avant Défense : contrôle/coup circulaire du bras gauche inversé à la jambe avant

3/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas. Défense : contrôle/coup de la main droite en avançant

4/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas. Défense : contrôle/coup de la main gauche inversée à la jambe avant

5/ attaque : rectiligne du membre inférieur avant niveau bas ; Défense : contrôle dans l'armé de son coup de pied gauche et frappe de la même jambe niveau bas

6 / rectiligne du membre inférieur arrière niveau bas ; Défense : frappe en avançant, en esquivant d'un coup de poing « fente avant ».

7 / attaque : coup circulaire droit de son choix ; Défense : pendant le contrôle de l'attaque frappe, concomitamment par un coup de pied latéral les parties basses.

8 / attaque : frappe circulaire basse du membre inférieur arrière ; Défense : contrôle la frappe d'une jambe et frappe de l'autre au niveau bas

#### Epreuve 2 : KATA KUMITE 4<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

Ce test en « KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il s'agit des « contres » de la première série. Les rôles d'attaquant et de défenseurs sont donc inversés. L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille, casque, gants et protège dents. Le défenseur est en garde et l'attaquant en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, l'attaquant provoque le défenseur par sa prise de garde.

Les 12 mouvements de la première série se mettent en place mais le défenseur ayant entamé le combat va « contrer » l'attaquant pendant le développement des techniques.

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Seul le défenseur est évalué.

RANDORI : C'est à la fois une épreuve technique et une épreuve de combat. Lors de l'épreuve « RANDORI » (combat « souple ») les attaquants au nombre de trois, seront munis de la coquille, de leur gants, casques et protèges dents. Le défenseur ne sera muni que de la coquille et du protège dents.

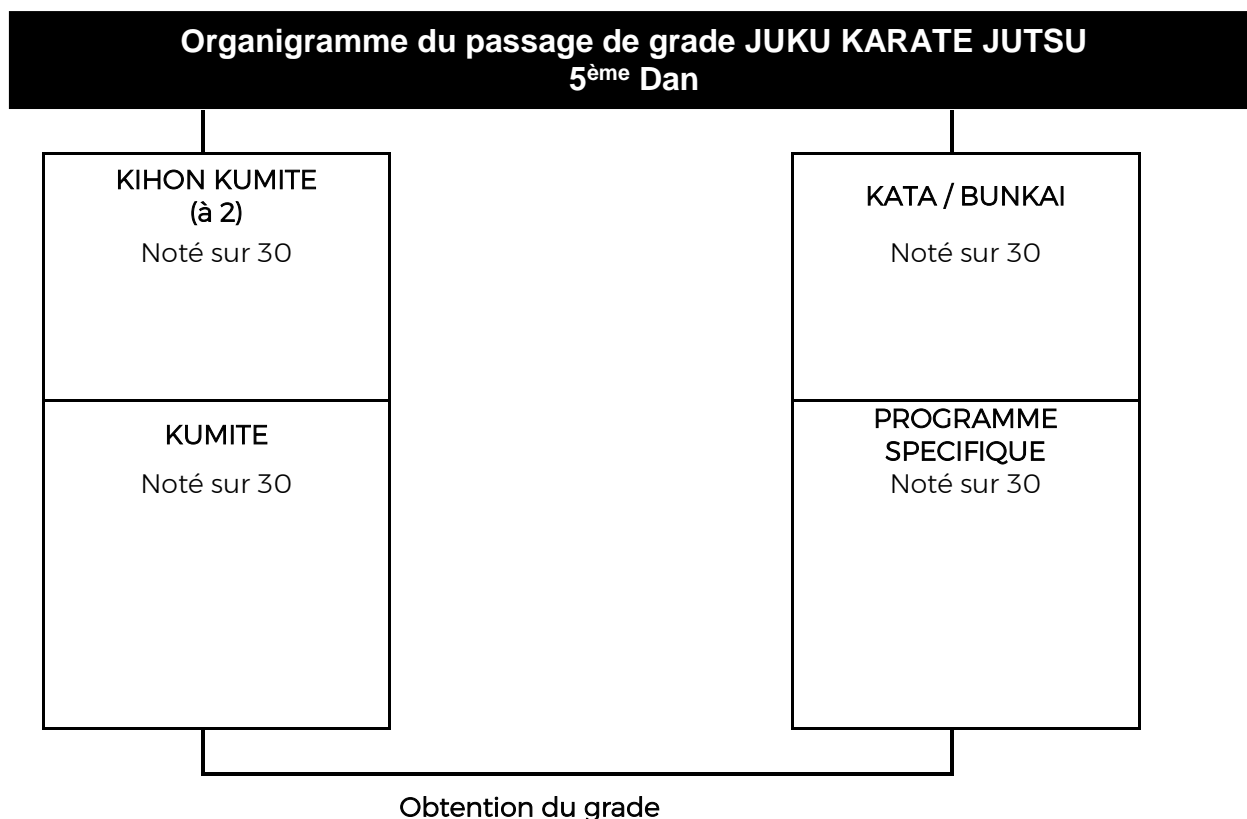
1/ Le premier RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur à mains nues face à des attaquants à mains nues ou avec BO.

2/ Le second RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un BO face à des attaquants à mains nues ou avec BO.

3/ Le troisième RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni de TONFA face à des attaquants à mains nues ou avec BO.

Shiaï : combat libre de 1 minute 30 face à un adversaire à mains nues.

## Article 503JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 5<sup>ème</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Le kihon kumité, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon Kumité

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite ou à gauche indifféremment.

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées par sutémis.

Le jury pourra demander le nom japonais de chaque position, frappe, déplacement, contrôle, finition.

1/attaque : coup de poing avant vertical haut. Défense : contrôle en avançant de la main gauche et frappe concomitamment de la main droite

2 / attaque direct de membre supérieur haute. Défense : contrôle en avançant de la main gauche et frappe concomitamment de la main droite

3/ attaque : frappe basse du genou. Défense : avance et frappe du tranchant de la main droite niveau bas en remontant

4/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas. Défense : se déplace pour frapper simultanément de sa jambe avant la jambe avant de l'attaquant

5/ attaque : rectiligne du membre inférieur avant niveau bas. Défense : contrôle de son bras droit en avançant et frappe simultanément de la main gauche

6 / rectiligne du membre inférieur. Défense : contrôle du genou avant en avançant et frappe du poing en « fente avant »

7 / attaque : coup circulaire membre avant. Défense : frappe de la jambe d'appui par un coup de pied circulaire en se jetant au sol.

8 / attaque : frappe circulaire membre arrière. Défense : avance pour frapper directement un coup de poing en « fente avant »

#### Epreuve 2 : KATA KUMITE 5<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

Ce test en « KUMITE » est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il s'agit des « contres » de la deuxième série.

Les rôles d'attaquant et de défenseurs sont donc inversés.

L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille, casque, gants et protège dents.

Le défenseur est en garde et l'attaquant en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, l'attaquant provoque le défenseur par sa prise de garde.

Les 12 mouvements de la seconde série se mettent en place mais le défenseur ayant entamé le combat va « contrer » l'attaquant pendant le développement des techniques.

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. Seul le défenseur est évalué.

RANDORI : C'est à la fois une épreuve technique et une épreuve de combat. Lors de l'épreuve « RANDORI » (combat « souple ») les attaquants au nombre de trois, seront munis de la coquille, de leur gants, casques et protèges dents.

Le défenseur ne sera muni que de la coquille, des gants de combat et du protège dents.

1/ Le premier RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur avec un nunchaku face à des attaquants avec avec BO et Boken.

2/ Le second RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un Saï face à des attaquants avec BO et Boken.

3/ Le troisième RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un Boken face à des attaquants avec BO et Boken.

Shiaï : combat libre de 1 minute 30 face à un adversaire à mains nues.





FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

39 rue Barbès - 92120 MONTROUGE  
01 41 17 44 40  
[info@ffkarate.fr](mailto:info@ffkarate.fr)

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

