

## RAPPELS GENERAUX DU REGLEMENT ET CONSIGNES A RESPECTER

### IL EST RAPPELE POUR LES CANDIDATS ET LES JURYS QUE :

En vertu des prérogatives liées aux examens d'états, le jury se doit à une attitude strictement neutre ; les commentaires verbaux ne sont pas permis (seule la restitution d'une ou plusieurs feuilles d'évaluation après examen pourra renseigner le candidat sur ses réussites et ses erreurs), et la tenue à la table doit être empreinte d'attention et de concentration.

Les candidats se doivent à une attitude reflétant les valeurs du KARATE DO (respect de soi et d'autrui) : tenue propre et soignée, ongles courts et propres, calme et concentration.

### S'INSCRIRE À UN EXAMEN DE GRADE

- Fournir un dossier complet avec les photocopies de tous les documents demandés.
- Veiller à respecter les conditions de présentation à l'examen (1er dan : avoir 14 ans et être 1er Kyu ; 2ème dan : avoir 17 ans et être 1er dan depuis 2 ans ; 3ème dan : avoir 21 ans et être 2ème dan depuis 3 ans) ; 4ème dan : avoir 25 ans et être 3ème dan depuis 4 ans.

### POINTS IMPORTANTS

- 5 participations à des compétitions pour valider un grade du 1er au 3ème dans la voie compétition (compétitions dans les 2 saisons précédant et suivant le passage de grade)
- Points de bonifications sur participations aux stages experts du 1er au 4ème dan
- 2 Kata libres à chaque grade
- 1er au 3ème dan : pour les épreuves à deux, partenaires choisis parmi les candidats
- 4ème dan : pour les épreuves à deux, le candidat se présente avec un partenaire choisi parmi les candidats
- Épreuve Jiyu Ippon Kumite : 1er au 3ème dan, retour en hachi ji dachi ; 4ème dan, reprise du maai
- 3 applications Bunkaï au choix du candidat, sur le kata au choix du candidat, du 1er au 3ème dan
- Présentations de plusieurs séquences de Bunkaï, sur les kata au choix du candidat, au 4ème dan



**1 ER DAN VOIE TRADITIONNELLE (OBTENTION DU GRADE SI 60/120 MINIMUM)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Bunkai
- Epreuve 4 = Kihon Ippon Kumite
- Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite
- Epreuve 6 = Ju Kumite

**1 ER DAN VOIE COMPETITION (OBTENTION DU GRADE SI 30/60 MINIMUM + 5 PARTICIPATIONS)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Kihon Ippon Kumite
- Epreuve 4 = tests compétition (choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options)

**2EME DAN VOIE TRADITIONNELLE (OBTENTION DU GRADE SI 60/120 MINIMUM)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Bunkai
- Epreuve 4 = Ippon Kumite
- Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite
- Epreuve 6 = Ju Kumite

**2EME DAN VOIE COMPETITION (OBTENTION DU GRADE SI 30/60 MINIMUM + 5 PARTICIPATIONS)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Ippon Kumite
- Epreuve 4 = tests compétition (choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options)



**3EME DAN VOIE TRADITIONNELLE (OBTENTION DU GRADE SI 60/120 MINIMUM)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Bunkai
- Epreuve 4 = Ippon Kumite
- Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite
- Epreuve 6 = Ju Kumite

**3EME DAN VOIE COMPETITION (OBTENTION DU GRADE SI 30/60 MINIMUM + 5 PARTICIPATIONS)**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Kata
- Epreuve 3 = Jiyu Ippon Kumite
- Epreuve 4 = tests compétition (choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options)

**4EME DAN (OBTENTION DU GRADE SI 40/80 MINIMUM).**

- Epreuve 1 = Kihon
- Epreuve 2 = Jyu Ippon Kumite
- Epreuve 3 = Kata
- Epreuve 4 = Bunkai

## **RAPPELS**

- **KIHON** : techniques et / ou enchaînements utiles pour le combat. Le même Kihon est proposé pour tous les candidats d'un grade respectif. Sauf au 4ème dan où le Kihon est proposé par le candidat.
- **KATA** : épreuve de technique et de concentration, expression de la combativité, le kata n'est pas une chorégraphie à visée esthétique. Une erreur = 0/20.
- **KUMITE** : épreuves de combats codifiés et non démonstration chorégraphiée.

## **EPREUVE DE KIHON DU 1<sup>ER</sup> AU 3<sup>EME</sup> DAN**

- **Partie 1** : Des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant
- **Partie 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.
- **Partie 3** : Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux (1 tori, 1 uke qui sert de plastron et à l'aide d'un pao se laisse toucher sans défendre) :
  - o Uke se déplace en arrière ou de côté avec 1 ou 2 sursauts (les déplacements se font dans le même sens, en arrière ou de côté)
  - o Tori prend sa distance et touche la cible en répétition (minimum 3 fois).

**Actions à réaliser dans 1 seule garde, au choix du candidat.**

7 actions proposées par le règlement – 5 choisies par le jury pour l'examen parmi :

- Mae Geri jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri jambe arrière posée derrière
- Mae Geri jambe avant
- Mawashi Geri jambe avant
- Gyaku Zuki chudan
- Maete Zuki jodan + Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki jodan (retout à l'arrière)

La progressivité du Kihon : propositions quant aux déplacements du 1er au 4ème dan et mise en œuvre depuis 2016. Voici la proposition validée par le jury :

- **1er dan** = 1 déplacement dans 1 axe. Sauf avancer. Délai autorisé entre déplacement d'uke et celui de tori. C'est l'ajustement à la distance qui est attendu.
- **2ème dan** = 2 déplacements dans 1 même axe. Sauf avancer. Un ajustement à la distance et dans le timing de déplacement d'uke est attendu de tori, à la différence du 1er dan.
- **3ème dan** = 1 à 2 déplacements dans les axes au choix d'uke. Sauf avancer.

## EPREUVE DE KIHON DU 4<sup>EME</sup> DAN

- **Partie 1** : Kihon libre au choix du candidat, composé de séries d'enchaînements dans différentes directions tout en se déplaçant.
- **Partie 2** : Maîtrise de la technique exécutée par 2 (1 tori, 1 uke qui sert de plastron et à l'aide d'un pao dans chaque main se laisse toucher sans défendre) : différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
  - o **Option 1** :
    - ♦ Après s'être mis en garde, Tori effectuera sur les paos tenus par Uke ses enchaînements de 2 à 3 techniques (Tori choisit s'il en fait 2 ou 3 ; Tori choisit les techniques qu'il va réaliser).
    - ♦ Uke devra, avant chaque enchaînement, se déplacer (1 à 2 déplacements yori ashi, dans la direction de son choix, y compris en avançant) afin d'obliger Tori à adapter sa distance ; Uke placera les paos sur les zones à toucher au moment où il s'immobilisera pour recevoir les touches. Il changera les placements des paos pour chaque enchaînement.
    - ♦ 6 séquences d'enchaînements seront ainsi réalisées. Uke se déplace puis place ses paos ; Tori réalise son enchaînement sur les paos ainsi placés. L'exercice est répété 6 fois. Avant chaque enchaînement, les paos sont cachés dans le dos d'Uke.
  - o **Option 2** = idem mais Tori choisit aussi le placement des paos à chaque échange.

## EPREUVE DE KATA DU 1<sup>ER</sup> AU 4<sup>EME</sup> DAN

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

## EPREUVE DE BUNKAÏ DU 1<sup>ER</sup> AU 4<sup>EME</sup> DAN

**BUNKAÏ** : Le candidat sera interrogé sur le Kata libre de son choix et produira 3 applications du 1er au 3ème dan et sur des applications tirées de plusieurs Kata de son choix au 4ème dan.  
**Précision votée par le jury** : Pour le 4<sup>ème</sup> dan, le candidat produira 4 applications dans 2 kata libres de son choix (2 applications par kata).

- **1er dan** : le candidat peut rester dans la forme et les axes de déplacements du Kata ; le travail attendu vise à une application jugée sur la réalisation (le réalisme ne sera pas retenu comme critère principal). C'est principalement la technique défini (ce à quoi réfère le nom de la technique) qui doit être exprimé ; à ce titre, une expression de type kata - kumite est tout à fait recevable.
- **2ème dan** : le candidat doit inclure une prise de garde ainsi que des déplacements s'inspirant de situations de combat (1er degré de réalisme exigé). Le candidat doit montrer un évolution depuis le 1er dan en proposant un travail sur les temps préparatoires, intermédiaires ou armés des techniques, ainsi qu'une première mise en application de la notion de rythme lié au combat (rythme proposé dans le kata).
- **3ème dan** : le candidat doit inclure des formes de travail en GO NO SEN et SEN NO SEN ; le travail doit être réaliste (applicable et efficace en combat). Le candidat doit mettre en avant sa compréhension du lien existant entre les déplacements, les techniques employées et les temps intermédiaires conduisant à l'exécution de ses dernières. De plus, il doit, du ikite traditionnel et initial, proposer un usage pratique et cohérent des 2 bras en vue du combat.
- **4ème dan** : le candidat doit être en mesure de produire l'ensemble de sa prestation avec une réelle fluidité et adaptation à des situations de combats diverses (prise en compte des gabarits, combat de face, debout ou au sol, de côté ou de dos, dans plusieurs distances). Le candidat propose du combat – tiré des kata - sur des séquences plus ou moins courtes, selon son choix.

## EPREUVE DE KIHON IPPON KUMITE DU 1<sup>ER</sup> DAN

Prise de distance debout à 1 mètre, TORI annonce l'attaque et prend sa garde en reculant.

UKE reste en position Hachi ji Dachi.

TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ;

UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace.

Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

Liste des 5 attaques à effectuer :

- Oi Zuji Jodan
- Oi Zuki Chudan
- Mae geri Chudan
- Mawashi geri Chudan ou Jodan (au choix du candidat)
- 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



### EPREUVE DE IPPON KUMITE DU 2<sup>EME</sup> ET 3<sup>EME</sup> DAN

Prise de distance debout à 1 mètre, TORI annonce l'attaque, puis TORI et UKE prennent la garde en avançant ou en reculant. Les 6 attaques s'effectuent sans alterner la garde ; changement de garde seulement au bout des 6 attaques (UKE est libre de changer de garde quand il le souhaite). TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ; UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace. Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

### EPREUVE DE JYU IPPON KUMITE DU 1<sup>ER</sup> AU 4<sup>EME</sup> DAN

Prise de distance debout à 3 mètres, TORI et UKE prennent la garde en avançant. Les attaques s'effectuent sans alterner les rôles ; changement de rôle seulement au bout de la série d'attaques. TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ; UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace. Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

- **1<sup>er dan</sup>** = 3 attaques (hauteur et attaque annoncées). Le jury choisit, pour chaque candidat, 3 attaques parmi les suivantes (oi zuki, mae geri, mawashi geri, yoko geri, gyaku zuki, maete zuki).
- **2<sup>ème dan</sup>** = 5 attaques (hauteur annoncée)
- **3<sup>ème dan</sup>** = 5 attaques non annoncées (ni hauteur, ni attaque)
- **4<sup>ème dan</sup>** = 5 attaques non annoncées (ni hauteur, ni attaque)

### EPREUVE DE JU KUMITE DU 1<sup>ER</sup> AU 3<sup>EME</sup> DAN

1 assaut de 2 minutes maximum. Le Ju Kumite est libre (non limité aux seuls poings, pieds et balayages), souple (pas d'obligation de vitesse extrême, pas d'obligation de puissance) et non règlementé (pas arbitré ni d'arrêt en cours de combat). Le contrôle est imposé (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

### STAGES OUVRANTS DROITS A DES POINTS DE BONIFICATION

- Stages de Ligue et Fédéral d'experts

**Un maximum de 3 points de bonification est autorisé par Candidat du 1<sup>er dan</sup> au 4<sup>ème dan</sup>.**

Un point est validé par stage.

**Veiller à faire signer son passeport en fin de stage par le Responsable Régional ou Départemental des Grades.**