

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées

www.ffkarate.fr

RÉGLEMENTATION

DE LA

CSDGE

- EDITION 2013 -



**Commission Spécialisée des Dans
et Grades Equivalents**

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

TABLE DES MATIERES

| | |
|---|-----------|
| PREAMBULE | 4 |
| PARTIE GENERALE..... | 5 |
| CHAPITRE I | |
| CSDGE : ORGANISATION, DEMEMBREMENTS ET FONCTIONNEMENT | 7 |
| Article 101 – CONTENU ET MODIFICATION DU REGLEMENT..... | 7 |
| Article 102 – ROLE DE LA COMMISSION..... | 7 |
| Article 103 – COMPOSITION DE LA COMMISSION..... | 8 |
| Article 104 – FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION..... | 9 |
| Article 105 – BUREAU DE LA CSDGE..... | 9 |
| Article 106 – L'ORGANISATION DE PASSAGES DE GRADES DANS LES ZONES NORD ET SUD | 10 |
| Article 107 – LA COMMISSION D'ORGANISATION REGIONALE DES GRADES (CORG)..... | 10 |
| Article 108 – LA COMMISSION D'ORGANISATION DEPARTEMENTALE DES GRADES (CODG) | 12 |
| Article 109 – COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS..... | 13 |
| Article 110 – ORGANISATION DU PASSAGE DE GRADE DU 4 ^{ème} DAN DANS LES LIGUES.... | 14 |
| Article 111 – COMITE CONSULTATIF DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS..... | 14 |
| CHAPITRE II | |
| CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS 15 | |
| Article 201 – CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION | 15 |
| Article 202 – CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FFKDA | 15 |
| Article 203 – CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS | 15 |
| Article 204 – DOSSIER DE CANDIDATURE | 16 |
| Article 205 – CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS | 16 |
| Article 206 – TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS | 18 |
| Article 207 – FREQUENCE DES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS..... | 19 |
| Article 208 – VALIDATION DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS | 19 |
| Article 209 – BONIFICATIONS EN TEMPS DE PRATIQUE..... | 20 |
| Article 210 – HAUTS GRADES (6 ^{ème} Dan, 7 ^{ème} Dan et au-dessus)..... | 21 |
| Article 211 – PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE..... | 22 |
| Article 212 – PASSAGES DE GRADES EQUIPE DE FRANCE..... | 22 |
| Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS..... | 22 |
| Article 214 – PASSAGE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS DANS LES DOM-TOM | 23 |
| Article 215 – RECONNAISSANCE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER | 23 |
| Article 216 – PASSAGES DE GRADES DES ELUS | 23 |
| Article 217 – PASSAGES DE GRADES DES EQUIPES TECHNIQUES..... | 24 |
| CHAPITRE III | |
| JUGES DES EXAMENS DE DANS ET GRADES | 25 |
| Article 301 – CONSIDERATIONS GENERALES..... | 25 |
| Article 302 – JUGES DEPARTEMENTAUX..... | 25 |
| Article 303 – JUGES REGIONAUX..... | 25 |
| Article 304 – JUGES INTERREGIONAUX | 26 |
| Article 305 – JURY NATIONAL POUR L'EXAMEN DE 6 ^{ème} DAN ET 7 ^{ème} DAN | 26 |

| | |
|---|------------|
| PARTIE TECHNIQUE..... | 27 |
| Article 401 – REGLES GENERALES | 28 |
| Article 401-1 – Règles du 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN | 28 |
| Article 401-2 – Règles générales des 4 ^{ème} , 5 ^{ème} et 6 ^{ème} DAN..... | 28 |
| Article 401-3 – Dispositions particulières aux arbitres | 29 |
| CHAPITRE IV | |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO | 30 |
| Article 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DAN..... | 33 |
| Article 402-1K – Examen 1 ^{er} Dan voie « traditionnelle »..... | 33 |
| Article 402-2K – Examen 1 ^{er} Dan voie « compétition » | 35 |
| Article 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DAN..... | 36 |
| Article 403-1K – Examen 2 ^{ème} Dan voie « traditionnelle »..... | 36 |
| Article 403-2K – Examen 2 ^{ème} Dan voie « compétition » | 39 |
| Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DAN..... | 40 |
| Article 404-1K – Examen 3 ^{ème} Dan voie « traditionnelle »..... | 40 |
| Article 404-2K – Examen 3 ^{ème} Dan voie « compétition » | 42 |
| Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DAN..... | 43 |
| Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DAN..... | 45 |
| Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DAN..... | 46 |
| Article 407-1K – Soutenance du mémoire | 47 |
| Article 407-2K – Test technique | 47 |
| Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DAN..... | 47 |
| CHAPITRE V : PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DES AUTRES DISCIPLINES..... | 48 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (TOUS STYLES) | |
| | 49 |
| Article 502KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN | 51 |
| Article 503KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4 ^{ème} ET 5 ^{ème} DAN | 54 |
| Article 504KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DAN | 55 |
| Article 505KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DAN | 56 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS..... | 57 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE VOVINAM VIET VO DAO..... | 87 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE KRAV-MAGA..... | 113 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE YOSEIKAN-BUDO..... | 133 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE KALI ESKRIMA..... | 153 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE PENCHAK SILAT..... | 173 |
| CHAPITRE VI/ PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DES STYLES..... | 189 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KARATE CONTACT ET KARATE FULL CONTACT..... | 191 |

| | |
|--|------------|
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU TAI JITSU..... | 213 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU NIHON TAI JITSU..... | 227 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KYOKUSHINKAI..... | 243 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU SHORINJI KEMPO..... | 261 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU NANBUDO..... | 285 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE L'AITO..... | 301 |
| PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KOBUDO..... | 313 |
| | |
| ANNEXES | 327 |
| ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE | 329 |
| ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL | 330 |
| ANNEXE III – KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS | 333 |
| ANNEXE IV – KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE | 336 |
| ANNEXE V – PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE | 338 |
| ANNEXE VI - DECOUPAGE TERRITORIAL DES ZONES..... | 340 |
| ANNEXE VII - SYNOPTIQUE D'ORGANISATION DES GRADES..... | 341 |
| ANNEXE VIII – REGLEMENTS SPECIFIQUES | 342 |
| ANNEXE IX – TEXTES OFFICIELS | 343 |

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

PARTIE GÉNÉRALE

PARTIE
GÉNÉRALE

CHAPITRE I

CSDGE : ORGANISATION, DEMEMBREMENTS ET FONCTIONNEMENT

Article 101 – CONTENU ET MODIFICATION DU REGLEMENT

Le présent règlement précise notamment :

- les modalités de fonctionnement de la commission ;
- les conditions administratives de présentation aux épreuves ;
- le contenu technique des épreuves ;
- les modalités d'organisation, d'attribution et d'équivalence des Dans et grades équivalents du karaté et des disciplines associées ;
- les modalités de fonctionnement des commissions d'organisation des grades déconcentrées.

La présence de la moitié des membres de la commission est exigée pour modifier le règlement. Les décisions de modifier le règlement sont prises à la majorité des deux tiers des suffrages valablement exprimés.

La Direction Technique Nationale peut proposer à la commission de faire évoluer le règlement et le contenu des examens. Ses propositions seront inscrites à l'ordre du jour de la commission et soumises au vote de la CSDGE.

Les modifications concernant le présent règlement sont soumises au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté.

Article 102 – ROLE DE LA COMMISSION

La CSDGE a pour objet :

- De garantir la valeur pleine et entière des Dans et grades équivalents, dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie afin que soient préservées les qualifications, responsabilités et représentations du karaté et des disciplines associées,
- D'harmoniser les Dans et grades équivalents ;
- D'authentifier les Dans et grades équivalents de ceintures noires ;
- D'examiner et délivrer les Dans et grades équivalents ;
- De susciter une adaptation continue de la réglementation des Dans et grades équivalents en préservant les notions fondamentales et traditionnelles de ceux-ci ;
- De soumettre à l'approbation du ministre chargé des sports les conditions de délivrance des Dans et grades équivalents ;
- D'étudier tous les cas particuliers et de régler tout litige qui lui seraient soumis ;
- D'organiser les passages de Dans et grades équivalents.

Après étude de dossiers, le bureau ou la CSDGE, peut mandater 3 personnalités qualifiées afin de procéder à une évaluation de grade. Cette évaluation sera présentée à la CSDGE pour validation.

Procédure administrative lors d'une contestation

La personne qui entend contester les résultats d'un passage de Dans et grades équivalents doit, dans le délai de trente jours à compter du jour de la publication des résultats d'examen, les déférer au président de la CSDGE préalablement à tout autre recours. Le président de la CSDGE dispose d'un délai de 30 jours francs à compter de la réception du recours pour répondre par décision motivée.

Toute réclamation est adressée au président de la CSDGE par voie de lettre avec accusé de réception. Cette réclamation doit mentionner le nom, le domicile ainsi que l'exposé des faits, les moyens et conclusions de la personne qui dépose le recours.

La procédure est exclusivement écrite.

Le bureau ou la CSDGE peut à tout moment mandater une personnalité qualifiée de la Direction Technique Nationale pour vérifier dans les CORG et les CODG la bonne tenue de l'organisation et le respect des textes en vigueur.

En cas de manquements constatés, la CSDGE peut suspendre l'organisation des examens organisés dans le département ou la ligue concernée.

Article 103 – COMPOSITION DE LA COMMISSION

Conformément à l'arrêté du 19 janvier 2001, la CSDGE de la FFKDA est composée de 20 membres :

Un président désigné, après consultation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, par le ministre chargé des sports ;

Le directeur technique national ;

8 membres proposés par le comité directeur de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, dont six au moins sont titulaires du Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif, option Karaté et Disciplines Associées ;

6 membres désignés par les Fédérations Multisports, Affinitaires et Scolaires et Universitaires concernées ;

4 membres désignés par les organisations professionnelles d'enseignants les plus représentatives dans le Karaté ou les disciplines associées.

Les membres des 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} catégories doivent être titulaires du 6^{ème} Dan ou d'un Grade Équivalent de Karaté ou d'une Discipline Associée. Toutefois, en l'absence de membre remplissant cette condition, des membres titulaires d'un 5^{ème} ou d'un 4^{ème} Dan ou d'un grade équivalent peuvent être désignés.

Lorsque le directeur technique national n'est pas titulaire au moins du 4^{ème} Dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents avec voix consultative. Le comité directeur de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées désigne alors un membre supplémentaire ayant voix délibérative et remplissant les conditions du paragraphe précédent.

Peut être invitée aux séances de la CSDGE toute personne susceptible d'aider au fonctionnement de la commission.

Le ministre chargé des sports peut mettre fin aux fonctions d'un ou des membres de la commission :

- D'office en cas de non respect de la réglementation des Dans et grades équivalents ;
- Sur demande motivée de la CSDGE de FFKDA ;
- A partir du moment où un membre, désigné par les fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires, ou par les organisations professionnelles d'enseignants, cesse ses fonctions au sein de la fédération concernée, ce membre cesse de plein droit ses fonctions au sein de la CSDGE ;
- A partir du moment où un membre, désigné par les fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires, ou par les organisations professionnelles d'enseignants, est démis de

ses fonctions au sein de la fédération concernée, ce membre cesse de plein droit ses fonctions au sein de la CSDGE.

Article 104 – FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION

La liste des membres, pouvant siéger dans les jurys d'examens organisés par la CSDGE, est fixée par la commission. Les membres du jury sont choisis, sur proposition des organismes concernés :

- Parmi les représentants de la FFKDA ;
- Parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires ;
- Parmi les représentants des organisations professionnelles.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades désigne et convoque le jury. La composition du jury doit respecter autant que possible les équilibres de chaque catégorie de représentants tels que définis au sein de l'arrêté en date du 19 janvier 2001. Le président de la CSDGE est membre de droit du jury.

La commission se réunit au moins deux fois par an sur convocation de son président ou sur demande d'un tiers au moins de ses membres.

L'ordre du jour est fixé par le bureau de la commission. Il peut faire l'objet de modifications sous réserve que celles-ci soient communiquées aux membres de la CSDGE au moins 5 jours avant la date de réunion.

Sauf pour les cas particuliers qui nécessitent une mesure urgente de traitement, seuls les points inscrits à l'ordre du jour sont étudiés par la commission.

La convocation, l'ordre du jour et les documents nécessaires à l'information des membres de la commission sont envoyés, par courrier postal ou électronique, à ceux-ci en principe quinze jours avant la date de réunion de la commission, cinq jours pour les documents inscrits après modification de l'ordre du jour.

Dans certains cas particuliers, qui motivent le règlement en urgence d'une situation anormale ou irrégulière, la CSDGE peut être convoquée par son président dans un délai réduit à 7 jours.

Les cas de faute avérée ou de comportement répréhensible de l'un des organisateurs ou responsables de passages de grade entrent dans ce cadre.

La Commission se réunit valablement en la présence de la moitié de ses membres.

Sauf disposition contraire du présent règlement, les décisions sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

En cas de partage égal des voix, un second vote est organisé après une nouvelle discussion.

En cas de nouveau partage égal des voix, celle du président de la CSDGE est prépondérante.

Les votes par procuration ou par correspondance ne sont pas acceptés.

Article 105 – BUREAU DE LA CSDGE

Il est mis en place un bureau pour répondre à l'ensemble des attributions de la CSDGE.

Il est l'organe administratif de la CSDGE. Il est composé :

- du Président de la commission,
- d'un secrétaire désigné par la commission,
- du DTN de la FFKDA
- de trois membres désignés en son sein par la CSDGE de la FFKDA dont :
 - o Un membre choisi parmi les représentants de la FFKDA,
 - o Un membre choisi parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires,
 - o Un membre choisi parmi les représentants des organisations professionnelles.

Le bureau est désigné, lors de chaque saison sportive, au cours de la première réunion de la CSDGE. La durée de son mandat est d'une saison sportive.

Les attributions du bureau sont les suivantes :

- Fixation de l'ordre du jour de la commission ;
- Expédition des affaires courantes et, le cas échéant, prise des décisions conservatoires ;
- Tenue des archives et enregistrement des résultats aux examens ;
- Courriers ;
- Préparation des réunions de la CSDGE ;
- Rédaction des procès-verbaux de la CSDGE ;
- Élaboration de documents ;

S'agissant de l'instruction des dossiers individuels, le bureau :

- vérifie la composition de chaque dossier ;
- retourne au destinataire le dossier incomplet en précisant les éléments manquants ;
- propose les dossiers recevables à la CSDGE avec un premier avis d'opportunité.

Article 106 – L'ORGANISATION DE PASSAGES DE GRADES DANS LES ZONES NORD ET SUD

Les dossiers d'inscription des candidats sont envoyés au siège de la FFKDA. La CSDGE est chargée des convocations.

Article 107 – LA COMMISSION D'ORGANISATION REGIONALE DES GRADES (CORG)

Dans chaque ligue régionale de karaté (dont la délimitation est fixée en annexe du présent règlement) est mise en place une Commission d'Organisation Régionale des Grades (CORG).

Elle est composée :

- Du responsable régional des grades, nommé par la CSDGE après avis consultatif du président de la ligue. Il doit être licencié dans le secteur géographique de la ligue concernée et titulaire du 4^{ème} Dan minimum ;
- Du président de ligue ;
- Du directeur technique de ligue.

Le mandat des membres composant la CORG prend fin en même temps que la mandature du président de la ligue. A ce moment, le responsable des grades fait l'objet d'une nouvelle nomination par la CSDGE.

La présence aux examens du responsable régional des grades et celle du directeur technique de ligue sont obligatoires.

Toute absence du DTL doit faire l'objet d'une information au bureau de la CSDGE et d'une proposition de nomination de son remplaçant. Le bureau de la CSDGE doit valider cette proposition.

Le responsable des grades est chargé :

- d'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens ;
- de convoquer la CORG ;
- de désigner les jurys d'examen ;
- de répartir les membres du jury sur les tables d'examen ;
- **d'assurer pour les jurys une information théorique à la réglementation.**

Le responsable des grades ne peut à aucun moment dispenser de stages techniques ou pratiques à destination des jurys, des professeurs et des candidats.

Le responsable des grades est chargé du suivi administratif des candidats et des examens. Il est notamment chargé de rassembler les inscriptions des candidats et de veiller à l'envoi des convocations aux membres de la CORG, aux candidats et aux membres du jury.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité, le responsable régional des grades peut être relevé de ses fonctions, sur décision de la CSDGE, après avoir été entendu par cette instance. Cette décision doit être prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. La CSDGE procède ensuite à la nomination d'un nouveau responsable des grades.

Toutefois, à tout moment, en cas de faute avérée, une décision conservatoire de suspension peut être prononcée par le bureau en attendant la prochaine réunion plénière de la CSDGE.

Dans le cas d'examens de grades préalablement programmés, le président de la CSDGE doit désigner un remplaçant par intérim du responsable des grades suspendu, en attendant la décision définitive qui relève de l'assemblée plénière de la CSDGE.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité relative au passage de grade ou en cas de faute avérée, le directeur technique de ligue peut être relevé de ses fonctions relatives aux examens de grades, après avoir été entendu par le directeur technique national. Ce dernier désigne un représentant de la direction technique nationale pour assurer son remplacement.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité relative au passage de grade ou en cas de faute avérée, la CSDGE, après l'avoir entendu, peut retirer le pouvoir de signature des passeports et du bordereau récapitulatif des admis au président de la ligue. La CSDGE désigne en son sein un membre qui signera en lieu et place du président relevé de sa responsabilité.

Dans tous les cas cités ci-dessus, les personnes relevées de leur fonction ou responsabilité ne peuvent plus être membre du jury des passages de grades.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades désigne et convoque un jury à partir de la liste établie pour la saison sportive. La composition du jury doit respecter autant que possible les équilibres entre chaque catégorie de représentants tels que définis dans l'arrêté en date 19 janvier 2001.

Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

Le responsable des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Sur une table de jury composé de 3 personnes :

- un seul membre du jury Sur une peut être licencié dans le même club que le candidat ;
- les membres du jury doivent être licenciés dans des clubs différents.

Les membres de la CORG ne sont pas membres du jury. Par contre, les membres de la CORG doivent parapher le bordereau récapitulatif des admis, ainsi que le passeport des admis afin que le grade soit homologué, ou que les UV soient mentionnées.

Ne pourront être inscrits aux examens de 1^{er} et 2^{ème} Dan organisés par les ligues que 60 candidats maximum par jour, soit par exemple 30 le matin et 30 l'après-midi.

Le passage de grade 3^{ème} Dan doit être séparé des autres passages.

Le passage de grade du 4^{ème} Dan sera impérativement mis en place à une date différente de ceux du 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan.

Article 108 – COMMISSION D'ORGANISATION DEPARTEMENTALE DES GRADES (CODG)

Les départements validés par la CSDGE peuvent organiser des passages de grades de 1^{er} et 2^{ème} dans toutes disciplines et styles confondus.

Les examens pour l'obtention du premier Dan sont inscrits au calendrier départemental. Leur fréquence est de 3 passages de grades par saison sportive.

Les examens pour l'obtention du deuxième Dan sont inscrits au calendrier départemental. Leur fréquence est de 2 fois par saison sportive.

Tout passage de grade commencé dans le département doit être terminé dans le même département. Dès lors qu'un département organise un passage de grade, tout licencié de ce département doit se présenter au passage de grade du département.

Les comités départementaux ne peuvent mutualiser l'organisation des passages de grades.

La CODG est composée :

- Du responsable départemental des grades, nommé par la CSDGE. Il doit être licencié dans le secteur géographique du département concerné, et titulaire du 4^{ème} Dan minimum;
- Du président du comité départemental ;
- Du Directeur Technique Départemental.

La présence des membres de la CODG est obligatoire aux examens.

Le responsable des grades est chargé :

- d'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens ;
- de convoquer la CODG ;
- de désigner les jurys d'examen ;
- de répartir les membres du jury sur les tables d'examen ;
- **d'assurer pour les juges une information théorique à la réglementation.**

Le responsable des grades ne peut à aucun moment dispenser de stages techniques ou pratiques à destination des jurys, des professeurs et des candidats.

Chaque département souhaitant organiser les passages de grades devra faire acte de candidature auprès de la CSDGE. Cette dernière étudiera la candidature selon des critères dont la liste est :

- La capacité administrative :
 - o gérer les inscriptions,
- La capacité technique :
 - o disposer du nombre de juges suffisants permettant d'assurer les éventuels roulements et remplacements lors des passages des examens.

Le mandat du responsable des grades prend fin en même temps que la mandature du président du comité départemental. A ce moment, le responsable des grades fait l'objet d'une nouvelle nomination par la CSDGE.

La liste des membres du jury est établie pour la saison sportive par le responsable départemental des grades.

Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité, le responsable départemental des grades peut être relevé de ses fonctions, sur décision de la CSDGE, après avoir été entendu par le bureau de la CSDGE. Cette décision doit être prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. La CSDGE procède ensuite à la nomination d'un nouveau responsable des grades.

Toutefois, à tout moment, en cas de faute avérée, une décision conservatoire de suspension peut être prononcée par le bureau en attendant la prochaine réunion plénière de la CSDGE.

Dans le cas d'examens de grades préalablement programmés, le président de la CSDGE doit désigner un remplaçant par intérim du responsable des grades suspendu, en attendant la décision définitive qui relève de l'assemblée plénière de la CSDGE.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité relative au passage de grade ou en cas de faute avérée, le président de ligue ou son représentant peut être relevé de ses fonctions relatives aux examens de grades, après avoir été entendu par la CSDGE. Cette commission désigne ensuite un remplaçant.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité relative au passage de grade ou en cas de faute avérée, la CSDGE, après l'avoir entendu, peut retirer le pouvoir de signature des passeports et du bordereau récapitulatif des admis au président du département. La CSDGE désigne en son sein un membre qui signera en lieu et place du président relevé de sa responsabilité.

Dans tous les cas cités ci-dessus, les personnes relevées de leur fonction ou responsabilité ne peuvent plus être membre du jury des passages de grades.

Le responsable départemental des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Sur une table de jury composé de 3 personnes :

- un seul membre du jury Sur une peut être licencié dans le même club que le candidat ;
- les membres du jury doivent être licenciés dans des clubs différents.

Les membres de la commission départementale ne sont pas membres du jury. Par contre, les membres de la commission départementale doivent parapher le bordereau récapitulatif des résultats, ainsi que le passeport des admis afin que le grade soit homologué, ou que les UV soient validées.

Les candidats doivent envoyer leur dossier d'inscription au département.

Ne pourront être inscrits aux examens de 1^{er} Dan et de 2^{ème} dan organisés par les comités départementaux que 60 candidats maximum par jour, soit 30 le matin et 30 l'après-midi.

Tout passage de grade commencé dans le département doit être terminé dans le même département. Dès lors qu'un département organise un passage de grade, tout licencié de ce département doit se présenter au passage de grade du département.

Article 109 – COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS

- Les commissions départementales des grades (CODG) sont compétentes pour les passages de 1^{er} et 2^{ème} Dan toutes disciplines et styles confondus.
- Les Commissions Régionales des Grades (CORG) sont compétentes pour les passages de 1^{er}, 2^{ème} Dan, 3^{ème} Dan et 4^{ème} Dan.
- Le passage de grade du 5^{ème} Dan est divisé en 2 zones :
 - Zone Nord ;
 - Zone Sud.
- La Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents (CSDGE) est compétente pour les passages de grades de 5^{ème} Dan et supérieur.

Toutefois, sur décision de la CSDGE, les passages de Dans et grades équivalents de certaines disciplines peuvent être organisés en zones, voire par la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents et ceci dès le 1^{er} Dan.

Article 110 – ORGANISATION DU PASSAGE DE GRADE DU 4^{ème} DAN DANS LES LIGUES

L'organisation de ce passage de grade est confiée à la CORG. Cet examen de grade doit impérativement être mis en place à une date différente des autres passages.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades désigne et convoque un jury à partir de la liste établie pour la saison sportive. La composition du jury doit respecter autant que possible les équilibres entre chaque catégorie de représentants tels que définis dans l'arrêté en date 19 janvier 2001.

Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

Si le nombre de jury est insuffisant, le passage de grades est confié à la zone.

Le responsable des grades, le DTL et le Président doivent être présents mais ne peuvent pas être membres du jury.

Article 111 – COMITE CONSULTATIF DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS

Le comité consultatif des AMV est chargé d'étudier et d'émettre un avis concernant tous les dossiers AMV, soumis à la CSDGE.

Le comité consultatif des AMV est composé :

- des 2 membres élus et représentants les AMV au comité directeur fédéral ;
- du chargé de mission ;
- d'un représentant de la DTN.

CHAPITRE II

CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

Article 201 - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION

Tout candidat à un passage de Dan et grade équivalent relevant de la CSDGE de la FFKDA doit :

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté ou de la discipline associée datant de moins de 60 jours avant le début de la saison sportive. Ce certificat médical, valable pour l'ensemble de la saison sportive, doit être établi conformément aux dispositions en vigueur (notamment article L.231-2 et suivants du Code du sport) ;
- S'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative. Le montant de ce droit de présentation est fixé par l'assemblée générale de la FFKDA, et couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen ;
- Répondre aux conditions d'âge fixées au sein du présent règlement ;
- Attester du temps de pratique prévu au sein du présent règlement ;

A partir du 2^{ème} Dan, il faut que le grade précédent ait été authentifié dans les conditions développées ci-dessous et que le délai de pratique minimum exigé entre chaque Dan soit révolu, sauf dérogation.

Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FFKDA

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les candidats titulaires de la licence FFKDA de la saison sportive en cours doivent :

- Posséder le passeport sportif de la FFKDA dûment renseigné (le passeport sportif est délivré par la ligue régionale FFKDA du postulant).
- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport FFKDA validé par les timbres de licence correspondants FFKDA dont celui de la saison sportive en cours).

Article 203 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les postulants doivent :

- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement, notamment par la présentation de trois timbres de licence, de 3 saisons sportives différentes, de la (ou des) fédération(s) concernée(s) ;
- Posséder le carnet des grades. Le carnet des grades est délivré par la ligue régionale FFKDA territorialement compétente. Le carnet des grades, authentifié par le cachet de la ligue et la signature du président de ligue FFKDA, doit contenir la photo d'identité du candidat ;
- Présenter une attestation d'assurance en cours de validité.

Article 204 - DOSSIER DE CANDIDATURE

Les candidats doivent se présenter dans le ressort géographique (département ou région) dans lequel ils sont licenciés.

Les candidats devront impérativement envoyer un dossier d'inscription 30 jours francs avant la date d'examen fixée par la commission des Dans et grades compétente.

En cas d'envoi tardif, le dossier est automatiquement inscrit à la session suivante, sous réserve que la session suivante soit de la même saison.

Le dossier de candidature doit être conforme au dossier de candidature type établi par le bureau de la CSDGE. Le dossier de candidature, fourni par la ligue FFKDA territorialement compétente, doit comprendre :

- Un formulaire d'inscription rempli lisiblement ;
- Une photo d'identité ;
- Les photocopies de la page d'identité et de la page d'authentification des grades du passeport sportif fédéral ou du carnet de grades ;
- S'il y a lieu, une attestation permettant d'obtenir des bonifications ;
- Pour le cas spécifique des personnes non licenciées à la FFKDA, le certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté ou de la discipline associée en compétition, établi moins de 60 jours avant le début de la saison sportive. Ce certificat est valable pour l'ensemble de la saison sportive en cours.

Pour les examens organisés par les commissions départementales des grades (CODG), le dossier de candidature devra être remis au siège du comité départemental de karaté. Après gestion et inscription, le président du comité départemental transmettra le dossier de candidature au responsable départemental des grades afin que celui-ci puisse organiser l'examen.

Pour les examens organisés par les commissions régionales des grades (CORG), le dossier de candidature devra être remis au siège de la ligue de Karaté. Après gestion et inscription, le président de la ligue transmettra le dossier de candidature au responsable régional des grades afin qu'il puisse organiser l'examen.

Pour les examens de grades du 5^{ème} Dan, organisés en zone, le dossier de candidature sera envoyé au siège de la FF Karaté.

Pour les examens organisés par la CSDGE, les dossiers sont à envoyer au siège de la FFKDA.

L'inscription n'est valable que pour un seul et unique examen. En conséquence, les candidats ayant obtenu une ou deux U.V lors de l'examen devront constituer un nouveau dossier de candidature en vue d'obtenir les UV manquantes.

Article 205 - CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS

- Pour se présenter à l'examen du 1^{er} Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 14 ans et être ceinture marron 1^{er} kyu ;

- Pour se présenter à l'examen du 2^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 17 ans au jour de l'examen ;

- Pour se présenter à l'examen du 3^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 21 ans au jour de l'examen ;

- Pour se présenter à l'examen du 4^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 25 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 5^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 30 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 6^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 41 ans au jour de l'examen ;
- Pour obtenir l'élévation au 7^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 51 ans ;
- Pour obtenir l'élévation au 8^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 60 ans.

Article 206 – TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS

| GRADES | 1 ^{er} Dan | 2 ^{ème} Dan | 3 ^{ème} Dan | 4 ^{ème} Dan | 5 ^{ème} Dan | 6 ^{ème} Dan | 7 ^{ème} Dan | 8 ^{ème} Dan | 9 ^{ème} et 10 ^{ème} Dan |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|--|--|---|
| Age plancher | 14 ans | 17 ans | 21 ans | 25 ans | 30 ans | 41 ans | 51 ans | 60 ans | |
| Délai d'activité | 3 timbres de licence pour prétendre au passage du 1 ^{er} Dan dont le timbre de la saison sportive en cours | 2 ans de pratique de date à date entre le passage du 1 ^{er} dan et celui du 2 ^{ème} Dan avec 2 timbres de licence, dont le timbre de licence de la saison sportive en cours | 3 ans de pratique de date à date entre le passage du 2 ^{ème} Dan et celui du 3 ^{ème} Dan, avec 3 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours | 4 ans de pratique de date à date entre le passage du 3 ^{ème} Dan et celui du 4 ^{ème} Dan avec 4 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours | 5 ans de pratique de date à date entre le passage du 4 ^{ème} Dan et celui du 5 ^{ème} Dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours | 6 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 5 ^{ème} Dan et celui du 6 ^{ème} Dan avec 6 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours | 7 ans de pratique de date à date entre le passage du 6 ^{ème} Dan et celui du 7 ^{ème} Dan avec 7 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours | 8 ans de pratique de date à date entre le passage du 7 ^{ème} Dan et celui du 8 ^{ème} Dan avec 8 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours | Les décisions relèvent de la stricte compétence de la CSDGE |

Article 207 - FREQUENCE DES PASSAGES DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS

Les examens pour l'obtention du premier Dan sont inscrits au calendrier départemental ou régional. Leur fréquence est de 3 passages de grades par saison sportive.

Les examens pour l'obtention du deuxième Dan sont inscrits au calendrier départemental ou régional. Leur fréquence est de 2 fois par saison sportive.

Les examens pour l'obtention du troisième Dan sont inscrits au calendrier régional. Leur fréquence est de 2 fois par saison sportive.

Les examens pour l'obtention du quatrième Dan sont inscrits au calendrier régional. Leur fréquence est de 2 fois par saison sportive.

Les examens pour l'obtention du cinquième Dan sont inscrits au calendrier national. Leur fréquence est de 2 fois par saison sportive.

Les dates des examens pour l'obtention du sixième et septième Dan sont fixées par la CSDGE et sont inscrites au calendrier national.

Un candidat ne peut se présenter plus de 3 fois par saison sportive. Il doit se présenter dans la circonscription géographique où il est licencié, sauf dérogation accordée par le bureau de la CSDGE. La dérogation doit être demandée personnellement par le candidat par écrit au président de la CSDGE, accompagnée de toute pièce justificative.

Article 208 - VALIDATION DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS

Pour être valables, les Dan et grades équivalents acquis doivent :

- Être validés par la CSDGE de la FFKDA ;
- Être inscrits au fichier national des grades, tenu par la FFKDA, et sur le diplôme officiel de la CSDGE de la FFKDA (pour les Dans et grades équivalents délivrés après le 05 septembre 2001, le diplôme officiel est le seul document prouvant la validité des grades ou Dan obtenus).

La date officielle d'obtention du grade est celle qui est inscrite au fichier national et sur le diplôme. En outre, le passeport ou le carnet de grades doit être dûment rempli et signé. La photo du détenteur doit y figurer.

Pour être validés, les résultats enregistrés doivent figurer sur le passeport FFKDA ou sur le carnet des grades.

Les passeports et les carnets de grades sont délivrés par la ligue dans le ressort de laquelle le candidat est licencié (ou, à défaut, dans le ressort de laquelle il a fixé son domicile principal).

Les prix des passeports, des carnets de grades et le montant du droit de présentation sont fixés par l'assemblée générale de la FFKDA.

Article 209 - BONIFICATIONS EN TEMPS DE PRATIQUE

Sur présentation de justificatifs, des bonifications de temps de pratique peuvent être accordées à des pratiquants de karaté ou de disciplines associées pouvant attester d'un niveau remarquable de pratique, de connaissance ou de dévouement à la cause du karaté et des disciplines associées.

Ces bonifications consistent en une diminution du temps requis pour accéder au grade supérieur. Elles sont obtenues sur présentation d'un dossier conforme au dossier type élaboré par le bureau de la CSDGE. Ce dossier comporte les attestations des titres et fonctions dont se prévaut le candidat. Le Directeur Technique National de la FFKDA ou le Président de la CSDGE, au vu de ces pièces, délivre une attestation ouvrant droit aux bonifications.

Les demandes de bonification en temps de pratique doivent être envoyées au Président de la CSDGE au plus tard 90 jours avant le passage d'examen.

Les bonifications ne sont pas cumulables et ne peuvent être accordées qu'à une seule occasion.

Classification des ayants droits

Certains pratiquants de Karaté et Disciplines Associés, par leur rayonnement et leurs actions rendent d'éminents services au Karaté et aux Disciplines Associées français, à leur image nationale, internationale et mondiale. Il a été décidé d'accorder des bonifications de temps à ces pratiquants dont la valeur technique et sportive est connue et reconnue. Ces bonifications sont obtenues sur présentation d'un dossier comportant les attestations des titres et fonctions correspondantes. Elles ne peuvent être accordées qu'une seule fois.

Les ayant droits à ces bonifications sont classés en différentes catégories. Les durées d'activité seront certifiées par le président de la ligue ou du comité départemental, ou le responsable national de l'arbitrage.

Catégorie A

Entrent dans cette catégorie :

- Les médaillés des championnats du Monde ;
- Les champions d'Europe ;
- Les représentants de la fédération française de karaté aux instances internationales ;
- Les membres du comité directeur de la fédération française de karaté ;
- Les présidents de ligue en activité depuis au moins deux ans ;
- Le Directeur Technique National en activité depuis au moins deux ans ;
- Les entraîneurs nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les conseillers techniques nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les arbitres nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les Brevetés d'État 3ème degré et 2ème degré, DESJEPS, en activité.

Catégorie B

Entrent dans cette catégorie :

- Les médaillés aux championnats d'Europe ;
- Les champions de France Combat ou Technique (sauf Universitaire, Armée, Corporatif et Police) ;
- les secrétaires généraux et trésoriers d'une ligue en activité depuis au moins deux ans ;
- Les présidents des comités départementaux en activité depuis au moins deux ans ;
- les conseillers techniques régionaux, le cas échéant ;

- Les membres de l'équipe technique régionale en activité depuis au moins deux ans ;
- Les arbitres régionaux en activité depuis au moins un an ;
- Les brevetés d'État 1er degré, DEJEPS, CQP, en activité.

Catégorie C

Entrent dans cette catégorie :

- Les champions de France Universitaire, Inter armée, Police, Corporatifs seniors ;
- Les médaillés aux championnats de France FFKDA ;
- Les arbitres départementaux en activité depuis au moins un an ;
- Les diplômés instructeurs fédéraux en activité.

| | 1 ^{er} et 2 ^{ème} Dan | 2 ^{ème} à 3 ^{ème} Dan | 3 ^{ème} à 4 ^{ème} Dan | 4 ^{ème} à 5 ^{ème} Dan |
|--------------------|--|--|--|--|
| CATEGORIE C | Pas de bonification | 6 mois | 6 mois | 6 mois |
| CATEGORIE B | | 1 an | 1 an | 1 an |
| CATEGORIE A | | 1 an et 6 mois | 1 an et 6 mois | 1 an et 6 mois |

Article 210 – HAUTS GRADES (6^{ème} Dan, 7^{ème} Dan et au-dessus)

✓ Pour pouvoir accéder au grade de 6^{ème} Dan, le candidat doit justifier d'un minimum de 20 ans de pratique dans le grade de ceinture noire premier Dan et ceci quelles que soient ses possibilités de bonification. Il doit en outre remplir les conditions de temps de pratique dans le 5^{ème} Dan.

Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CSDGE en déposant 90 jours francs avant la date de l'examen :

- Un dossier de candidature conforme au modèle établi par le bureau de la CSDGE ;
- Un mémoire lié à la technique établi en 3 exemplaires.

Lors de l'examen, le candidat soutient son mémoire et exécute un test technique dont le contenu est fixé au sein du présent règlement. Après délibération, les membres du jury plénier décident de l'acceptation ou du refus de l'accession au grade de 6^{ème} Dan.

✓ Pour pouvoir accéder au grade de 7^{ème} Dan, le candidat devra remplir les conditions de l'article 206.

✓ Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CSDGE en déposant 90 jours francs avant la date de l'examen :

- Un dossier de candidature conforme au modèle établi par le bureau de la CSDGE ;
- Une thèse sur son expérience et sa pratique établie en 3 exemplaires.

Lors de sa présentation, il devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique et il sera soumis à une démonstration technique avec partenaire.

Après délibération, les membres du jury plénier décident de l'acceptation ou du refus de l'accession au grade de 7^{ème} Dan.

✓ L'accès aux grades de 8^{ème} Dan et supérieur est de la prérogative et de l'entière responsabilité de la CSDGE.

Article 211 - PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE

Les passages de grades handikaraté sont réservés aux personnes titulaires d'un certificat délivré par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées attestant d'un taux d'incapacité supérieur à 20%.

Dès le 1^{er} Dan, les passages de grades handikaraté se déroulent au niveau de l'échelon territorial (région et zone) concerné et peuvent être organisés par la CSDGE de la FFKDA. Le jury est composé de 3 membres désignés en son sein par le responsable régional, de zone ou par la CSDGE au niveau national.

Ces examens se déroulent conformément au présent règlement (notamment en ce qui concerne les conditions d'âge et de temps de pratique).

Tout passage de grade commencé en handikaraté doit être terminé en handikaraté.

Article 212 - PASSAGE DE GRADES EQUIPE DE FRANCE

En raison des contraintes liées à leur appartenance à l'Equipe de France, les athlètes sélectionnés pourront bénéficier de dates d'examen adaptées.

Ces examens de Dans et grades équivalents, réservés aux membres de l'Equipe de France, sont organisés périodiquement à la demande du Directeur Technique National et sous la responsabilité de la CSDGE. Le jury est composé de 3 membres désignés par la CSDGE.

Ces examens ne peuvent pas aller au-delà du 5^{ème} Dan et doivent respecter en tout point le présent règlement.

Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS

Peuvent notamment déposer un dossier de candidature en vue de la délivrance d'un grade à titre exceptionnel, jusqu'au 6^{ème} Dan inclus, les personnes ayant rempli des fonctions ou ayant rendu des services exceptionnels à la cause du karaté et des disciplines associées.

Les candidats à l'obtention d'un Dan ou grade équivalent à titre exceptionnel doivent retirer un dossier de candidature auprès de la CSDGE. Ce dossier, dûment complété et auquel sera joint l'ensemble des justificatifs nécessaires, est transmis par le candidat à la CORG territorialement compétente.

Le dossier de candidature, après avis de la CORG, sera transmis pour étude à la CSDGE.

La décision de la CSDGE est prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletin secret.

Il ne peut être obtenu plus d'un grade à titre exceptionnel.

Un candidat ne peut pas déposer plus d'un dossier par an de date à date. A la nouvelle présentation du dossier, ce dernier doit comporter de nouveaux éléments.

Article 214 - PASSAGE DES DANS ET GRADES ÉQUIVALENTS DANS LES DOM-TOM

Dans les départements et territoires d'outre mer, un membre désigné en son sein par la CSDGE, sera membre du jury de tout passage de Dan et grades équivalents à partir du 4^{ème} Dan et jusqu'au 5^{ème} Dan inclus.

Article 215 - RECONNAISSANCE DES DANS ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER

Les Dans et grades équivalents étrangers délivrés par une fédération nationale membre de la WKF et reconnus par la WKF peuvent faire l'objet d'une reconnaissance par la CSDGE de la FFKDA.

La fédération nationale doit être reconnue par le Comité National Olympique de son pays, et doit être membre de la Fédération Mondiale de Karaté.

Les demandes de reconnaissance de grade sont formulées auprès de la CSDGE et doivent être accompagnées d'un dossier type fourni par la CSDGE auquel doivent être notamment jointes les pièces suivantes :

- Une fiche descriptive avec photo d'identité ;
- Une copie du diplôme délivré par la fédération nationale membre de la WKF ;
- Une attestation originale officielle de grade délivrée par une fédération nationale membre de la WKF, datant de moins d'un an.

La CSDGE peut exiger que le candidat se soumette à tout ou partie de l'examen d'obtention du Dan ou grade demandé. Le candidat peut se voir attribuer un Dan inférieur au Dan initialement demandé après contrôle des connaissances et/ou des savoir-faire correspondant aux règles techniques de la présente réglementation.

La CSDGE n'étudie que les demandes de reconnaissance dont le dossier comporte tout justificatif émanant de la fédération étrangère de Karaté.

Le présent règlement prévoit que tout candidat à l'obtention d'un Dan ou grade par reconnaissance doit remplir des conditions d'âge et de temps de pratique telles que fixées au sein du présent règlement. De plus, les candidats étrangers doivent justifier d'une carte de séjour temporaire, d'une carte de résident ou d'un certificat de résidence en cours de validité.

Les décisions de la CSDGE relatives aux reconnaissances de Dans ou grades sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletin secret.

La date d'obtention qui sera prise en compte et portée dans le fichier des Dans sera la date portée sur l'attestation de la fédération d'origine.

Il ne peut être obtenu plus d'une reconnaissance d'un Dan ou grade équivalent.

Article 216 – PASSAGES DE GRADES DES ELUS

En raison des contraintes liées à leur mandat d'élu, les présidents de ligues, et les présidents de comités départementaux pourront bénéficier d'examens adaptés.

Ces examens de Dan et grades équivalents, réservés aux présidents élus, sont organisés périodiquement sous la responsabilité de la CSDGE. Le jury est composé de 3 membres désignés par la CSDGE.

Ces examens ne peuvent pas aller au-delà du 5^{ème} Dan et doivent respecter en tout point le présent règlement.

Article 217 – PASSAGES DE GRADES DES EQUIPES TECHNIQUES

En raison des contraintes liées à leur appartenance aux équipes techniques régionales ou interrégionales régulièrement nommées, les DTL et par extension les DTD, les responsables des écoles régionales des cadres, les entraîneurs régionaux, les arbitres et les responsables de grades pourront bénéficier d'examens adaptés.

Ces examens de Dan et grades équivalents, réservés aux équipes techniques, sont organisés périodiquement sous la responsabilité de la CSDGE. Le jury est composé de 3 membres désignés par la CSDGE.

Ces examens ne peuvent pas aller au-delà du 5^{ème} Dan et doivent respecter en tout point le présent règlement.

CHAPITRE III

JUGES DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

Article 301 – CONSIDERATIONS GENERALES

Les juges des examens de Dans et grades équivalents sont classés en quatre catégories : national, interrégional, régional, et départemental.

La qualité de juge doit être portée sur le passeport sportif ou sur le carnet des grades. Cette qualité est authentifiée par la signature :

- du responsable national pour le niveau correspondant ;
- du cadre technique de zone pour le niveau correspondant ;
- du responsable régional pour le niveau correspondant et les DOM-TOM ;
- du responsable départemental pour le niveau correspondant.

Nul ne peut faire partie, à quelque niveau que ce soit, d'un jury d'examen de Dan s'il ne possède pas la qualité requise (authentification sur le passeport sportif ou sur le carnet des grades de sa qualité de juge d'examen de Dan).

Il est souhaitable que les principaux styles de karaté et de disciplines associées soient représentés au sein des jurys d'examen et ceci à tous les niveaux.

Article 302 - JUGES DEPARTEMENTAUX

Juge pour l'examen du 1^{er} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2^{ème} Dan.

Juge pour l'examen du 2^{ème} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3^{ème} Dan.

Les postulants à la fonction de juge départemental sont informés théoriquement sur la réglementation, par le responsable des grades départemental. Cette information théorique doit avoir lieu en début de saison. A l'issue de cette information, le responsable départemental des grades valide une liste pour la saison sportive. Le fait d'assister à cette information octroie le titre de juge.

Article 303 – JUGES REGIONAUX

- Juge pour l'examen du 1^{er} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2^{ème} Dan ;
- Juge pour l'examen du 2^{ème} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3^{ème} Dan ;
- Juge pour l'examen du 3^{ème} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 4^{ème} Dan ;
- Juge pour l'examen du 4^{ème} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 5^{ème} Dan.

Les postulants à la fonction de juge régional sont informés théoriquement sur la réglementation, par le responsable des grades régional. Cette information doit avoir lieu en début de saison. A l'issue de cette information théorique, le responsable régional des grades valide une liste pour la saison sportive. Le fait d'assister à cette information octroi le titre de juge.

Article 304 – JUGES DE ZONES

- Juge pour l'examen du 5^{ème} Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 6^{ème} Dan.

Les postulants à la fonction du juge de zone sont nommés par le cadre technique des grades de la zone concernée.

Article 305 – JURY NATIONAL POUR L'EXAMEN DE 6^{ème} DAN ET 7^{ème} DAN

Le jury est composé par les membres de la CSDGE.

PARTIE TECHNIQUE

Article 401 – REGLES GENERALES

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

Article 401-1 – Règles du 1^{er} au 3^{ème} DAN

Jusqu'au 3^{ème} Dan, les candidats ont la possibilité de passer leur grade dans la voie traditionnelle ou la voie compétition.

La voie traditionnelle est composée de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

La voie compétition est composée de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 5 participations à des compétitions.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale :

- Voie traditionnelle : sur 120 points, soit 60 sur 120 ;

Voie compétition : sur 60 points, soit 30 sur 60, et les 5 participations aux compétitions.

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 jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

En participant à des stages effectués par des experts choisis sur une liste validée par le DTN et organisés soit par le département, soit par la ligue, soit en zone ou soit au niveau national, et listés dans un calendrier fédéral validé par la CSDGE, les candidats peuvent bénéficier d'une bonification de points (1 point par stage) en prévision de l'examen de grades qu'ils préparent.

Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à 3 :

- 3 points pour un passage de 1^{er} Dan (stages ouverts aux ceintures marrons candidats ou futurs candidats au passage de 1^{er} Dan);
- 3 points pour un passage de 2^{ème} Dan;
- 3 points pour un passage de 3^{ème} Dan

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades aux pages 20 et 21 du passeport.

La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.

Article 401-2 – Règles des 4^{ème}, 5^{ème}, et 6^{ème} DAN

Le passage du 4^{ème} et du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves.

Ces 4 épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves.

- Pour l'obtention de l'examen du 4^{ème} et du 5^{ème} Dan, le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points ;
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent ;
- 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 jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

En participant à des stages effectués par des experts choisis sur une liste validée par le DTN et organisés soit par le département, soit par la ligue, soit par la zone ou soit au niveau national, et listés dans un calendrier fédéral validé par la CSDGE, les candidats peuvent bénéficier d'une bonification de points (1 point par stage) en prévision de l'examen de grades qu'ils préparent.

Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à 3 :

- 3 points pour un passage de 4^{ème} Dan ;
- 3 points pour un passage de 5^{ème} Dan.

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades aux pages 20 et 21 du passeport.

La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.

Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (soutenance du mémoire technique, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des 4 U.V.

Article 401-3 - Dispositions particulières aux arbitres

Des dispositions particulières concernent les titulaires du diplôme d'arbitre ayant au moins 16 ans :

- du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre national en activité depuis au moins une année.

Pour les passages de 1^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} Dan, ces derniers peuvent être exemptés d'une épreuve. Le candidat qui choisit l'exemption se verra attribuer une note de 12/20 à l'épreuve concernée.

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata.

Les arbitres Kumité sont exemptés de l'épreuve Kumité.

Au cas où l'arbitre officierait en kata et kumité, il choisit l'UV dont il souhaite être exempté.

Pour l'épreuve Bunkaï de la voie traditionnelle, le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le Bunkaï du kata de son choix, qu'il aura annoncé.

Ainsi :

- le titulaire du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 1^{er} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 2^{ème} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} Dan.

La certification de la durée de l'activité comme arbitre est validée par le président du comité départemental ou de la ligue, ou le responsable de l'arbitrage national.

La procédure d'exemption n'est autorisée que pour un seul examen. Cependant, à chaque nouveau diplôme d'arbitre acquis, le candidat bénéficie d'une nouvelle possibilité d'exemption.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

KARATÉ

KARATÉ

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

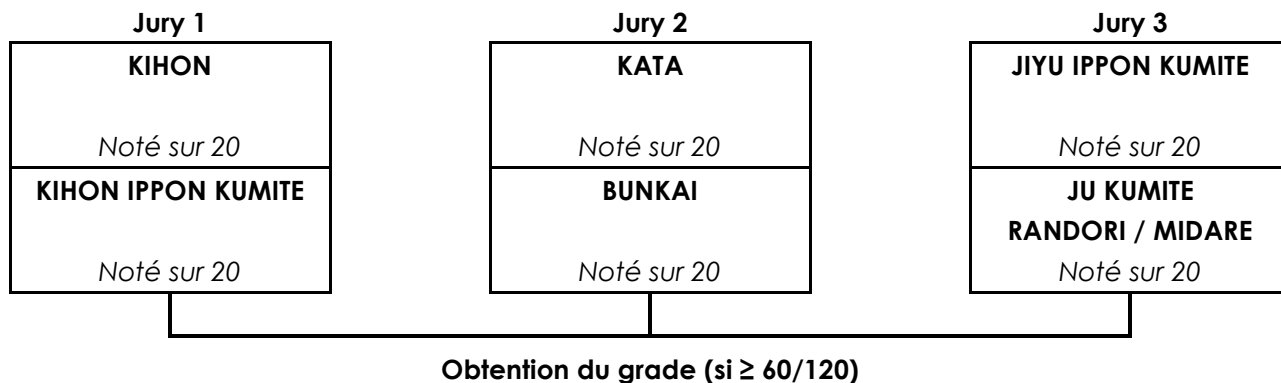
Sommaire

| | |
|--|------|
| Programme des Examens de Grades et Dans de karaté Do | p.31 |
| Article 402.K – Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.33 |
| Article 402-1.K – Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Traditionnelle » | p.33 |
| Article 402-2.K – Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Compétition » | p.35 |
| Article 403.K – Examen pour l'obtention du 2ème | p.36 |
| Article 403-1.K – Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Traditionnelle » | p.36 |
| Article 403-2.K – Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie « Compétition » | p.39 |
| Article 404 – Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.40 |
| Article 404-1.K – Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie traditionnelle » | p.40 |
| Article 404-2.K – Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie Compétition » | p.42 |
| Article 405.K – Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.43 |
| Article 406.K – Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.45 |
| Article 407.K – Examen pour l'obtention du 6ème Dan | p.46 |
| Article 407-1.K – Soutenance du mémoire | p.47 |
| Article 407-2.K – Test technique | p.47 |
| Article 408.K – Examen pour l'obtention du 7ème Dan | p.47 |

Article 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Article 402-1K – Examen 1^{er} Dan voie « traditionnelle »

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



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 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 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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 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.

2/ Kihon Ippon Kunité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi 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.

B. Module 2

1/ 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^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

2/ Bunkai

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

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité

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.

2/ 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^{er} Dan voie « compétition » (kata ou combat)

Organigramme du passage de Karaté do 1^{er} Dan Voie Compétition

| | | | |
|---|--|--|--|
| Jury1 KIHON Noté sur 20 | Jury2 KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20 | Jury3 KATA Noté sur 20 | PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations |
|---|--|--|--|

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

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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumité et Kata, sont notées, sur 20, par 3 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.

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, Ligue, inter région, ou national)

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:

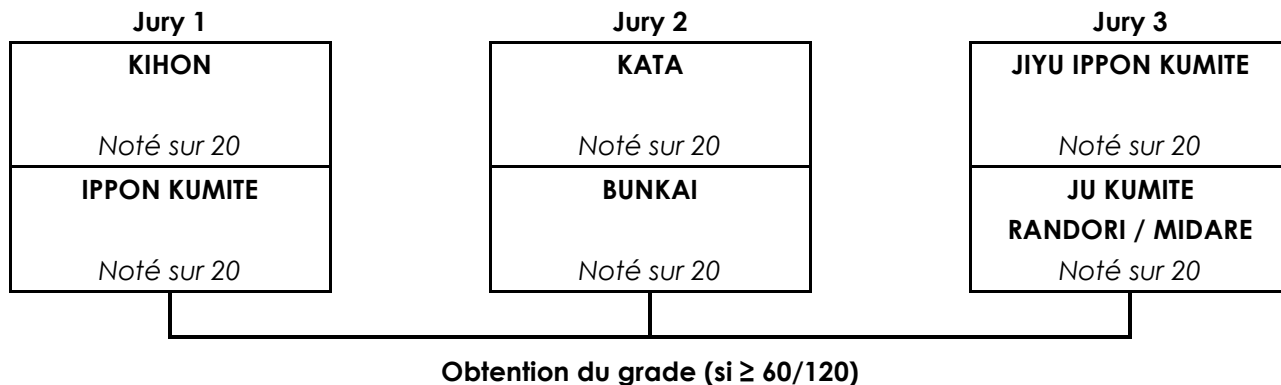
- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Article 403-1K – Examen 2^{ème} Dan voie « traditionnelle »

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

Voie Traditionnelle



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 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 3 jurys composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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 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.

2/ Ippon Kumité

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

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

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

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

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

B. Module 2

1/ Kata

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

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

2/ Bunkai

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

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité

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.

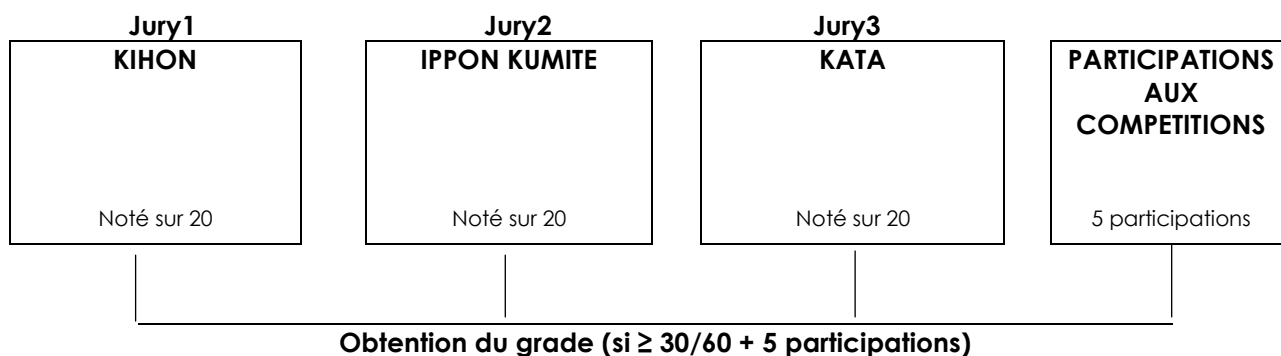
Le nombre d'assauts est fixé à 5.

2/ 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^{ème} Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Organigramme du passage de Karaté do 2^{ème} Dan Voie Compétition



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Ippon Kumité et Kata, sont notées par 3 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..

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, Ligue, inter région, ou national)

Les 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:

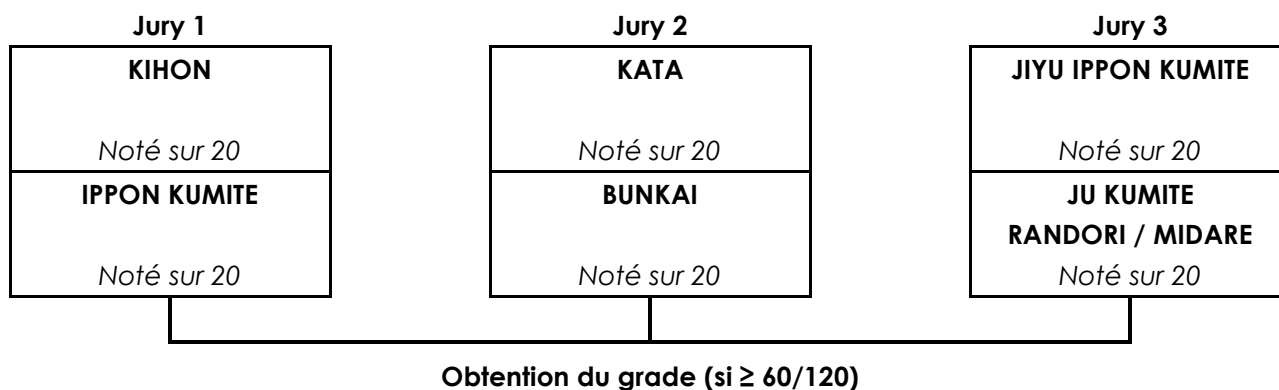
- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 404K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

Article 404-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN « voie traditionnelle »

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

Voie Traditionnelle



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

- 1/ kihon,
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata,
- 4/ Bunkai
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité ou 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 3 jurys différents composés chacun de 3 juges différents. Chaque jury note 2 épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et Bunkai
- Module 3 : Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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 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.

- 2/ Ippon Kumité (Annexe 2, §B)

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

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

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

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

B. Module 2

1/ Kata

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

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

2/ Bunkai

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

C. Module 3

1/ 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.

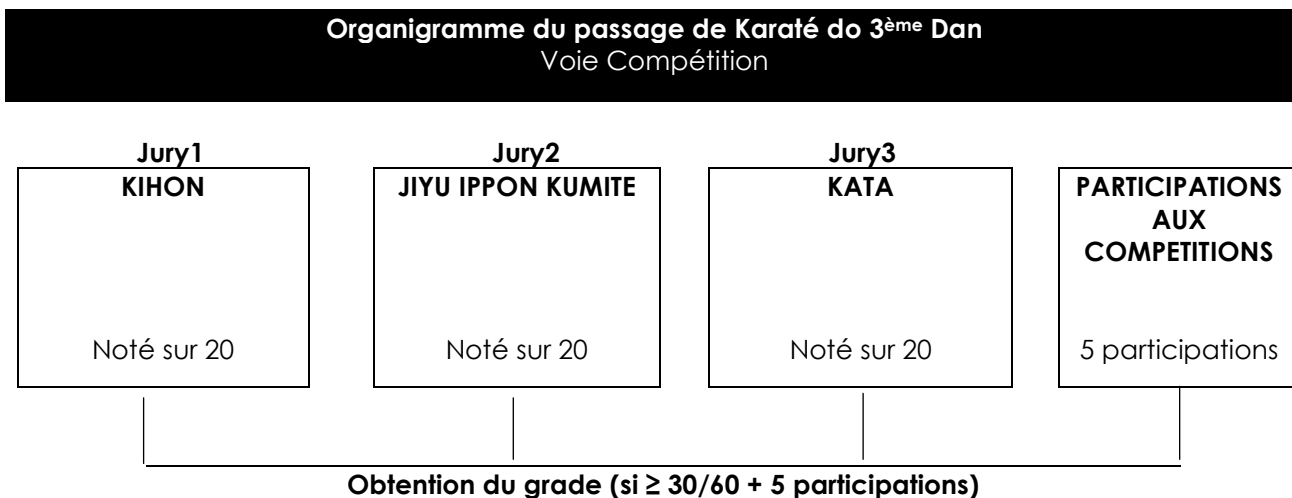
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

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

2/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Jiyu Ippon Kumité et Kata, sont notées par 3 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.

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.

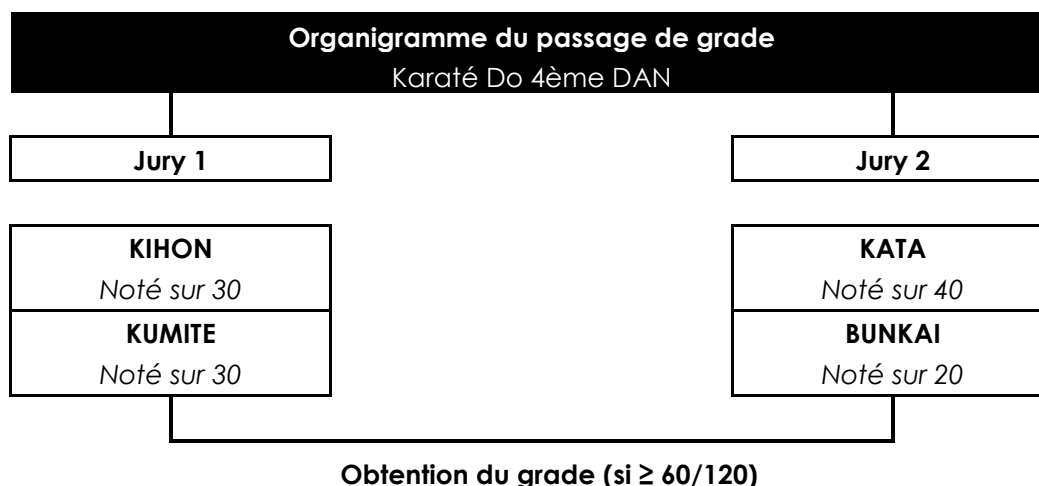
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

Les 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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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 4ème 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

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).

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.

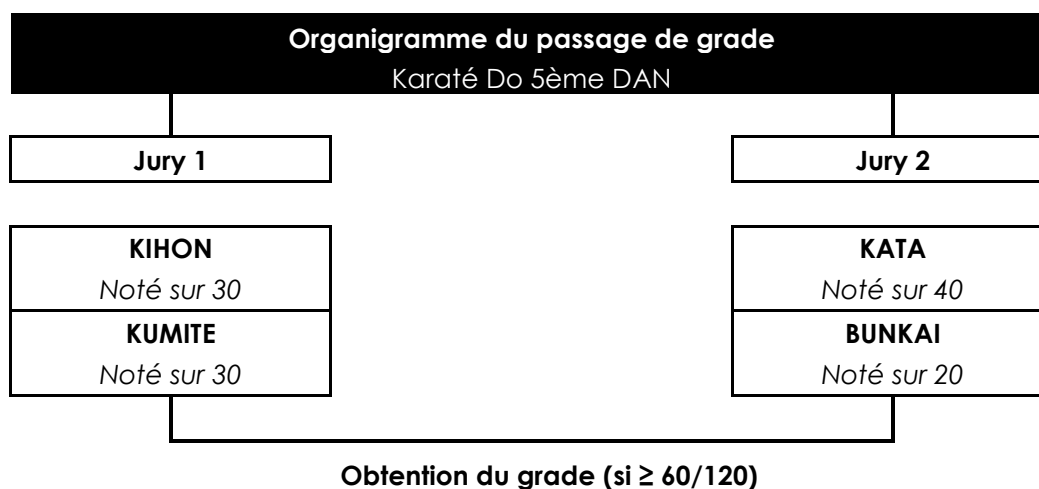
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

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 des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

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



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 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 Bunkai).

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont 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). 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^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4 : Bunkai

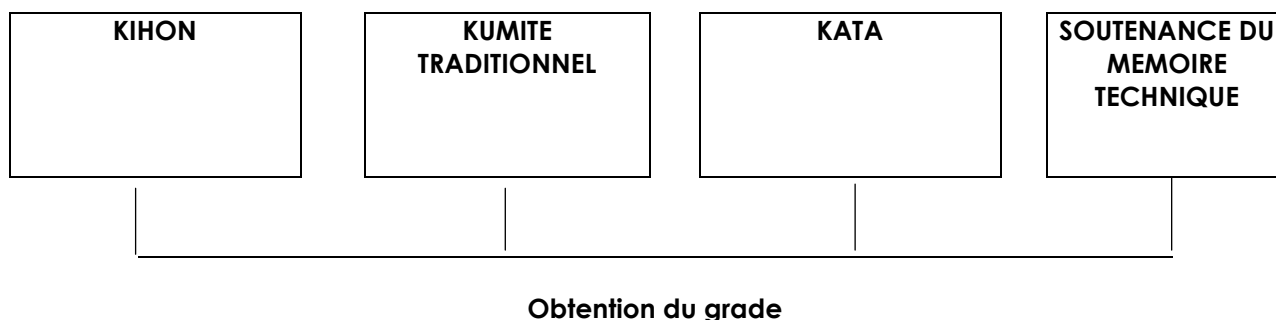
Ce test est noté sur 20 points.

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 des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

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

Organigramme du passage de Karaté do 6^{ème} 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.

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^{er} 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 (Bunkaiï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

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

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

CHAPITRE V
PROGRAMME DES EXAMENS
DE DANS ET GRADES DES
AUTRES DISCIPLINES

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

KARATÉ JUTSU

KARATÉ JUTSU

- *Partie Technique* -

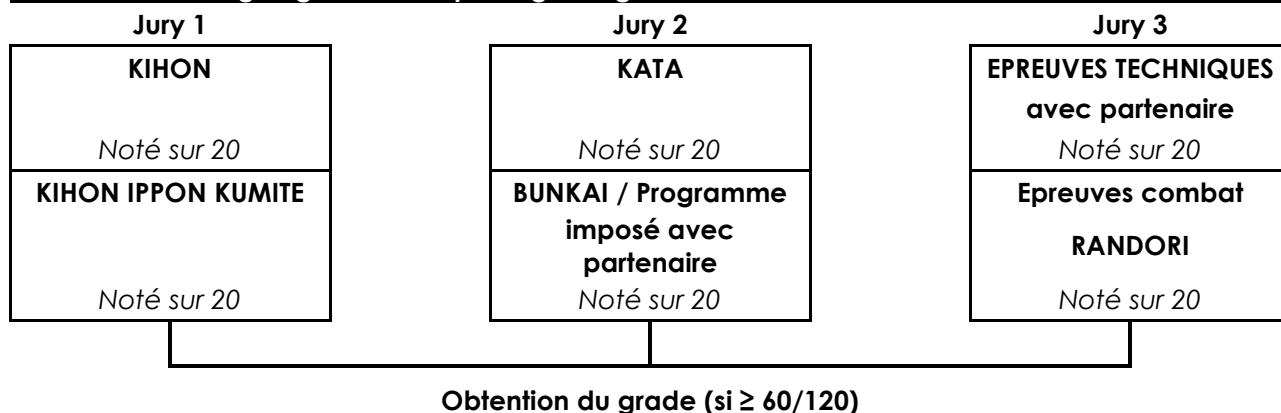
Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|------|
| Programme des Examens de Grades et Dans de karaté Jutsu | p.49 |
| Article 502.KJ – Examen pour l'obtention du 1 ^{er} au 3 ^{ème} Dan | p.51 |
| Article 503.KJ – Examen pour l'obtention des 4 ^{ème} et 5 ^{ème} Dan | p.54 |
| Article 504.KJ – Examen pour l'obtention du 6 ^{ème} Dan | p.55 |
| Article 505.KJ – Examen pour l'obtention du 7 ^{ème} Dan | p.56 |

Article 502KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Jutsu 1er au 3ème DAN



Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le karaté jutsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai ou programme imposé
- 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 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et Bunkai ou programme imposé
- Module 3 : Epreuves techniques et épreuves combat (Randori)

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
- 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/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi 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 Maï (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.

B. Module 2

1/ Kata

Pour le karaté-jutsu, 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.

2/ Bunkai ou programme imposé

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

BUNKAI

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) 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 jutsu et validé par la CSDGE.

C. Module 3

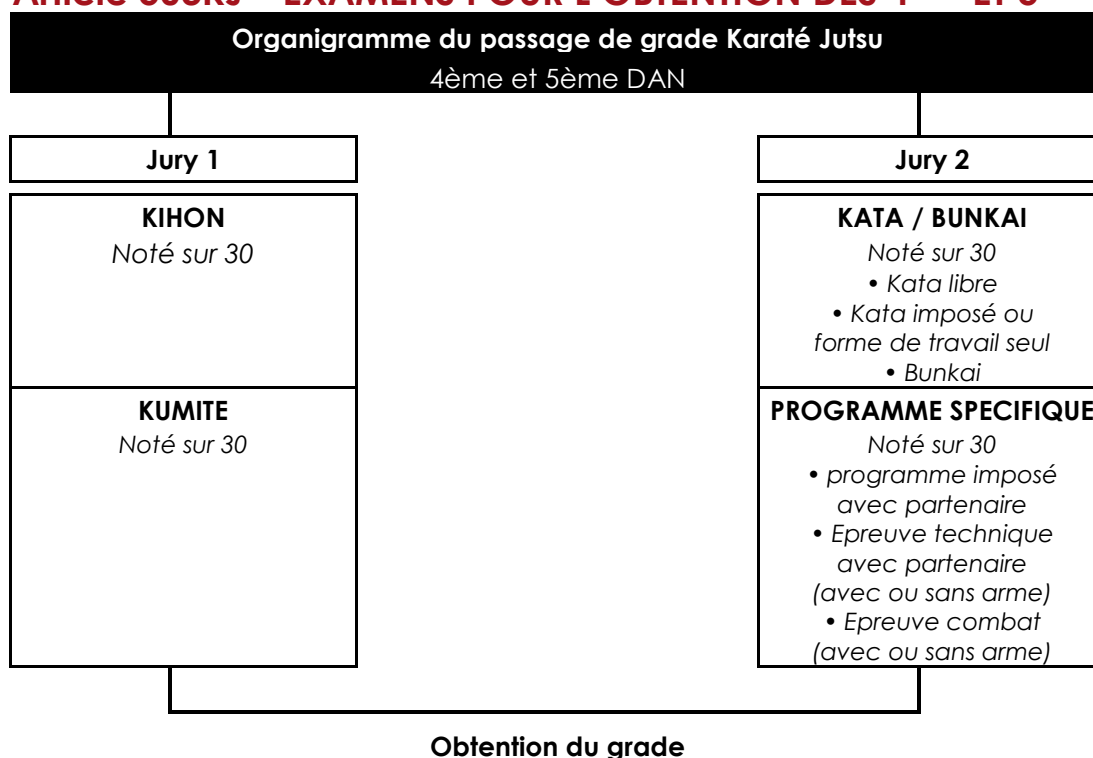
1/ Epreuves techniques avec partenaire

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

2/ 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^{ème} ET 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et 5^{ème} 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).

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^{ème} ou 5^{ème} 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 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 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.

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 4ème ou 5ème Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème ou 5ème 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.

Cette épreuve se compose de trois notes.

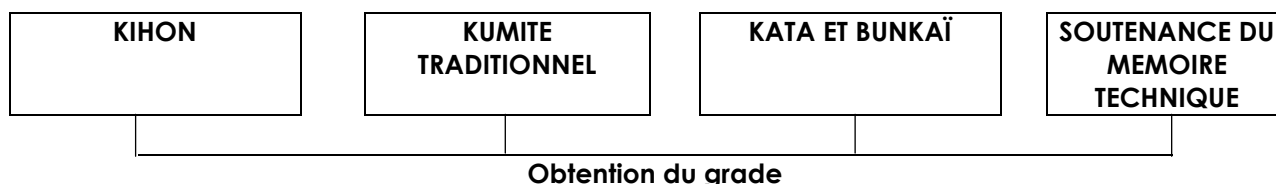
Le programme est défini par chaque style/école de karaté jutsu :

- 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 6ème DAN

Organigramme du passage de Karaté-Jutsu 6ème 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

D. 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.

E. 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^{er} Dan minimum.

F. 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^{er} Dan minimum.

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

Article 505KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} 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.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS

- *Partie Technique* -

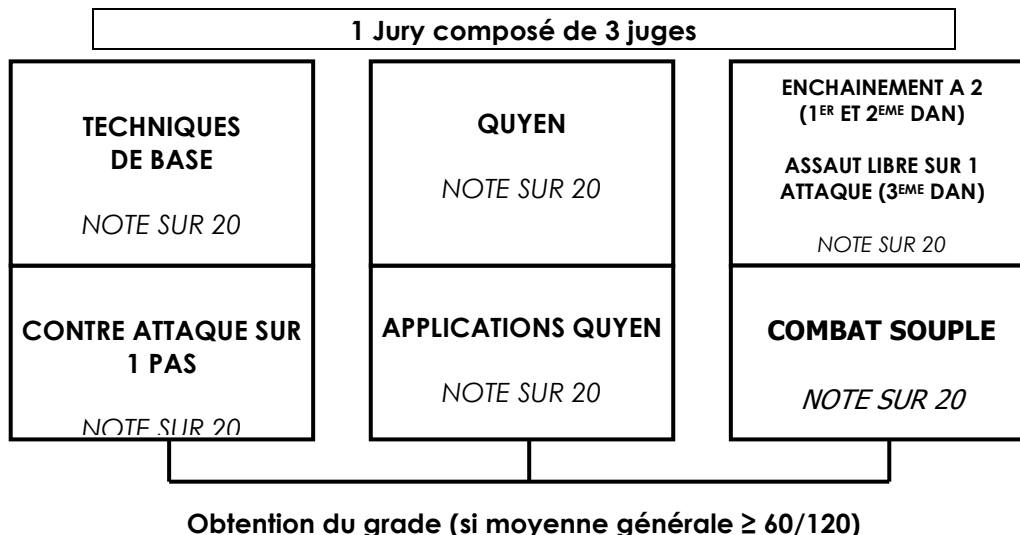
Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|-------------|
| Programme des Examens de Dans et Grades des Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels | p.57 |
| Partie Technique | p.59 |
| Article 502.AMVT - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.59 |
| Article 502-1.AMVT - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Traditionnelle» | p.59 |
| Article 502-2.AMVT - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Compétition» | p.60 |
| Article 503.AMVT - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.61 |
| Article 503-1.AMVT - Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Traditionnelle» .. | p.62 |
| Article 503-2.AMVT - Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Compétition» ... | p.63 |
| Article 504-1.AMVT - Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie Traditionnelle» .. | p.64 |
| Article 504-2.AMVT - Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie Compétition» ... | p.66 |
| Article 505.AMVT - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.67 |
| Article 506.AMVT - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.68 |
| Article 507.AMVT - Examen pour l'obtention du 6ème Dan | p.69 |
| Article 508.AMVT - Examen pour l'obtention du 7ème Dan | p.70 |
| Annexes | p.71 |

Article 502.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
1^{er} Dan Voie Traditionnelle



Article 502-1. AMVT- Examen 1^{er} Dan voie « traditionnelle »

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 3/ Quyen
- 4/ Applications Quyen
- 5/ Enchaînements à 2
- 6/ Combat souple

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges pour les Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels.

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/ Contre attaque sur 1 pas

- Coup de poing direct niveau haut
- Coup de poing direct niveau moyen
- Coup de pied direct niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau moyen ou haut
- Coup de pied latéral.

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 libres. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les 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).

EPREUVE N° 5/ Enchaînements à 2

Le candidat a le choix entre réaliser:

- Un enchaînement à 2 pré-arrangé avec un partenaire de son choix (candidat ou non candidat à l'examen). Sa durée doit être comprise entre 30s et 1mn30s

Ou bien

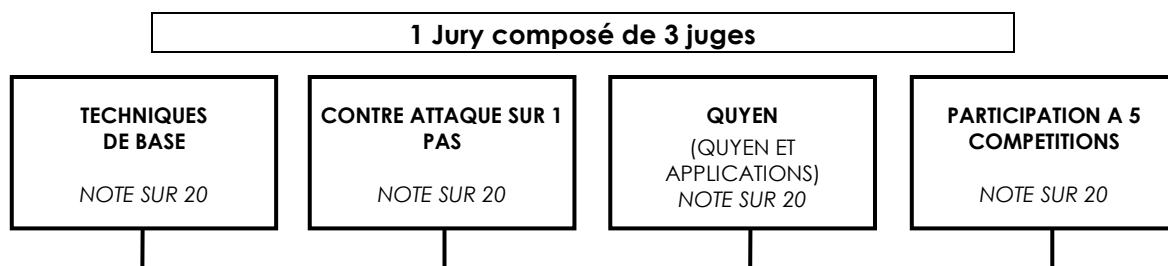
- Un travail d'enchaînements libres (à 2) comprenant 3 à 5 enchaînements (de 3 à 8 mouvements).

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^{er} Dan voie « compétition » (Quyen ou combat)

**Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
1^{er} Dan Voie Compétition**



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

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 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 (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

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 candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

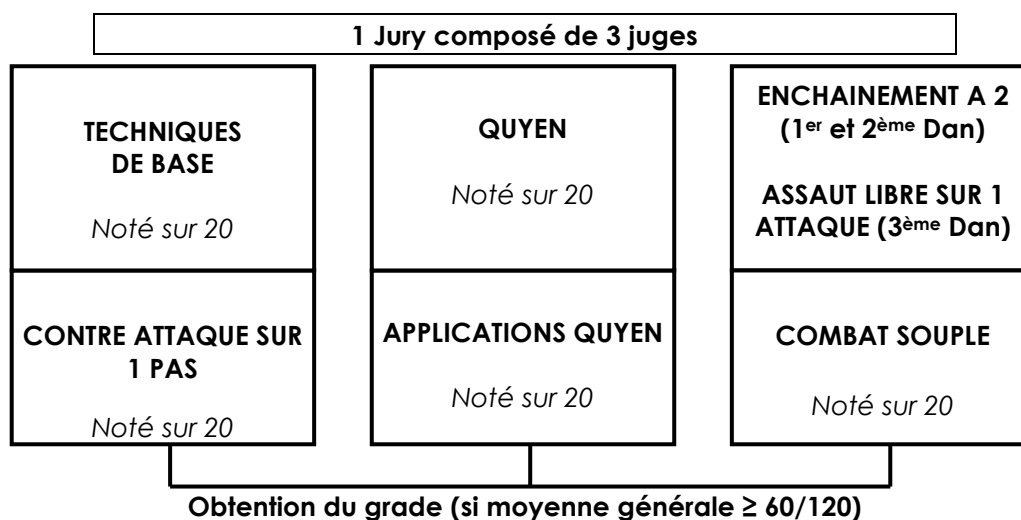
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 503.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 2^{ème} Dan Voie Traditionnelle



Article 503-1.AMVT – Examen 2ème Dan voie « traditionnelle »

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 3/ Quyen
- 4/ Applications Quyen
- 5/ Enchaînements à 2
- 6/ Combat souple

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges pour les Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels.

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 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/ Contre attaque sur 1 pas

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 coup de poing direct niveau haut
- 1 fois coup de poing direct niveau moyen
- 1 fois coup de pied direct niveau moyen
- 1 fois coup de pied circulaire de la jambe avant
- 1 fois coup de pied circulaire de la jambe arrière
- 1 fois coup de pied latéral de la jambe arrière.

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

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque.

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 libres. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les 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.

EPREUVE N° 5/ Enchaînements à 2

Le candidat a le choix entre réaliser:

Un enchaînement à 2 pré-arrangé avec un partenaire de son choix (candidat ou non candidat à l'examen). Sa durée doit être comprise entre 30s et 1mn30s

Ou bien

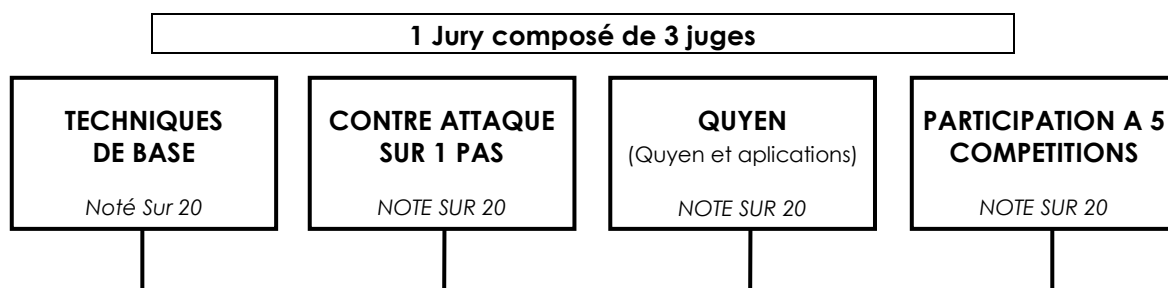
Un travail d'enchaînements libres (à 2) comprenant 3 à 5 enchaînements (de 3 à 8 mouvements).

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 DAN voie « compétition »

**Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
2^{ème} Dan Voie Compétition**



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

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 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 (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

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.

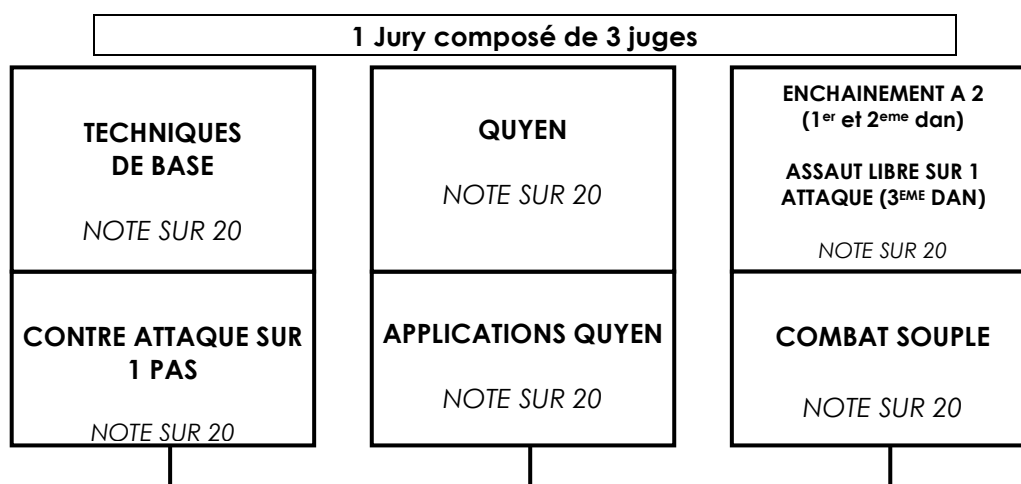
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels
3^{ème} Dan Voie Traditionnelle



Obtention du grade (si moyenne générale ≥ 60/120)

Article 504-1.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN (voie traditionnelle)

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges pour les Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels.

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 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/ Contre attaque sur 1 pas

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 coup de poing direct niveau haut
- 1 fois coup de poing direct niveau moyen
- 1 fois coup de pied direct niveau moyen
- 1 fois coup de pied circulaire de la jambe avant
- 1 fois coup de pied circulaire de la jambe arrière
- 1 fois coup de pied latéral 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 2^{ème} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque.

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 libres. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style (pouvant être différent des deux Quyen présentés lors de l'épreuve n° 3.

EPREUVE N° 4/ « Applications Quyen »

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

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.

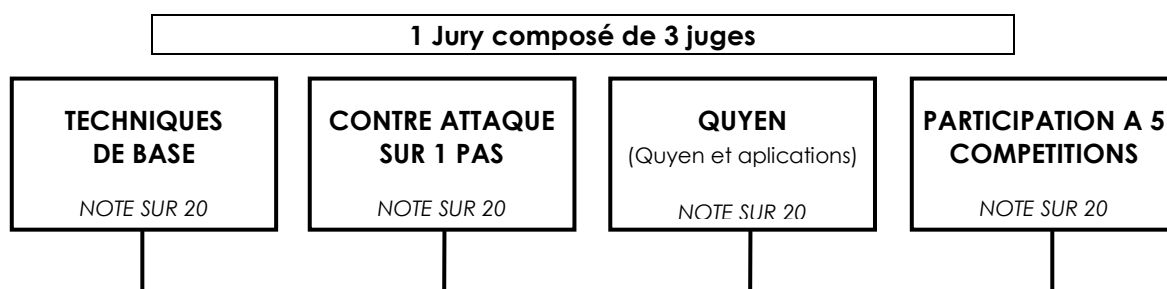
La notation prendra en compte le travail du défenseur et celui de l'attaquant, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

EPREUVE N° 6/ Combat souple (Annexe 2 §C)

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^{ème} DAN (Voie compétition)

Organigramme du passage de grade Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels 3^{ème} Dan Voie Compétition



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

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 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 (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

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 candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

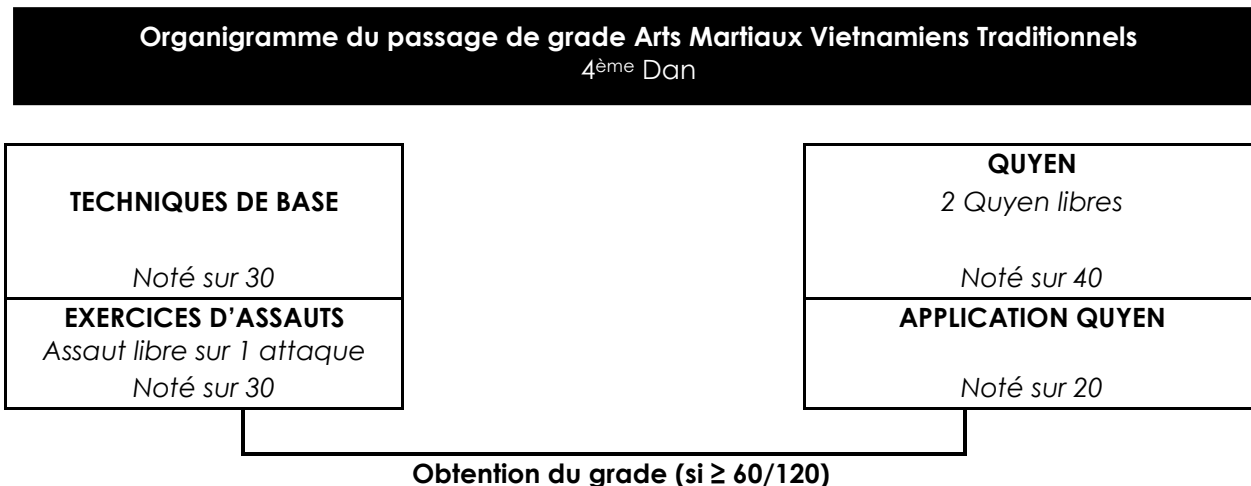
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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 ligue ou son représentant au niveau régional ;

- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 505.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 30.

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

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'ASSAULTS

Ce test est noté sur 30 points.

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

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.

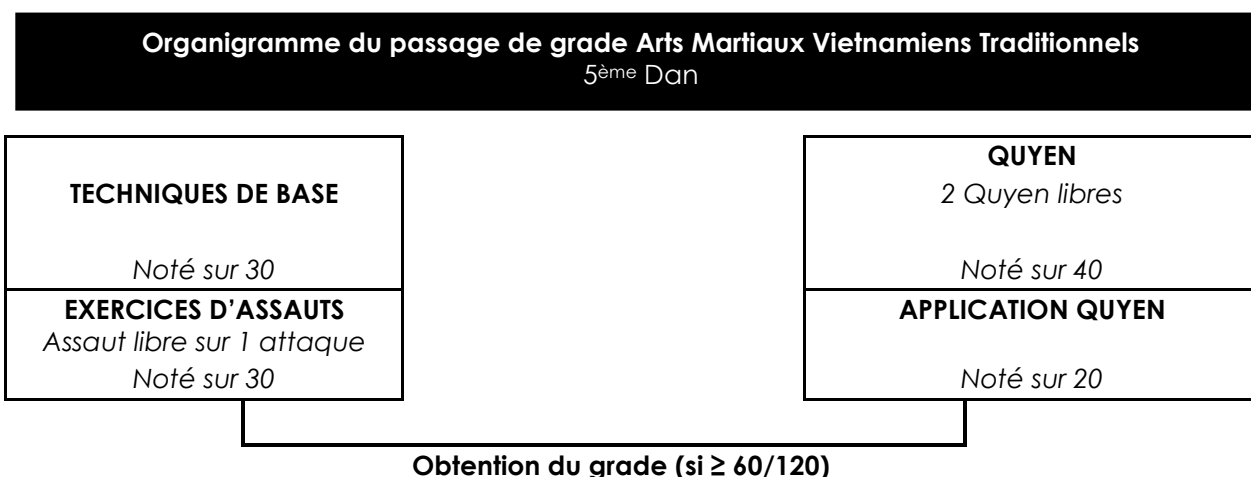
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

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 de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Quyen de 4^{ème} Dan de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 506.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : les techniques de base, les exercices d'assauts, les Quyen et 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES 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 5^{ème} Dan, 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'ASSAULTS

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

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 mêmes principes que pour l'examen du 4^{ème} 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 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 libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 5^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

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

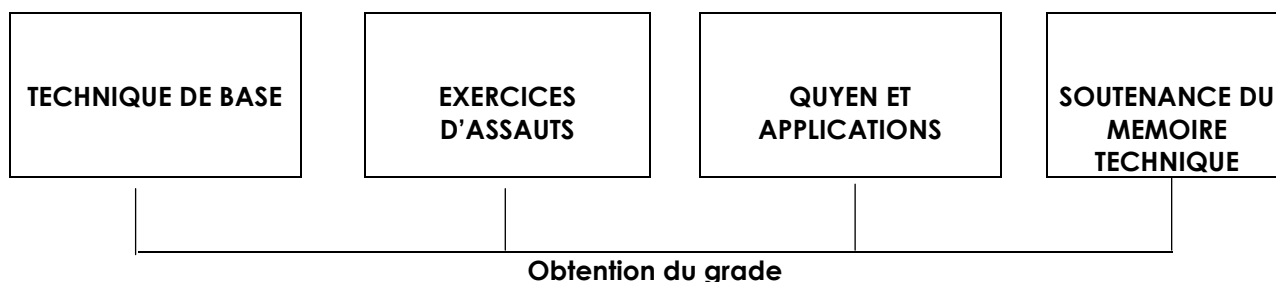
Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Quyen de 5^{ème} Dan de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 507.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage des arts martiaux vietnamiens traditionnels

6^{ème} Dan



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

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.

EXERCICES D'ASSAUTS

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^{er} Dan minimum.

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 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^{er} Dan minimum.

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

Article 508.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} 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.AMVT – DISPOSITIONS GENERALES

En ce qui concerne la tenue officielle :

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

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 emploiera la terminologie officielle énoncée en Vietnamien et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). 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 l'épreuve « enchaînement à 2 pré-arrangé ».

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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|---|-----------------------|-----------------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|---------------------|----------------------|---------------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Poing direct | THOI SON | Arrêter la montagne |
| Poing direct bras et jambe inverses | DI SON | Déplacer la montagne |
| Crochet vers le haut | DOC THU THANG THIEN | 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|------------------------------------|--------------------------------|---|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 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

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|---------------------|-----------------------|---------------------------|
| 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 Circulaire de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant interne du pied | TAO PHONG CUOC | Balayer comme le vent |
| Marteau de haut vers le bas | DAO SON CUOC | Le pied qui renverse la montagne |
| En crochet avec le talon | LOI CONG CUOC | Le pied de la foudre |
| Retourné circulaire avec le talon | CAU LIEM CUOC | La faucille |
| Retourné droit avec le talon | NGHICH LAN CUOC | Le revers de la licorne |
| Balayage | HO VI CUOC | La queue du tigre |
| Double pieds sautés | TAO DIA CUOC | Balayer le sol |
| | SONG PHI CUOC | Les deux pieds qui volent |

TECHNIQUES DE GENOU : TAT PHAP

| Description | Nom Vietnamien | Traduction |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 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'ASSAUTS

Chaque style possède un certain nombre d'assauts conventionnels que l'on appelle Exercices d'assauts. 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.

A) CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS

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 reculent la jambe droite pour se mettre en garde. 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. La défense et la contre attaque du défenseur sont libres. Le défenseur devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en garde inverse pour répéter la même attaque du membre opposé.

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'assauts en particulier.

B) ASSAUT LIBRE SUR UNE ATTAQUE

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 peut varier entre trois et cinq 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

Ils sont plus ou moins identiques à l'exercice d'assaut libre sur une attaque et sont basés entre autres sur les éléments suivants:

- 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

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) ENCHAÎNEMENTS A 2

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.

b) Enchaînements libres

Les exercices d'enchaînements libres à 2 démontrent la capacité d'enchaîner les attaques d'un pratiquant.

Ces exercices différents du combat libre proprement dit: dans le combat libre le pratiquant peut contrer dès la première ou la deuxième attaque de son adversaire, voire même anticipé. Dans ces exercices les deux candidats sont des « partenaires » : Chacun doit attendre la fin de l'enchaînement du partenaire avant d'attaquer à son tour.

Le contrôle des techniques est impératif.

Les enchaînements d'attaques doivent comprendre de 3 à 8 mouvements.

Les examinateurs appellent deux candidats. Après les saluts d'usage les deux candidats se mettent en position de combat (positions laissées à leur libre choix). Le candidat attaquant lance son premier enchaînement d'attaque qu'il termine avec le Hét; dès qu'il a fini, son partenaire exécute son enchaînement (travail en alternance).

Le Jury note les prestations des candidats en tant qu'attaquants.

Au minimum 3 et au maximum 5 enchaînements libres seront demandés à chacun des candidats.

Remarque: Le candidat jouant le rôle de défenseur peut bloquer, esquiver ou reculer. En aucun cas il ne doit gêner le travail de son partenaire. S'agissant d'une épreuve technique, il ne doit pas résister lorsqu'il y a projection ou ciseau. Il ne doit pas non plus faciliter une mauvaise projection ou un ciseau dit « à contresens ».

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.

Exemples d'enchaînements non logiques:

- En corps à corps avec coups de genou et coude, le candidat cherche à placer un coup de pied retourné.

- Le partenaire étant en déséquilibre arrière, le candidat essaie de le faire tomber en avant.

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 DAN ET PAR STYLE

| | BACH HO VO DAO | CHUONG QUAN KHI DAO | CUU LONG VO DAO |
|----------------------------|--|--|--|
| 1^{er} Dan | 1) LIEN SON QUYEN 2) LOA THANH QUYEN 3) PHUNG HOANG QUYEN 4) THAP TU QUYEN 5) 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 DA HO QUYEN 2) SONG LONG NAO HAI QUYEN 3) TAM LONG XUAT DONG QUYEN 4) TU LINH DAO (sabre) 5) CUU LONG DOAT MENH CON (bâton) |
| 2^{ème} Dan | 1) LOA THANH QUYEN 2) PHUNG HOANG QUYEN 3) THAP TU QUYEN 4) LONG HO QUYEN 5) TRUONG CON (bâton long) Masculin DAO KIEM (épée) Féminine | 1) KINH SON CUOC 2) MANH HO XUAT LAM 3) TU BO HUYEN CONG QUYEN 4) BACH HO LY SON 5) BAI CON NHAT (bâton) | 1) SONG LONG NAO HAI QUYEN 2) TAM LONG XUAT DONG QUYEN 3) TU LONG VU LO QUYEN 4) TU LINH DAO (sabre) 5) THIEN DIA LINH QUANG CON (bâton) |
| 3^{ème} Dan | 1) PHUNG HOANG QUYEN 2) THAP TU QUYEN 3) LONG HO QUYEN 4) KI LONG QUYEN 5) 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 (bâton) | 1) TAM LONG XUAT DONG QUYEN 2) TU LONG VU LO QUYEN 3) NGU LONG TRANH CHAU QUYEN 4) THIEN DIA LINH QUANG CON (bâton) 5) VAN TRUONG SONG TIEU ĐAO (poignard) |
| 4^{ème} Dan | 1) THAP TU QUYEN 2) LONG HO QUYEN 3) KI LONG QUYEN 4) LO MAI QUYEN 5) 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 CHAU QUYEN 3) LUC LONG BAI TO QUYEN 4) CUU LONG HAC LONG DAO (sabre) 5) HOA VIET LONG HO KIEM (épée) |
| 5^{ème} Dan | 1) LONG HO QUYEN 2) KI LONG QUYEN 3) LO MAI QUYEN 4) BACH HÔ QUYEN 5) DOC DAO (sabre) 6) 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 CHAU QUYEN 2) LUC LONG BAI TO QUYEN 3) THAT LONG BAT BAO QUYEN 4) HOA VIET LONG HO KIEM (épée) 5) SIEU XUNG THIEN |

| | HAN BAI | HAU QUYEN TRUNG DUNG DAO | HONG GIA VO DAO |
|----------------------------|---|--|--|
| 1^{er} Dan | 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 |
| 2^{ème} Dan | 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 (bâton) |
| 3^{ème} Dan | 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) |
| 4^{ème} Dan | 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 |
| 5^{ème} Dan | 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 |

| | KIM LONG | LAM SON VO DAO | MINH LONG |
|----------------------------|--|--|--|
| 1^{er} Dan | 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 CON (Bâton) | 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) |
| 2^{ème} Dan | 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 (Epée) | 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^{ème} Dan | 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>ou</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 (Bâton long) |
| 4^{ème} Dan | 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 (Bâton) | 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^{ème} Dan | 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 QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) NGOC TRANG QUYEN 4) MAI HOA QUYEN 5) ROI THAI SON (Bâton) | 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 |

| | NGHIA LONG | QWAN KI DO | SA LONG CUONG |
|----------------------------|--|---|--|
| 1^{er} Dan | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 1) CUU CHAN QUAN KY MOT 2) CUU CHAN QUAN KY BA 3) HUNG QUYEN MOT 4) HUNG QUYEN HAI 5) LONG HO | <ul style="list-style-type: none"> 1) THAN DONG QUYEN 2) YEN PHI QUYEN 3) THIEN SU QUYEN 4) THAI SON CON (Bâton) 5) DOC KIEM LE HOA (Epée) |
| 2^{ème} Dan | <ul style="list-style-type: none"> 1) BACH HO 2) THANH LONG 3) LONG GIAN QUYEN 4) BONG PHAP CO BAN 5) KHOAI DAO TRAM THU | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 1) PHUONG HOANG QUYEN 2) LAO MAI QUYEN 3) TU HAI QUYEN 4) ROI TRUONG BINH TIEN (Bâton) 5) DO LONG DAO (Sabre) |
| 3^{ème} Dan | <ul style="list-style-type: none"> 1) HAU QUYEN 2) THAI SON KIEM PHAP 3) BONG PHAP TRUNG DANG 4) LONG GIAN QUYEN 5) KHOAI DAO TRAM THU | <ul style="list-style-type: none"> 1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY MOT 2) DIA SAT LIEN HOAN QUYEN 3) HUNG QUYEN MOT 4) CAN TRU QUYEN (<i>masculin seulement</i>) OU KIM LAN NHAP DONG (<i>féminin</i>) 5) BONG PHAP MOT 6) LONG GIAN MOT 7) MOC CAN MOT 8) SONG COT DOC LUYEN MOT | <ul style="list-style-type: none"> 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) |
| 4^{ème} Dan | <ul style="list-style-type: none"> 1) HAC XA QUYEN 2) BAT QUAI CON 3) NGU LINH DAO 4) HAU QUYEN 5) THAI SON KIEM PHAP | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 1) TU MON CHUONG QUYEN 2) NGOC TRANG QUYEN 3) HONG QUYEN 4) SONG KIEM (Double épée) 5) LE HOA THUONG (Lance) |
| 5^{ème} Dan | <ul style="list-style-type: none"> 1) QUY QUYEN 2) TRUONG THUONG 3) LUC BO DAI DAO 4) NGU LINH DAO 5) HAC XA QUYEN | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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) |

| | TAY SON VO DAO | THAI CUC QUYEN | TINH VO DAO |
|----------------------------|---|--|--|
| 1^{er} Dan | 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 |
| 2^{ème} Dan | 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 <i>pour les féminines</i> | 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 |
| 3^{ème} Dan | 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 <i>pour les féminines</i> 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^{ème} Dan | 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^{ème} Dan | 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) |

| | TRUC LIEN VO DAO | THẦN LONG THIÊN ĐẠI HỒ | Vân Long Võ Đạo |
|----------------------------|--|--|--|
| 1^{er} Dan | 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: HỒA LONG SƠN 2) BÀI QUYỀN: THẦN LONG CHŨƠNG 3) BÀI QUYỀN: CƯƠNG ĐAO PHÁT QUYỀN 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG ĐOẢN 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^{ème} Dan | 1) NAM HONG QUYEN 2) BAO HINH QUYEN 3) TIEU LIEN HOA QUYEN 4) BINH HAC QUYEN (Epée) 5) HOANG GIA DAO (Sabre) | 1) BÀI QUYỀN: ĐẠI LỰC LONG THIÊN HÒA 2) BÀI QUYỀN: ĐẠI PHONG THẦN HÒA 3) BÀI QUYỀN: NHU HÌNH VŨ PHÁP 4) BÀI VŨ KHÍ: MÃNH KIẾM 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^{ème} Dan | 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 HÒA 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^{ème} Dan | 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^{ème} Dan | 1) LIEN HOA QUI CHAU QUYEN 2) LAM MON TRAN QUYEN 3) THIET TUYEN QUYEN (Respiration avec anneaux de fer) 4) NGU LONG SONG TIEN (Fléau long) 5) DAI DAO THAO PHAP (Hallebarde) | 1) BÀI QUYỀN: BÁO QUYỀN 2) BÀI QUYỀN: HẠC QUYỀN 3) BÀI QUYỀN: SƠN THỦY ĐẢO CUÔNG 4) BÀI VŨ KHÍ: SONG TỒ 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 |

| | CUU MON LONG HAI SONG LONG | HO LONG HOANG VO-DAO | <u>KIM HỒ</u> |
|----------------------------|---|---|---|
| 1^{er} Dan | 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 (1 ^{ER} QUYEN BATON LONG) | 1) NGU HANH QUYEN 2) TU TIEU QUYEN 3) TRUNG HOA LOA THANH QUYEN 4) PHUNG HOANG QUYEN 5) LONG HỒ QUYEN |
| 2^{ème} Dan | 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 (2 ^{EME} QUYEN BATON LONG) 3) LONG HO QUYÊN 4) BACH HAC QUYÊN 5) VIEN PHUONG QUYÊN (QUYEN DES BLOCAGES NIVEAU2) | ARMES 1) THIEN QUI (BATON) MAINS NUES 2) PHUNG HOANG QUYEN 3) LONG HỒ QUYEN 4) NGU HANH QUYEN 5) THUY HOA AN |
| 3^{ème} Dan | 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) BAC LONG DAO QUYÊN 5) VO QUYÊN SONG TÔ 6) LONG GIAN MOT 7) HỒ PHAP QUYÊN | ARMES 1) DAO PHAP THIEU LAM DUONG (SABRE) 2) QUAT MOT (EVENTAIL) (FEMININES) MAINS NUES 3) LONG HỒ QUYEN 4) TU TRU 5) THUY HOA AN 6) BACH HO QUYEN |
| 4^{ème} Dan | 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 | ARMES 1) BACH LONG DAO (CIMETERRE) 2) QUAT HAI (EVENTAIL) (FEMININES) MAINS NUES 3) BACH HO QUYEN 4) LONG HỒ QUYEN 5) THAP TU QUYEN 6) LAO THANH KI CONG QUYEN (RESPIRATOIRE) |
| 5^{ème} Dan | 1) CUU LONG 2) LUYEN KHI 3) KIM KÊ / BÀ CAT 4) LONG CÔN (BÂTON) 5) LONG DAO (SABRE) | 1) VU KHI QUYÊN BA 2) TAI QI KIEM (QUYEN TAI QI A L'EPEE) 3) DAI DAO QUYÊN HAI 4) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 5) BACH HAC QUYÊN 6) QI CONG QUYÊN HAI 7) LONG GIAN HAI 8) HỒ PHAP QUYÊN | ARMES 1) BACH LONG DAO (CIMETERRE) 2) QUAT HAI (EVENTAIL) (FEMININES) MAINS NUES 3) BACH HO QUYEN 4) LAO THANH KI CONG QUYEN (RESPIRATOIRE) 5) THAP TU QUYEN 6) KHOI QUYEN |

| | THANH LONG SON HAI | THANH LONG DONG HAI | THANH LONG TRUONG SON PHAI |
|----------------------------|---|--|---|
| 1^{er} Dan | 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 | Quyên Bô Truong Son Mot Quyên Bô Truong Son Hai Quyên Bô Truong Son Ba Quyên Bô Truong Son Bon Quyên Bô Thoi Son |
| 2^{ème} Dan | 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 | Quyên Bô Truong Son Mot-Hai Quyên Bô Truong Son Ba-Bon Thanh Long Truong Son Quyên Mot Thanh Long Truong Son Quyên Hai Thanh Long Truong Quyên Son Ba |
| 3^{ème} Dan | 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 | Thanh Long Truong Quyên Son Mot Thanh Long Truong Quyên Son Hai Thanh Long Truong Quyên Son Ba Quyên Viet Mot Quyên Viet Hai |
| 4^{ème} Dan | 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 | Quyên Viet Dong Tu Quyên Lao Mai Quyên Ngoc Tran Quyên Cuu Long Quyên |
| 5^{ème} Dan | 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) | Quyên Viet Dong Tu Quyên Lao Mai Quyên Ngoc Tran Quyên Cuu Long Quyên Hiên nhon Quyên Quyên sàu Thanh Long Nam Son Hô Quyên |

| VO CO TRUYEN | |
|----------------------------|---|
| 1^{er} Dan | TIÊN ÔNG QUYÊN THẦN ĐỒNG CÔN (BATÔN) LÃO HỔ THƯỢNG SƠN TỨ LINH ĐAO (SABRE) |
| 2^{ème} Dan | HÙNG KẾ QUYÊN ĐÀN CÔN TÈ MI BẠCH HẠC SƠN QUYÊN HUỠNH LONG ĐỘC KIẾM (ÉPÉE) |
| 3^{ème} Dan | NGỌC TRẦN QUYÊN THÁI SƠN CÔN (BATÔN) THANH LONG ĐỘC KIẾM (ÉPÉE) LÔI LONG ĐAO (PART 1 HALLEBARDE) |
| 4^{ème} Dan | KIM NGŨU QUYÊN LÔI LONG ĐAO (PART 1 ET 2 HALLEBARDE) BÁT QUÁI CÔN (BATÔN) ĐỘC LỬ THƯƠNG (PART 1) |
| 5^{ème} Dan | LÃO MAI QUYÊN ĐỘC LỬ THƯƠNG (PART 1 ET 2) SIÊU XUNG THIÊN (HALLEBARDE) |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS VOVINAM

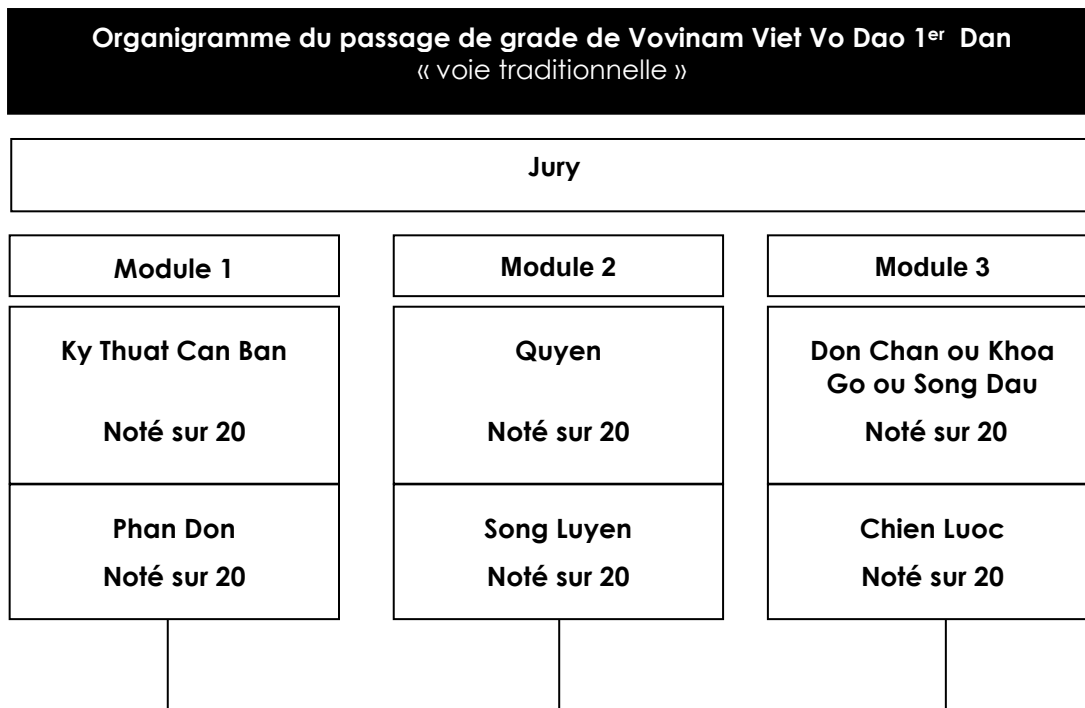
- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|--------------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Vovinam Viet Vo Dao | p.87 |
| Partie Technique | p.89 |
| Article 502-1.VVVD - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Traditionnelle» | p.89 |
| Article 502-2.VVVD - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Compétition» | p.91 |
| Article 503-1.VVVD - Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Traditionnelle» .. | p.92 |
| Article 503-2.VVVD- Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Compétition» ... | p.94 |
| Article 504-1.VVVD - Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie Traditionnelle» .. | p.95 |
| Article 504-2.VVVD - Examen pour l'obtention du 3ème Dan «Voie Compétition» ... | p.97 |
| Article 505.VVVD - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.98 |
| Article 506.VVVD - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.99 |
| Article 507.VVVD - Examen pour l'obtention du 6ème Dan | p.101 |
| Article 508.VVVD - Examen pour l'obtention du 7ème Dan | p.102 |
| Annexes | p.103 |

Article 502-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN voie « traditionnelle »



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

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

Les épreuves sont :

- 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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

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

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

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

EPREUVE N° 4/ Song Luyen

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

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

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

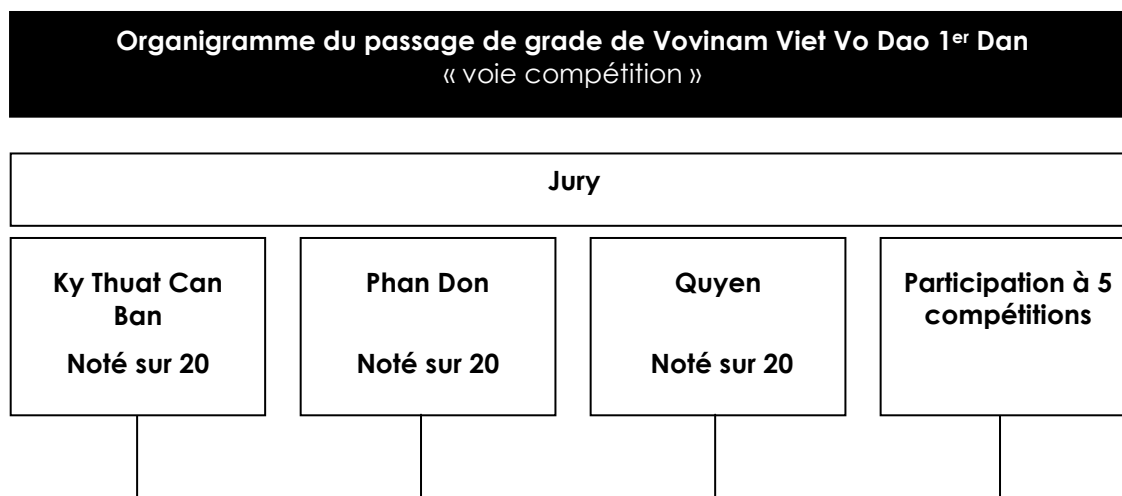
Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

EPREUVE N° 6/ Chien Luoc

Le candidat sera interrogé sur les Chien Luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 1er Dan. Cette épreuve sera réalisée avec ou sans défenseur servant de plastron.

5 techniques seront demandées.

Article 502-2.VVVD – Examen de 1^{er} Dan voie « compétition » (technique ou combat)



Obtention du grade (si $\geq 30/60$) + participation à 5 compétitions

Un candidat qui cho

1/ Ky Thuat Can Ban

2/ Phan Don

3/ Quyén

4/ Participation à 5 compétitions (technique ou combat)

preuves, qui sont :

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 (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

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.

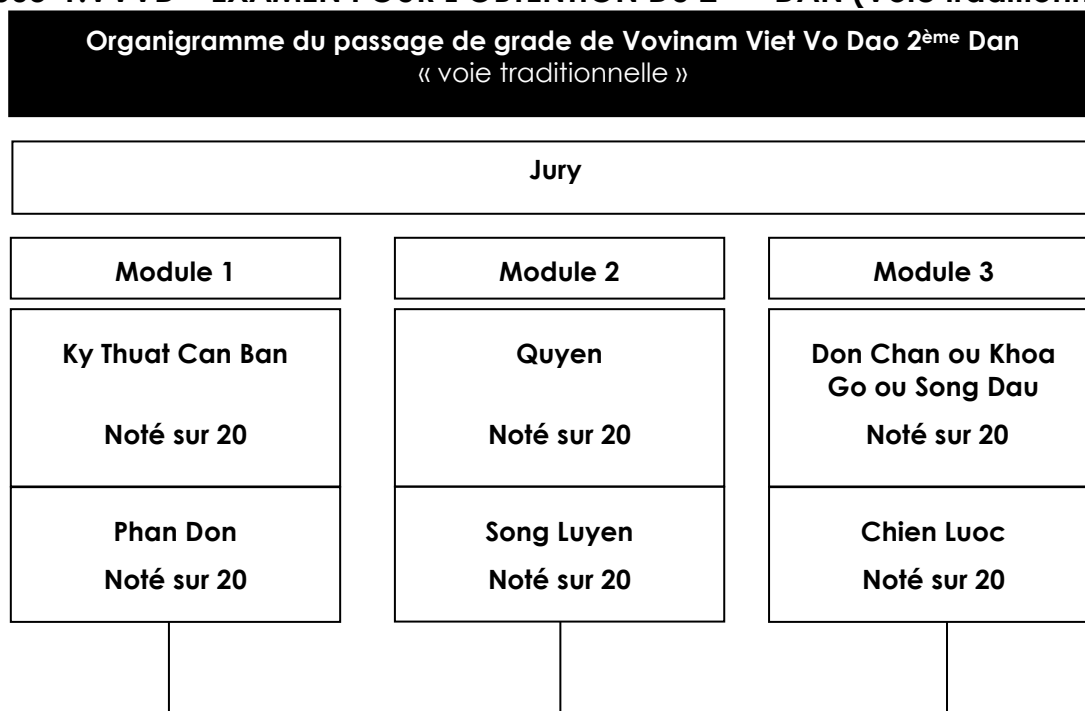
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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

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

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

Article 503-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN (Voie traditionnelle)



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

L'examen du 2^{ème} Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. (Annexe 2 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN)

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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

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, au choix du candidat :

- à droite,
- à gauche,

EPREUVE N° 2/ Phan Don

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

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 libres. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Song Luyen

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

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

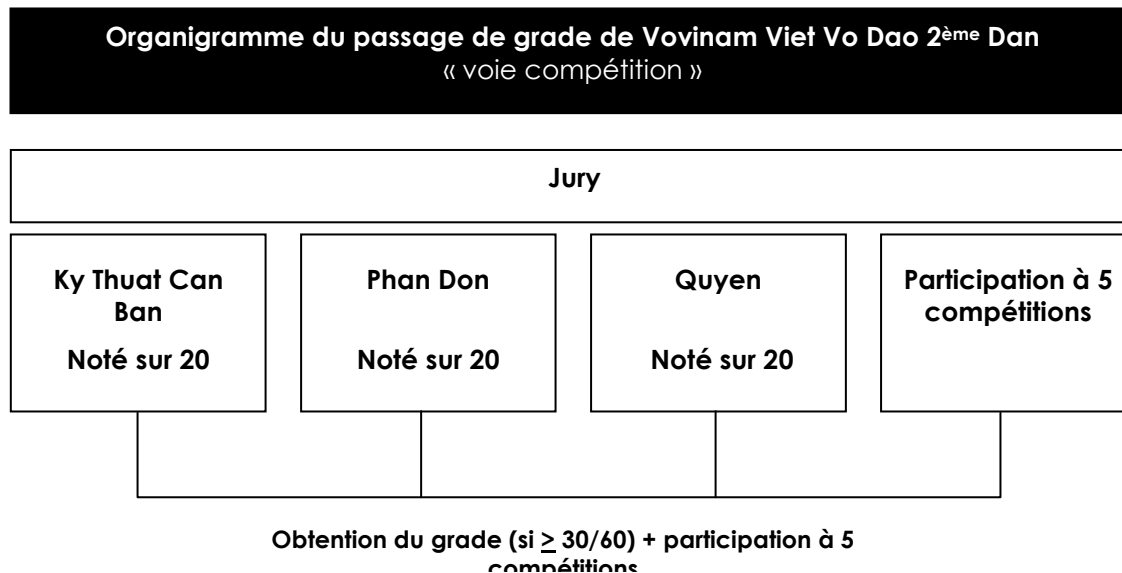
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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

Le candidat sera interrogé sur les Chien luoc (stratégies de combat codifiées) parmi la liste des Chien Luoc de 2^{ème} Dan. Cette épreuve sera réalisée avec ou sans défenseur servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

Article 503-2.VVVD – Examen de 2^{ème} Dan voie « compétition » (technique ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème} Dan 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 (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

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.

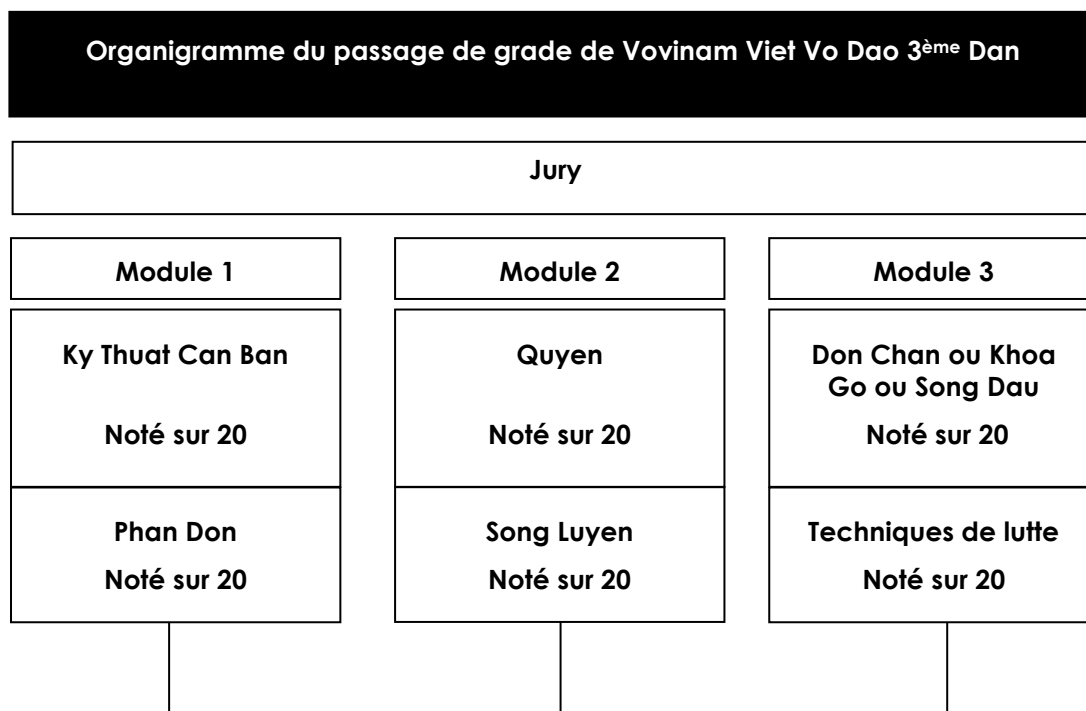
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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

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

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

Article 504-1.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN (Voie traditionnelle)



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

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

Les épreuves sont :

- 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)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

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 enchaînement (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 (Au choix du candidat) :

- à droite,
- à gauche,

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

EPREUVE N° 2/ Phan Don

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 1er Dan et 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (initiative en défense, Initiative sur initiative).

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 libres. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Song Luyen

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

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

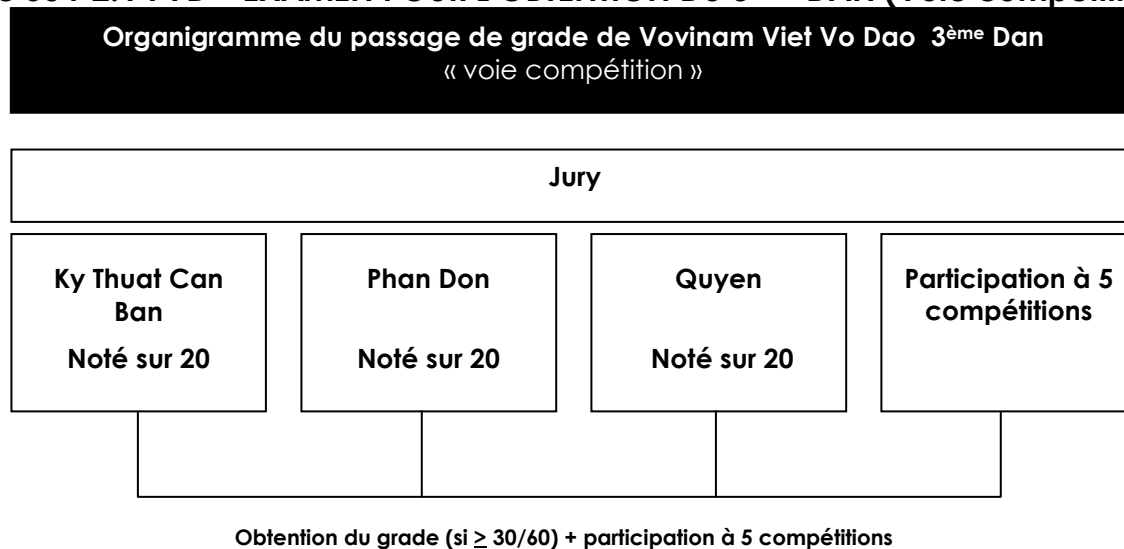
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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)

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

Article 504-2.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN (Voie compétition)



Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème} Dan 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 (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par le DTN.

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.

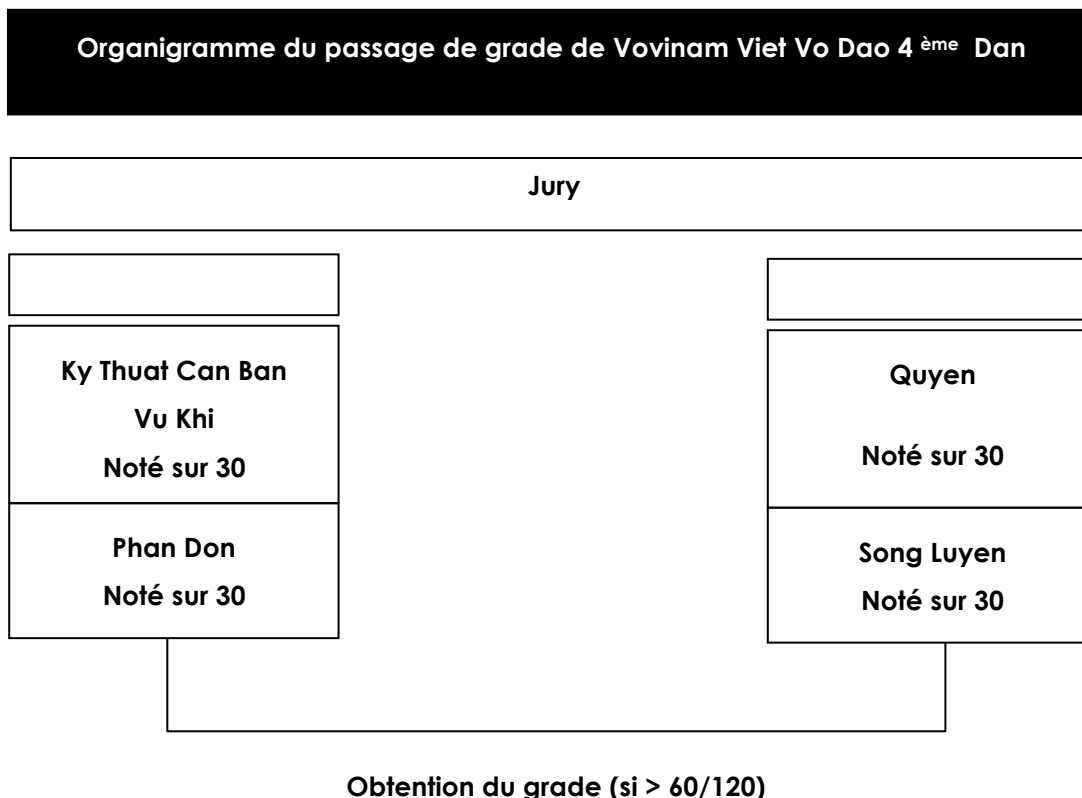
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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

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

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

Article 505.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN



L'examen du 4^{ème} Dan 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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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).

Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec la règle (Môc Ban).

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

Cette épreuve se compose de 3 notes distinctes.

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

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

Le candidat devra réaliser enfin une interprétation notée sur 10.

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.

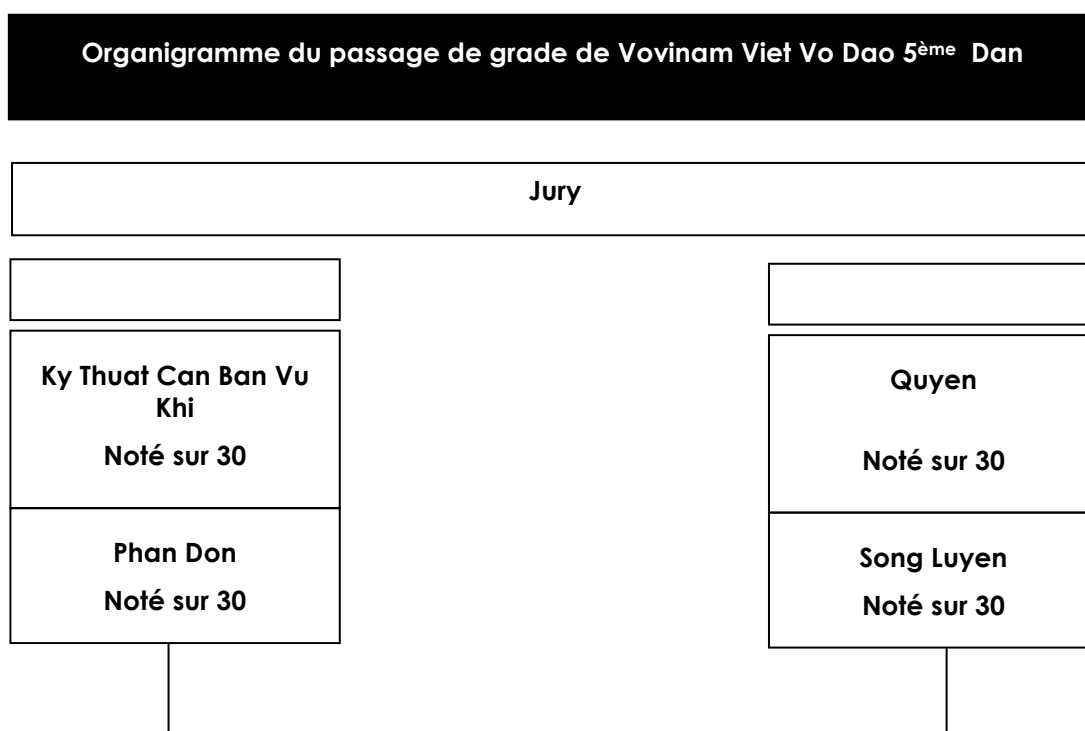
EPREUVE N° 4 / Song Luyen

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

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^{ème} DAN



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

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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.

1. Le candidat effectue une série de 6 techniques d'attaque (au minimum) avec la hache (Bua).
2. Le candidat effectue une série de 9 techniques d'attaque avec Thuong Lê.
3. Le candidat effectue une série de 12 techniques d'attaque avec la règle (Môc Ban).

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 hache (The Tay Không Doat Bua).

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 / Quyen

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

Cette épreuve se compose de 3 notes distinctes.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 5^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat devra réaliser enfin une interprétation notée sur 10.

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

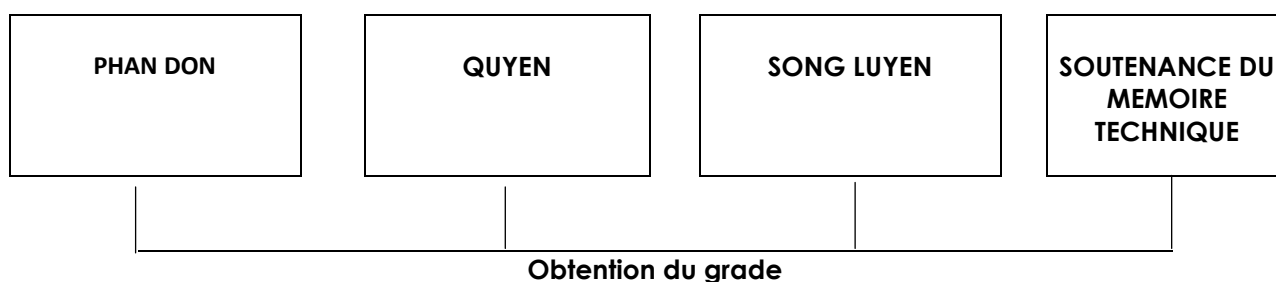
Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il est composé du Song Luyen Bua - (hache) - combat codifié à 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^{ème} DAN

Organigramme du passage de Vovinam Viet Vo Dao 6^{ème} Dan



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.

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.

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^{er} Dan minimum.

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

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

Article 508.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} 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.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN**TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »****Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)**❖ DAM (COUPS DE POING)

1. DAM THANG
2. DAM MOC
3. DAM LAO
4. DAM MUC
5. DAM THAP
6. DAM HAI TAY

❖ DA (COUPS DE PIED)

7. DA TAT
8. DA DAP
9. DA DAP SAU
10. DA MOC SAU
11. DA MOC TRUOC
12. DA BAY THANG
13. DA BAY TAT
14. DA BAY DAP

- ❖ CHEM : 1 à 4
- ❖ GAT : 1 à 4
- ❖ BAT : 1 à 4
- ❖ CHO : 1 à 4
- ❖ GOI : 1 à 4

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

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 3^{ème} 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^{ème} DAN**TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »****Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base)**❖ DAM (COUPS DE POING)

- 15. DAM THANG
- 16. DAM MOC
- 17. DAM LAO
- 18. DAM MUC
- 19. DAM THAP
- 20. DAM HAI TAY

❖ DA (COUPS DE PIED)

- 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

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
 ↪ NGU KHI CÔNG QUYÊM

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^{ème} 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.VVVD-EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN**TABLEAU RECAPITULATIF « VOIE TRADITIONNELLE »**

| Epreuve 1 – KY THUAT CAN BAN (Techniques de base) | | |
|---|--|--|
| ❖ <u>DAM (COUPS DE POING)</u> | ❖ <u>DA (COUPS DE PIED)</u> | |
| 29. DAM THANG 30. DAM MOC 31. DAM LAO 32. DAM MUC 33. DAM THAP 34. DAM HAI TAY | 35. DA TAT 36. DA DAP 37. DA DAP SAU 38. DA MOC SAU 39. DA MOC TRUOC 40. DA BAY THANG 41. DA BAY TAT 42. DA BAY DAP | ❖ CHEM : 1 à 4 ❖ GAT : 1 à 4 ❖ BAT : 1 à 4 ❖ CHO : 1 à 4 ❖ GOI : 1 à 4 |
| Liste des techniques de base à présenter suivant le protocole | | |
| Epreuve 2 – PHAN DON (blocages, contre attaques) | | |
| ↳ 12 PHAN MOC BAN (contre attaques de règle) 12 techniques | | |
| Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire) | | |
| ↳ THAP THE BAT THUC ↳ LAO MAI 2 QUYEN | | |
| Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifié) | | |
| ↳ SONG LUYEN VAT HAI ↳ SONG LUYEN KIEM 1 SONG LUYEN libre aux choix du candidat | | |
| Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE | | |
| ↳ DON CHAN 15 à 21 5 techniques au choix du candidat ↳ SELF DEFENSE 4 ^{ème} niveau 5 techniques au choix du candidat ↳ COMBAT TECHNIQUE 1 combat de 2 minutes | | |
| Epreuve 6 – Techniques de lutte (Vât) | | |
| Techniques de lutte de 11 à 18 5 techniques de luttes seront demandées au choix du jury | | |

ANNEXE IV.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

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 THE PHAN CON (12 techniques de contre-attaques de bâton)
- ↳ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LÊ (BATON EN FORME DE BAÏONNETTE)

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.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

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 (au minimum) avec la hache (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 de hache)
- ↪ 9 TECHNIQUES MAINS NUES CONTRE THUONG LỄ

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 (hache).
- ↪ LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

Le SONG LUYEN au choix du candidat

ANNEXE VI.VVVD – 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.VVVD – LISTE DES QUYEN PAR DAN

| GRADE | QUYEN |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1^{er} DAN | Ngu mon quyen |
| | Long ho quyen |
| | Song dao phap |
| 2^{ème} DAN | Vien phuong quyen |
| | Tinh hoa luong nghi kiem phap |
| | Nhu khi công quyen 2 |
| 3^{ème} DAN | That the bat thuc quyen |
| | Lao mai |
| 4^{ème} DAN | Moc ban phap |
| | Viet vo dao quyen phap |
| | Tu tuong con phap |
| 5^{ème} DAN | 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.VVVD – SONG LUYEN

| GRADE | SONG LUYEN |
|----------------------------|-----------------------|
| 1^{er} DAN | SONG LUYEN HAI |
| | SONG LUYEN DAO |
| 2^{ème} DAN | SONG LUYEN BA |
| 3^{ème} DAN | SONG LUYEN VAT HAI |
| | SONG LUYEN KIEM |
| 4^{ème} DAN | SONG LUYEN BON |
| 5^{ème} DAN | 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).

Critères de notation

- La tenue et le comportement des candidats doivent être impeccables.
- Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être correct. Ce combat codifié 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.
- Cet enchaînement doit se dérouler sur un rythme suffisamment rapide et avec une conviction suffisamment marquée pour donner l'illusion d'un combat réel.
- Les 2 candidats sont notés en même temps (Chaque pratiquant change de rôle au cours de l'échange).

ANNEXE IX.VVVD – ASSAUTS

A) CONTRE ATTAQUE SUR 1 PAS (Phan don) – ASSAUTS 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.

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
- 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 assauts conventionnels en particulier.

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.

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.

ANNEXE X.VVVD – 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 |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

KRAV-MAGA

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

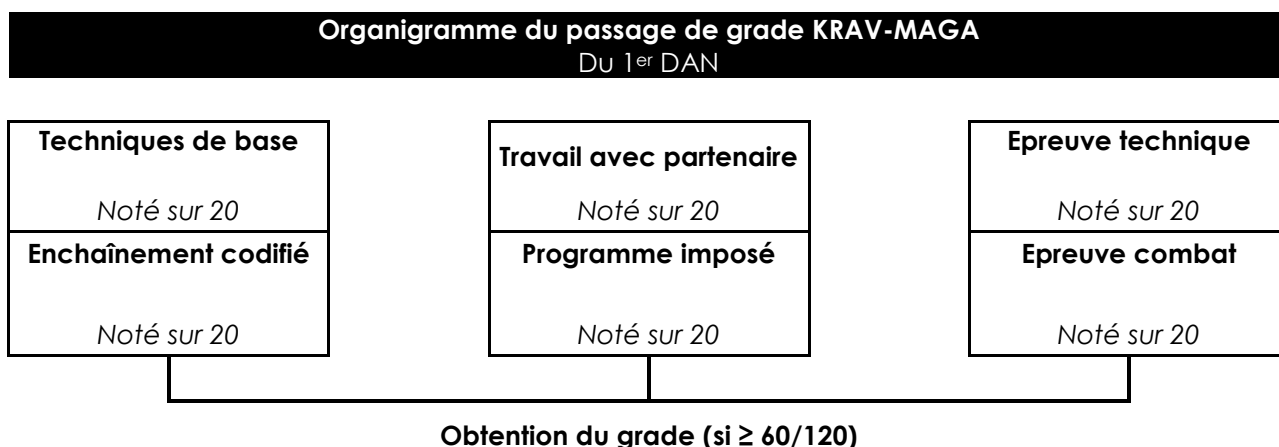
| | |
|--|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Krav-Maga | p.113 |
| Article 502.KM - Examen pour l'obtention du 1 ^{er} Dan | p.115 |
| Article 502.KM - Examen pour l'obtention du 2 ^{ème} Dan | p.117 |
| Article 504.KM - Examen pour l'obtention du 3 ^{ème} Dan | p.119 |
| Article 505.KM - Examen pour l'obtention du 4 ^{ème} Dan | p.122 |
| Article 506.KM - Examen pour l'obtention du 5 ^{ème} Dan | p.125 |
| Article 507.KM - Examen pour l'obtention du 6 ^{ème} Dan | p.127 |
| Article 508.KM - Examen pour l'obtention du 7 ^{ème} Dan | p.128 |
| Annexes | p.129 |

Article 502.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV-MAGA

L'examen du 1^{er} 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



Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 l'obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste)

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

Enchaînement coup de pied direct/ poing direct/ paume/ doigts tendus direct/ Coup de pied direct ;

Enchaînement coup de poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1'30'' maximum

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement 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, (à gauche et à droite)

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. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face. Les 5 techniques s'effectuent en garde en respectant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- Coup de poing avant direct tête ;
- Coup de poing arrière direct tête ;
- Crochet du bras avant tête ;
- Crochet du bras arrière tête ;
- Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;
- Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;
- Coup de pied avant circulaire niveau bas ;
- Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;
- Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;
- Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

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 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.

Dégagement des étranglements (avec main ou avant bras) et saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups.

Le jury composant la table d'examen détermine les séquences et leur nombre.

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

L'attaquant est en position montée (à califourchon) ou se positionne au sol sur les côtés et le défenseur est couché sur le dos au sol. Dégagement de tous les étranglements et saisies.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme

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:

- 1) 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;

- 2) 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 3) 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;
- 4) 2 menaces avec arme de poing (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.

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, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

* Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants « mains ouvertes ».

Article 503.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN KRAV-MAGA

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

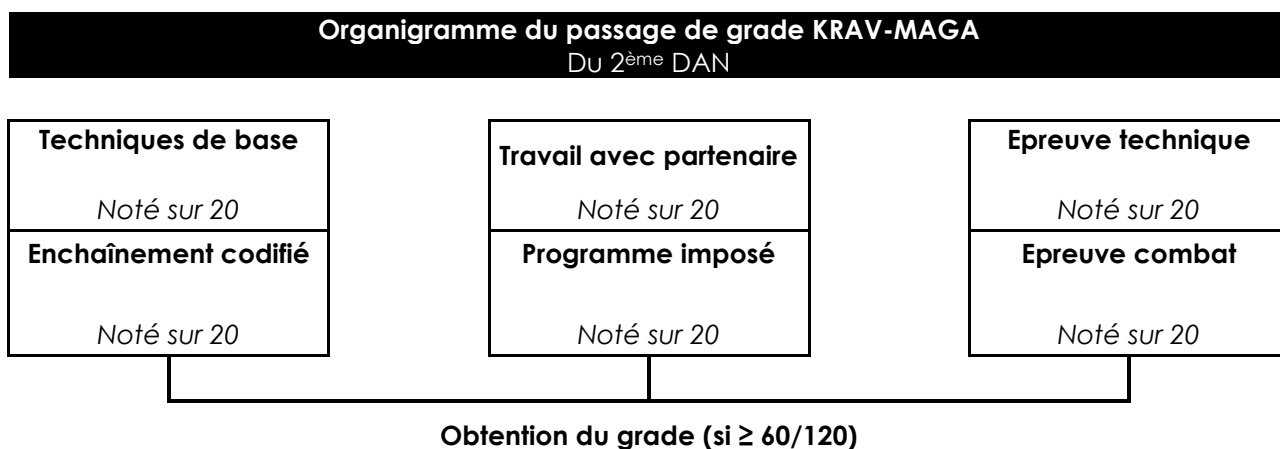
Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base
- 2/ Enchaînement codifié
- 3/ Travail avec partenaire
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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.



Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste)

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

- 1) Enchaînement coup de pied direct 2 coups de poings directs/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance.
- 2) Coups de poings directs/ paume ou doigts tendus suivi de deux coups de poings en crochet en raccourcissant la distance en terminant par un coup de pied direct.

Epreuve 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2' maximum

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il comportera aussi des simulations d'amené au sol et éventuellement 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

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 l'attaquant se déplace et attaque sur le côté ou en diagonale vis-à-vis du défenseur (sur un angle possible de 180° vis-à-vis du défenseur). Le défenseur maintient le champ visuel. Les 5 techniques s'effectuent en garde (à gauche puis à droite) en respectant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- 1) Coup de poing avant (direct tête) ;
- 2) Coup de poing arrière (direct tête et corps) ;
- 3) Crochet du bras avant (tête et corps) ;
- 4) Crochet du bras arrière (tête et corps) ;
- 5) Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe et moyen) ;
- 6) Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe et moyen) ;
- 7) Coup de pied avant circulaire (niveau bas et moyen) ;
- 8) Coup de pied arrière circulaire (niveau bas et moyen) ;
- 9) Coup de pied avant armé de côté (niveau bas et moyen) ;
- 10) Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas et moyen).

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 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.

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique. Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.

Le défenseur est soit couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies.

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme

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.

- 1) Défenses contre des menaces et attaques de côté (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps) ;
- 2) 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.

- o 2 menaces avec couteau ;
- o 2 menaces avec arme de poing ;
- o 2 attaques au Bâton ;
- o 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.

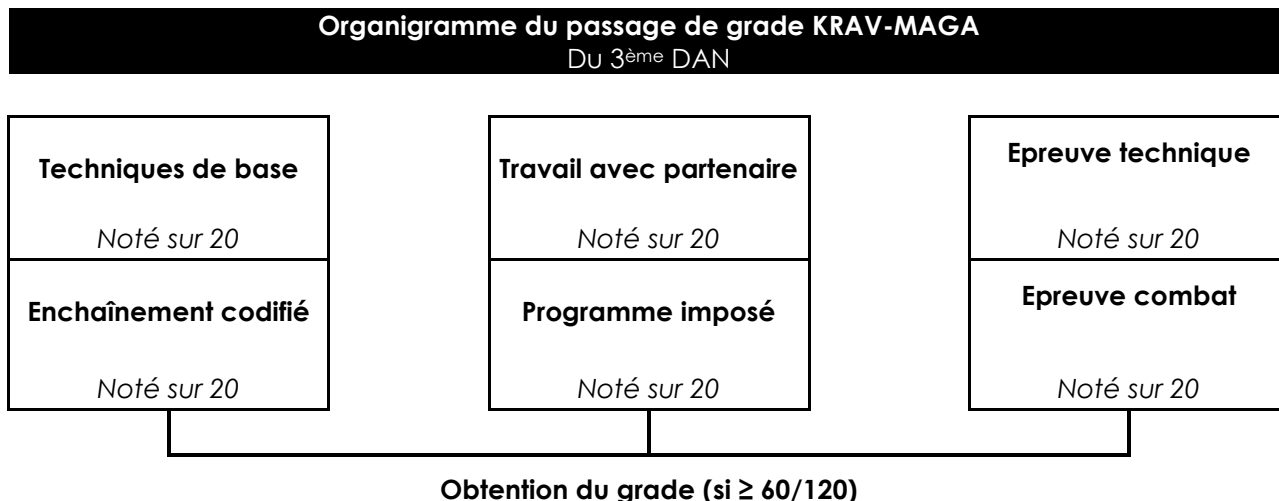
Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN KRAV-MAGA

L'examen du 3^{ème} 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

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.



Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Epreuve 1 / Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une garde libre et en déplacement, le candidat effectuera avec maîtrise des mouvements, à gauche et à droite face à un partenaire mais sans contact :

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

a) En garde, directs enchaînés du bras avant, puis arrière (poing, paume, ...) enchaînés d'un crochet du poing avant et d'un coup de coude du bras arrière, puis d'un coup de pied circulaire jambe avant ou arrière.

b) En garde, directs enchaînés du bras avant, puis arrière (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire jambe avant ou arrière.

Epreuve 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2'30'' maximum

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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 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

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 l'attaquant se déplace en tournant autour du défenseur et attaque sur le côté ou en diagonale vis-à-vis du défenseur (sur un angle possible de 360°). Le défenseur maintient le champ visuel. Le jury définit la position du défenseur (en garde ou en position neutre). L'attaquant respecte l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- 1) Coup de poing avant (direct tête) ;
- 2) Coup de poing arrière (direct tête et corps) ;
- 3) Crochet du bras avant (tête et corps) ;
- 4) Crochet du bras arrière (tête et corps) ;
- 5) Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe et moyen) ;
- 6) Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe et moyen) ;
- 7) Coup de pied avant circulaire (niveau bas et moyen) ;
- 8) Coup de pied arrière circulaire (niveau bas et moyen) ;
- 9) Coup de pied avant armé de côté (niveau bas et moyen) ;
- 10) Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas et moyen).

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 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.

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

- 1) L'attaquant et le défenseur sont debout en position neutre (en statique ou en dynamique). Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol. L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action.
- 2) Le défenseur est soit couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies. L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action.

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme

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) Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing :
 - défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre (saisie du bras, de la chemise, du cou). L'agresseur peut menacer à la tête, au corps, en position de face ou de côté.

b) 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.

c) 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.

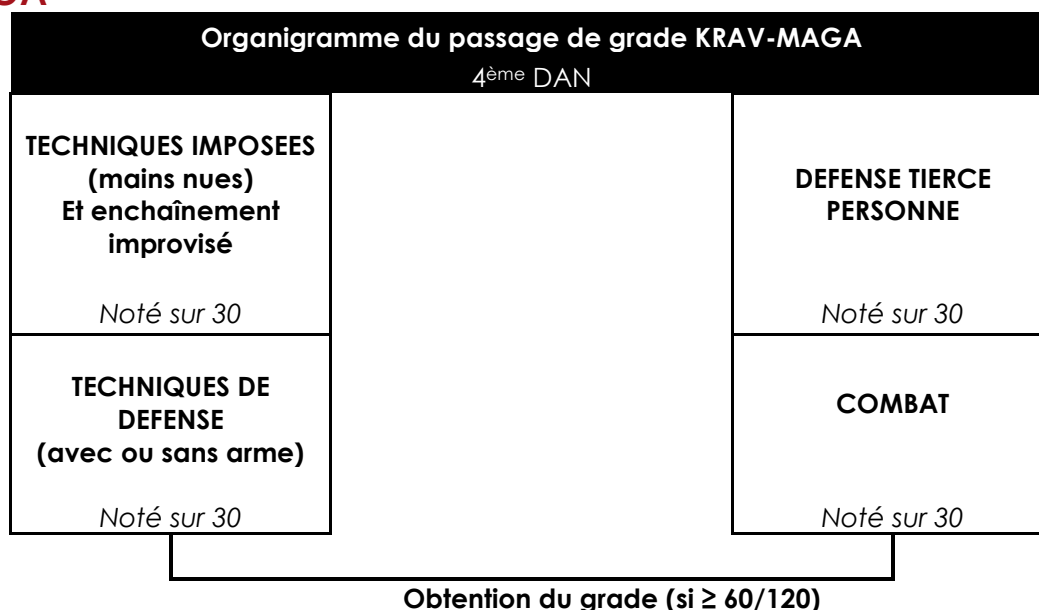
Epreuve 6 / Epreuve combat sans et avec arme

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^{ème} DAN KRAV-MAGA



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} 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.

Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 (durée de 2'' maximum).

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.

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
- 1 menace arme de poing

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
 - 2 menaces avec arme de poing

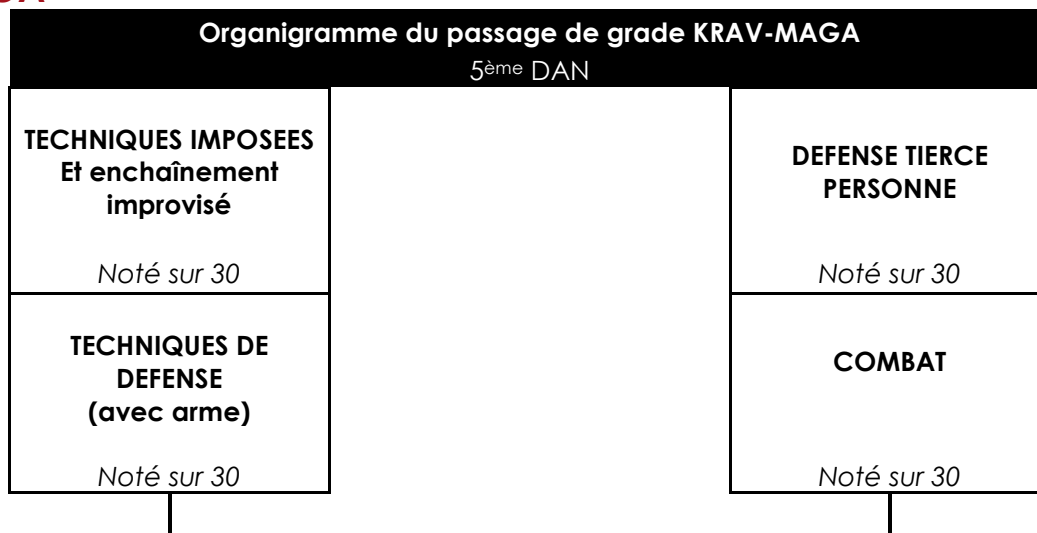
EPREUVE N° 4 / Epreuve Combat

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^{ème} DAN KRAV-MAGA



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

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} 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.

Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 ;
- 2 menaces avec arme de poing.

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 ;
- 2 menaces avec arme de poing.

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

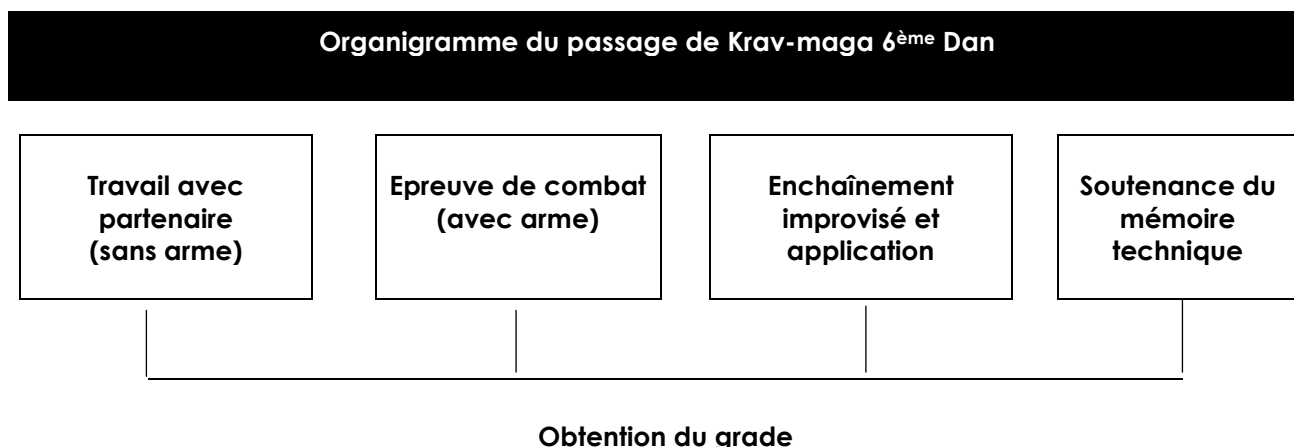
EPREUVE N° 4 / Epreuve combat

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^{ème} 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^{er} 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^{er} Dan minimum.

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

Article 508.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} 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, le couteau et l'arme de poing (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 broyée 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 IMPROVISÉ

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^{er} Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2^{ème} Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3^{ème} 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

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

YOSEIKAN-BUDO

- *Partie Technique* -

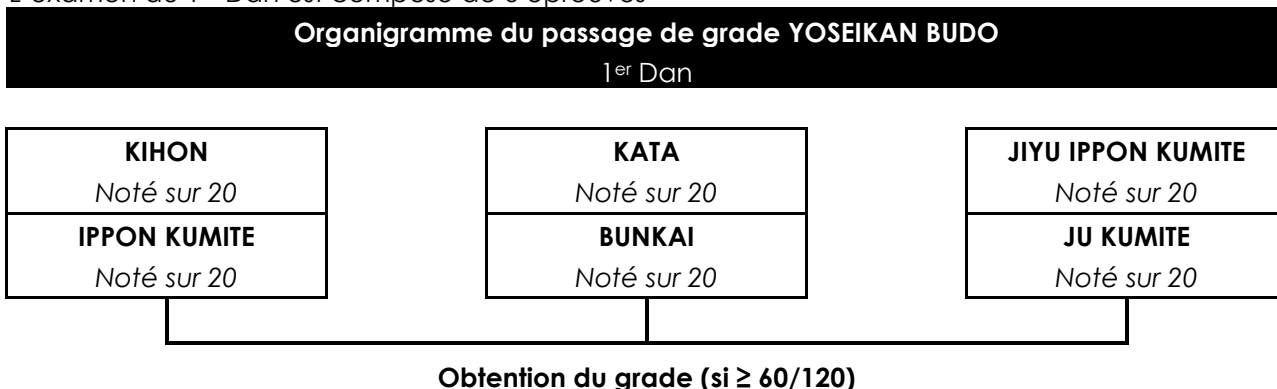
Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Yoseikan-Budo | p.133 |
| Article 502.Y - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.135 |
| Article 502.Y - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.136 |
| Article 504.Y - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.138 |
| Article 505.Y - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.139 |
| Article 506.Y - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.140 |
| Article 507.Y - Examen pour l'obtention du 6ème Dan | p.141 |
| Article 508.Y - Examen pour l'obtention du 7ème Dan | p.142 |
| Annexes | p.143 |

Article 502.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

L'examen du 1^{er} 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.

- 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.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

1/ Percussions sur cibles

TSUKI UTCHI KELI WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs (garde droite et garde gauche).

2/ Techniques d'attaques au bâton sur cible

Démonstration de techniques d'attaques sur cible basées sur « ken roppo » ou « tambo happo » : tiré au sort.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Tchoku Zuki, Gyaku Halai Mawashi Zuki, Mae Geli.

Contre-attaque par percussion(s), projection et contrôle au sol (immobilisation ou soumission).

2/ Assaut conventionnel avec bâton :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Men / Tsuki tchudan / Soto harai utchi guedan

Contres par bâton.

Le type de bâton utilisé est tiré au sort : TAMBO ou TCHOBO.

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^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} 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 : un bunkai atémi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)

Yaku Soku Geiko : défense contre 2 attaquants en ligne qui attaquent alternativement dans chaque garde

- Mae gueri
- Tsuki au kombo

Défense par déplacements (20'') puis par clé(s) et/ou projection(s) suivi d'un contrôle au sol (1' maximum)

EPREUVE N° 6/ Ju Kumite (Annexe VI)

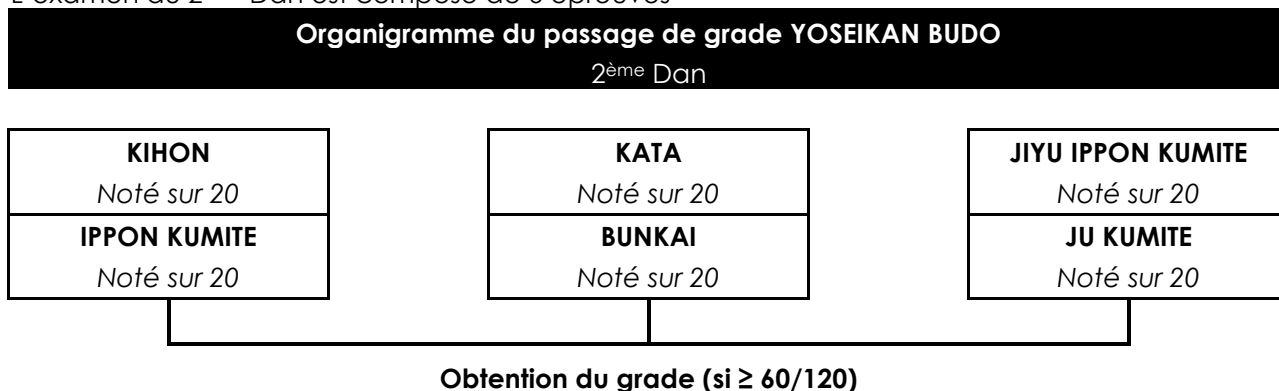
Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Assaut avec bâtons : TAMBO/TAMBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort). Durée maximum 45 secondes dans chaque garde

2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.

Article 503.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

L'examen du 2^{ème} 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.

- 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.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 3 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 « mawari » (rotatives) avec les membres supérieurs et/ou inférieurs (garde droite et garde gauche).

2/ Techniques d'attaques au bâton :

Le candidat doit présenter au maximum 5 techniques d'attaque au bâton sur un partenaire en garde tchudan (face, bâton en direction des yeux) au tchobo : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse simultanément avec une touche puis une sortie sécurisée (durée maximum : 30 secondes garde droite, 30 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est NI TAMBO.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Tchoku Zuki + Gyaku tchoku zuki, Tchoku zuki + Gyaku Mawashi Zuki, Gyaku zuki + Mae mawashi Geri.

Contre-attaque par percussion(s), projection et contrôle au sol (soumission).

2/ Assaut conventionnel au bâton :

« Ken kihon kumite » séries 1 à 4 (avec tchobo et casque, à vitesse de combat)

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^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} 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 : un bunkai atémi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)

Epreuve notée sur 20.

Yaku Soku Geiko : Défenses contre 2 attaquants simultanés

- Mae gueri
- Tsukami (saisie).

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements (Durée 1 minute max)

EPREUVE N° 6/ Ju Kumite (Annexe VI)

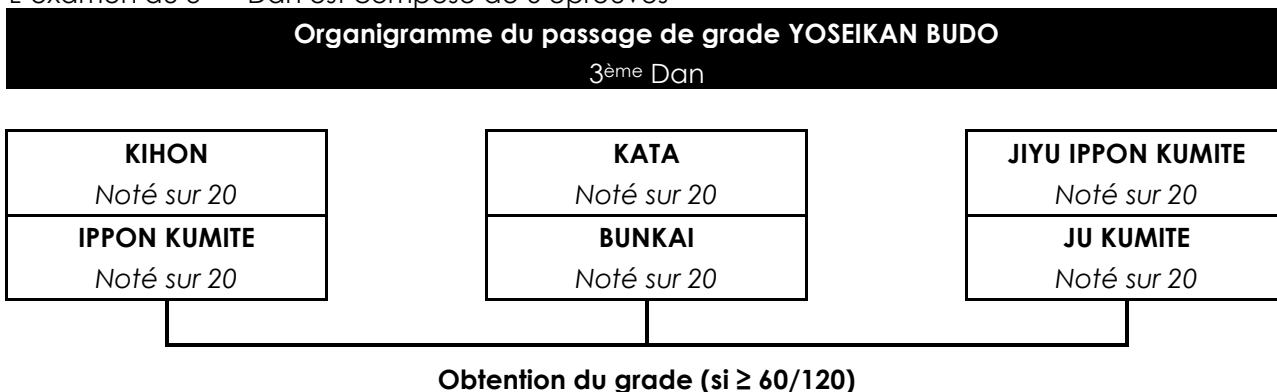
Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Assaut avec bâtons : NI TAMBO/TCHOBO. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.

Article 504.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

L'examen du 3^{ème} 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.

- 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.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Percussions sur cibles :

Tsuki Utchi Keli Waza : Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 4 techniques de percussions dont au moins 2 enchaînements contenant des frappes doublées du même membre avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

2/ Techniques d'attaques au bâton (sur cible ou seul) :

« Jyu no kata Boken »

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Double Tchoku Zuki, Tchoku zuki + mawali yoko gueri, Mawashi gueri + ura mawashi (sans reposer).

Contre-attaque par percussion(s), projection et contrôle au sol (soumission adversaire au sol et candidat debout ou au sol).

2/ Assaut conventionnel au bâton :

« Ken kihon kumite » séries 5 à 8 (avec boken et casque, à vitesse de combat)

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^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} 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 : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)

Epreuve notée sur 20 :

Yaku Soku Geiko : Défenses contre 2 ou 3 attaquants simultanés

- Halaï Utchi Jyodan avec un Tambo tenu a deux mains (sur un pas)
- Mae Geli (attaque directe jambe arrière)
- Tsuki avec un Kombo (sur un pas)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements (Durée 1 minute max)

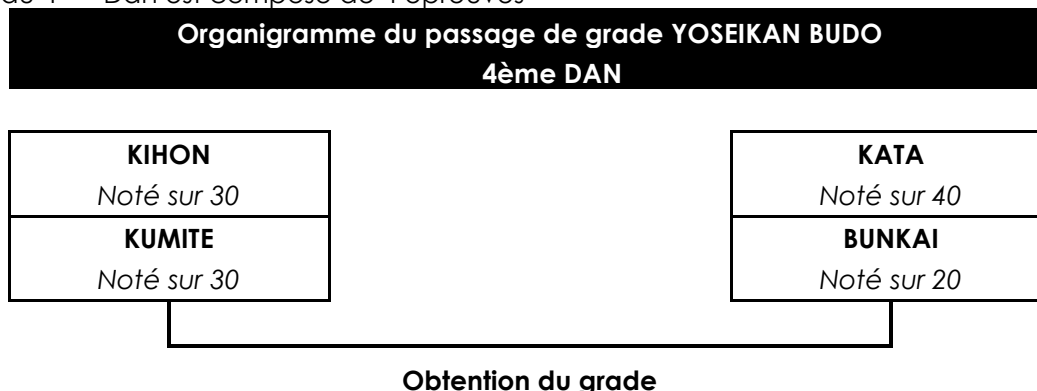
EPREUVE N° 6/ Ju Kumite (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

- 1/ Assaut avec bâtons : Kombo contre mains-nues. Durée maximum 45 sec dans chaque garde.
- 2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.

ARTICLE 505.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves



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

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

- 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.

EPREUVE N° 1/ Kihon

- Kihon libre en personnalisant une ou deux séquences de chaque kata HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN YODAN et HAPPOKEN GODAN.
- Développement de ces séquences avec un partenaire. Durée maximale est de 5 minutes.

EPREUVE N° 2/ Kumite

Le test est composé de 3 épreuves :

- 1/ Assaut avec bâtons : Tonfa Kumidatchi
- 2/ Assaut à mains nues : Kyoëi Randori
- 3/ Assaut « techniques supérieures imposées » : Hyori no Kata

La durée maximale est de 5'.

EPREUVE N° 3/ Kata

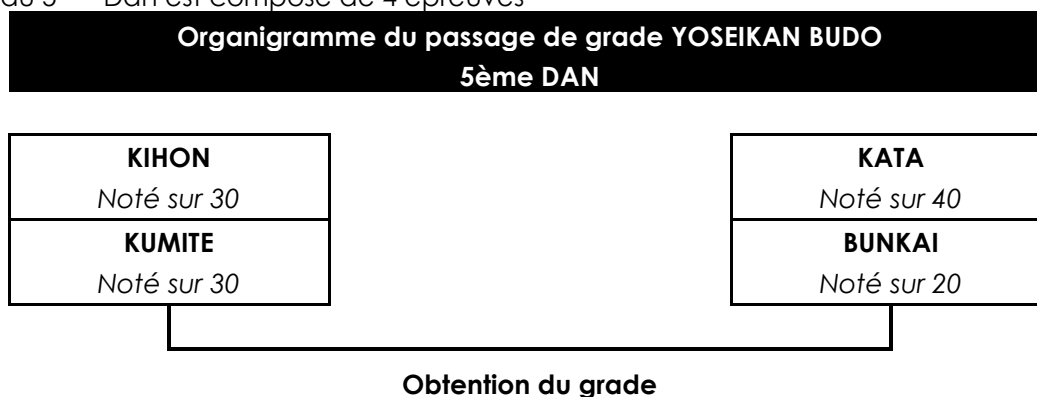
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout 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. Le candidat démontrera : un bunkai atëmi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

ARTICLE 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

L'examen du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves



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

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

- 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.

EPREUVE N° 1/ Kihon

- Kihon libre en personnalisant une ou deux séquences de chaque Kata : HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN et HASHAKUKEN SANDAN.
- Développement de ces séquences choisies avec un partenaire.

EPREUVE N° 2/ Kumite

Le test est composé de 3 épreuves :

- 1/ Assaut avec bâtons : Tanto no kata
- 2/ Assaut à mains nues : Kyoëi Randori
- 3/ Assaut « techniques supérieures imposées » : Tai sabaki no kata (4 séries choisies par les membres du jury)

EPREUVE N° 3/ Kata

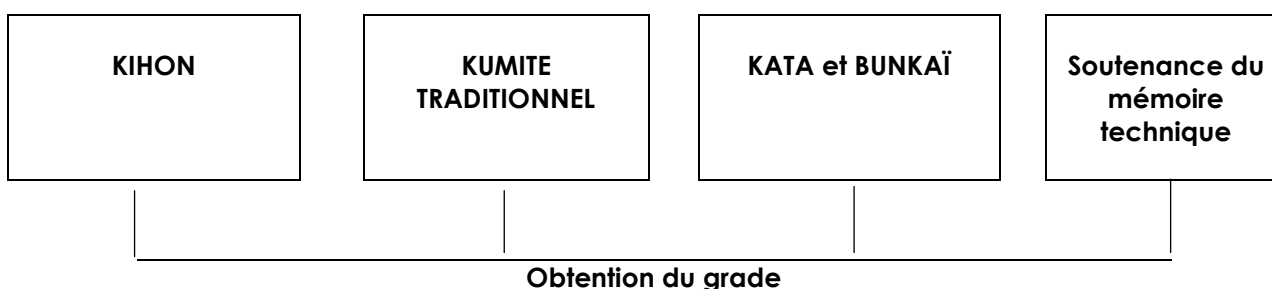
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout 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. Le candidat démontrera : un bunkaï atëmi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

Article 507.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de YOSEIKAN 6^{ème} 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 407-1 - 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 407-2 - 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^{er} 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^{er} Dan minimum.

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

Article 508.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} 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^{er} à 3^{ème} Dan)

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Percussions sur cibles :

Équipement :

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pattes d'ours + plastron + protège-tibias ou sac/pao + protège-tibias

Déroulement :

Chacun des enchaînements est démontré au moins une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles (pattes d'ours/paos, plastron) correctement. Les enchaînements sont ensuite répétés 2 fois chacun avec vitesse et puissance dans chaque garde.

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.

2) Techniques d'attaques au bâton :

Equipement :

- le candidat : bâton en mousse (TAMBO, TCHOBO, Ni TAMBO) ou BOKEN selon le grade.
- le partenaire : casque, plastron, gants, bâton en mousse

Déroulement :

- 1er et 3ème Dan techniques d'attaques au bâton sur cible :

Le candidat se place à 2 mètres de la cible. Chaque attaque est effectuée en pleine puissance. Il reprend ensuite sa position de départ. Il exécute 1 à 2 mouvements par attaque, dans l'ordre de la série. A la fin de celle-ci, il recommence dans l'autre garde.

S'il n'y a pas de cible adaptée au Boken (3ème dan), les séries pourront être effectuées dans le vide.

- 2ème Dan démonstration de techniques d'attaque au bâton sur un partenaire :

Le candidat doit présenter au maximum 5 techniques d'attaque au bâton dans chaque garde, sur un partenaire en garde tchudan (face, bâton en direction des yeux) au tchobo : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse simultanément avec une touche puis une sortie sécurisée (durée maximum : 30 secondes garde droite, 30 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est NI TAMBO.

NB : les techniques doivent s'effectuer avec un contact efficace et un geste maîtrisé

ANNEXE II.Y – IPPON KUMITE (1^{er} à 3^{ème} Dan)

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Assaut conventionnel à mains nues :

Présentation :

Le candidat (TORI) doit répondre à 3 attaques ou séries d'attaques déterminées, portées dans l'ordre par son partenaire (UKE).

La défense et la contre-attaque de TORI s'effectuent avec des techniques de percussions, projections suivies d'un contrôle au sol.

Equipement :

- le candidat (TORI) : gants, protège-tibias
- le partenaire (UKE) : pattes d'ours, plastron, protège-tibias

Déroulement :

Après s'être salué face à face (distance 4 mètres) les deux candidats se mettent en garde droite en sautillant. Chaque attaque/contre-attaque est démontrée une première fois au ralenti afin de permettre à UKE de se protéger correctement et de préparer sa chute. Elle est ensuite présentée 2 fois à vitesse et puissance normale, une fois garde à droite, une fois garde à gauche.

A chaque assaut, TORI et UKE doivent se positionner à une distance de combat sécurisée mais à la limite de la distance d'attaque.

Pour tous les grades, TORI doit adapter sa garde à l'attaque de UKE.

A partir du 2^e Dan, TORI doit en outre entrer dans la distance (MA) de UKE pour déclencher (TSUKURI) l'attaque de ce dernier.

NB : les contre-attaques par percussions s'effectuent en pleine puissance sur les pattes d'ours ou plastron et en contact maîtrisé sur le plastron du partenaire.

2) Assaut conventionnel au bâton :

Présentation :

Le candidat (TORI) doit répondre à des attaques déterminées au bâton portées par son partenaire (UKE).

Cette épreuve s'effectue avec des bâtons tenus à une ou deux mains (TAMBO, TCHOBO, NI TAMBO ou BOKEN selon le grade). Le candidat doit démontrer sa maîtrise de l'utilisation de chaque type de bâton en situation d'attaque et de contre-attaque.

Il doit effectuer le test dans les 2 rôles d'attaquant (UKE) et de défenseur (TORI)

Equipement :

Casque, gants, bâton en mousse ou Boken (en fonction du grade)

Déroulement : Après s'être salué face à face (distance 4 mètres) les deux candidats se mettent en garde droite. A chaque assaut, les partenaires doivent se positionner à une distance propice aux attaques.

NB : les contre-attaques doivent s'effectuer avec un contact efficace et un geste maîtrisé, sauf au boken où les contre-attaques seront effectuées avec vitesse maximum mais contrôle total

ANNEXE III.Y – KATA

| YOSEIKAN | |
|----------------------------|---|
| 1^{er} Dan | HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO |
| 2^{ème} Dan | HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO |
| 3^{ème} Dan | HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO |
| 4^{ème} Dan | HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN IAI (1-5) |
| 5^{ème} Dan | HASHAKUKEN YODAN SENPU (ou SENPU KUMIDATCHI) SAI NO KATA (ou SAI KUMIDATCHI) IAI (6-10) |

NB : Les Katas à mains nues suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :
HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, YOSEIKAN HAPPO, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO
En Yoseikan, pour l'ensemble des grades, seules des variantes très minimes des katas sont tolérées.

ANNEXE IV.Y – BUNKAI (1^{er} à 3^{ème} 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 aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

Déroulement : Le Kata est découpé en séquences par le candidat.
Les membres du jury choisiront une ou plusieurs de ces séquences dont le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection. (Durée maximum 3 min)

ANNEXE V.Y – JYU IPPON KUMITE (1^{er} à 3^{ème} 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 min à 1 min 20 secondes en fonction du grade.

Déroulement :

- 2 attaquants en ligne : les attaquants (UKE) l'un derrière l'autre, à au moins 2 mètres du candidat (TORI)

TORI se rapproche du 1er UKE afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, TORI se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque TORI 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 (TORI)

TORI 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 TORI 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 |
|--|---|---|---|
| Attaquants | Mae Geri (attaque directe jambe arrière) | Mae Geri (attaque directe jambe arrière) | Mae Geri (attaque directe jambe arrière) |
| | Tsuki avec un Kombo (sur un pas) | Tsukami (saisies : membres supérieurs, buste, tête) | Tsuki avec un Kombo (sur un pas) |
| | | | Harai Utchi Jyodan (sur un pas, Tambo tenu a 2mains) |
| 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^{er} à 3^{ème} Dan)

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Assaut avec bâtons :

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, 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 :

RANDORI : assaut contrôlé à mains nues privilégiant la coopération entre les partenaires.

Equipement :

Gants (ouvert de préférence), protège-tibias

Registre technique :

Techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles debout et au sol avec clés, étranglements.

- A partir du 2^e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.

- A partir du 3^e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections et des techniques de contre-prises.

ANNEXE VII.Y – REPERTOIRE TECHNIQUE

| TAI SABAKI | Déplacements |
|--------------------------|---|
| Irimi | Déplacement de la jambe avant vers l'avant |
| Ura Irimi | Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire |
| O Irimi | Déplacement de la jambe arrière vers l'avant |
| O Irimi Nagashi | 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 |
| Hiraki | Déplacement latéral |
| Ura Hiraki | Déplacement latéral vers le dos |
| Nagashi | Pivot sur la jambe avant |
| O Nagashi | Pivot sur la jambe arrière |
| Surikomi | Déplacement en croisant les jambes |
| Tsukumi | Baisser le corps |
| Koguri | Mouvement circulaire du buste |
| Tobi | Sauter |
| UKE WAZA | Techniques de blocages |
| Harai Uke | mouvement horizontal vers l'intérieur |
| Harai Uke Gedan | mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas |
| Soto Harai Uke | mouvement horizontal vers l'extérieur |
| Soto Harai Uke Gedan | mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas |
| Age Uke | Défense par un mouvement remontant |
| Otoshi Uke | Défense par un mouvement descendant |
| Morote Uke | Défense avec les deux bras |
| Sune Uke | Défense avec le tibia vers l'intérieur |
| Soto Sune Ule | Défense avec le tibia vers l'extérieur |
| TSUKI UTCHI WAZA | Techniques de percussions avec les membres supérieurs |
| Tchoku Zuki | Coup de poing direct avec le bras avant |
| Gyaku Tchoku Zuki | Coup de poing direct avec le bras arrière |
| Harai Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant |
| Gyaku Harai Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière |
| Age Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant |
| Gyaku Age Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière |
| Otoshi Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant |

| | |
|--|--|
| Gyaku Otoshi Mawashi Zuki | Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière |
| Soto Harai Utchi | Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant |
| Gyaku Soto Harai Utchi | Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière |
| Mawali Soto Harai Utchi | Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant |
| Harai Utchi | Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant |
| Gyaku Harai Utchi | Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière |
| Age Utchi | Percussion ascendante avec le bras avant |
| Gyaku Age Utchi | Percussion ascendante avec le bras arrière |
| Otoshi Utchi | Percussion descendante avec le bras avant |
| Gyaku Otoshi Utchi | Percussion descendante avec le bras arrière |
| KERI WAZA | Techniques de percussions avec les membres inférieurs |
| Mae Geri | Coup de pied direct avec la jambe arrière |
| Mae Mae Geri | Coup de pied direct avec la jambe avant |
| Mawashi Geri | Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière |
| Mae Mawashi Geri | Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant |
| Yoko Geri | Coup de pied latéral avec la jambe arrière |
| Mae Yoko Geri | Coup de pied latéral avec la jambe avant |
| Mawali Yoko Geri | Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant |
| Ura Mawashi Geri | Coup de pied de revers avec la jambe arrière |
| Mae Ura Mawashi Geri | Coup de pied de revers avec la jambe avant |
| Mawali Ura Mawashi Geri | Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière |
| Ushilo Geri | Coup de pied direct vers l'arrière |
| Hiza Geri | Coup de genou direct |
| Mawashi Hiza Geri | Coup de genou circulaire |
| EMONO WAZA | Techniques d'armes (bâtons) |
| Tsuki | Pique directe |
| Otoshi Zuki | Pique descendante |
| Otoshi Utchi | Mouvement descendant |
| Otoshi Gesa Utchi | Mouvement oblique descendant vers l'intérieur |
| Soto Otoshi Gesa Utchi | Mouvement oblique descendant vers l'extérieur |
| Soto Harai Utchi | Mouvement horizontal vers l'extérieur |
| Harai Utchi | Mouvement horizontal vers l'intérieur |
| Age Gesa Utchi | Mouvement oblique remontant vers l'intérieur |
| Soto Age Utchi | Mouvement oblique remontant vers l'extérieur |
| NAGE WAZA | Techniques de projections |
| <i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i> | |
| Harai Ashi Sutemi | Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire |
| Do Gaeshi Sutemi | Projection en cambrant avec chute volontaire |
| Kakae Do Gaeshi | Projection en cambrant en ceinturant et soulevant |

| | |
|---|--|
| Ashi Kake Sutemi | Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire |
| Ashi Kake Oshi Taoshi | Projection en poussant avec barrage des jambes |
| Soto Ashi Kake | Fauchage extérieur vers l'arrière |
| Ashi Tori Ashi Kake | Fauchage de jambe en saisissant l'autre |
| Mae Ashi Kake | Fauchage des deux jambes vers l'avant |
| Ude Kake Koshi Nage | Projection de hanche en accrochant le bras |
| Ude Kake Sutemi | Projection par chute volontaire en accrochant le bras |
| Sukui Taoshi | Projection en ramassant les deux jambes |
| Ushiro Yagura | Projection avec l'arrière de la cuisse |
| Yoko Yagura | Projection avec le côté de la cuisse |
| O Koshi Nage | Projection de hanche en passant le bras dans le dos |
| Ashi Tori Do Gaeshi | Projection en cambrant en contrôlant une jambe |
| Ashi Tori Sukui Taoshi | Projection en accrochant et soulevant une jambe |
| Kagi Harai Ashi | Balayage avec le coup de pied |
| Harai Ashi | Balayage du pied à l'intérieur |
| Soto Harai Ashi | Balayage du pied à l'extérieur |
| Ude Domoe | Projection par chute volontaire en poussant le ventre |
| Ushiro Guruma | Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse |
| Kami Basami | Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes |
| <i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i> | |
| Ashi Kake | Fauchage intérieur |
| Mune Guruma | Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine |
| Do Gaeshi | Projection en cambrant |
| Kubi Koshi Nage | Projection de hanche avec saisie de la tête |
| Ude Oshi Koshi Nage | Projection de hanche en poussant le bras |
| Ashi Sasae Hiki Taoshi | Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe |
| Kata Guruma | Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules |
| Hiza Oshi Taoshi | Projection en poussant le genou |
| Ushilo Hiki Taoshi | Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière |
| O Maki Sutemi | Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras |
| Ashi Domoe | Projection par chute volontaire en poussant avec le pied |
| Kubi Kake Sutemi | Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête |
| Ashi Kake Hiki Taoshi | Projection en tirant avec barrage des jambes |
| Ude Hiki Taoshi | Projection en tirant le bras |
| Ude Guruma | Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main |
| Utchi Mata Gaeshi | Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire |
| Utchi Mata Guruma | Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse |

| | |
|--|--|
| Ude Oshi Taoshi | Projection en appuyant sur le bras adverse |
| Ude Harai Ashi | Balayage du talon avec le bras |
| Mae Yagura | Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse |
| Koshi Guruma | Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches |
| Sune Domoe | Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia |
| Tawara Nage | Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire |
| Eri Tori Sutemi | Projection par chute volontaire en saisissant le col |
| Kubi Dori Sutemi | Projection par chute volontaire contrôlant le cou |
| Kataha Sutemi | Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule |
| Kubi Oshi Sutemi | Projection par chute volontaire en poussant le cou |
| Ude Kami Basami Sutemi | Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe |
| Ushilo Yagura Kaiten Sutemi | Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse |
| Kannuki Otoshi | Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire |
| KANSETSU WAZA | Techniques de clés |
| <i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i> | |
| Hiji Kudaki | Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle |
| Tenbin Nage | Extension du coude vers le haut |
| Neji Kote Gaeshi | Torsion du poignet vers l'extérieur |
| Hiji Gaeshi | Torsion de l'épaule vers l'extérieur |
| Ude Garami | Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras |
| Neji Robuse | Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras |
| Robuse | Extension du coude vers le bas |
| Koshi Mukae Daoshi | Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche |
| Kote Ori | Flexion du poignet |
| Shiho Nage | Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant |
| Ura Kataha | Torsion de l'épaule vers l'intérieur |
| Yuki Tchigae | Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi |
| Ashi Tori Neji Taoshi | Torsion de la hanche en contrôlant la jambe |
| <i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i> | |
| Kubi Mukae Daoshi | Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque |
| Molote Tenbin Kudaki | Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire |
| Hatchi Mawashi | Torsion de la tête |
| Waki Shiho Nage | Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle |
| Kote Kudaki | Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas |
| Kataha Otoshi | Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras |
| Yubi Kudaki | Extension des doigts |
| Hiza Kudaki | Extension du genou |
| Kataha Kudaki | Extension de l'épaule |
| Ryo Kannuki | Extension des coudes en contrôlant les deux bras |

| | |
|--|---|
| Kubi Ori | Flexion du cou |
| Hiji Mage Hikitate | Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras |
| Gyaku Kote Gaeshi | Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse |
| Yubi Neji Taoshi | Torsion du poignet vers l'intérieur |
| Eri Tori Kataha | Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono |
| KATAME WAZA | Techniques de contrôle avec clé |
| <i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i> | |
| Juji Gatame | Contrôle au sol par extension du coude |
| Hiji Gatame | Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle |
| Robuse Gatame | Contrôle par extension du coude avec le genou |
| Kote Ori Gatame | Contrôle par flexion du poignet |
| Kataha Gatame | Contrôle par torsion de l'épaule |
| <i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i> | |
| Matagi Kote Ori Gatame | Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses |
| Matagi Ude Neji Gatame | Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses |
| Suwali Kataha Gatame | Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire |
| Hala Kudaki Gatame | Contrôle par extension du coude avec le ventre |
| Koshi Kudaki Gatame | Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes |
| Hasami Hiza Gatame | Extension du genou en serrant avec ses jambes |
| Ashi Neji Hasami Gatame | Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes |
| Kubi Ori Gatame | Contrôle par flexion du cou |
| Kubi Neji Gatame | Contrôle par torsion du cou |
| OSAE WAZA | Techniques d'immobilisation au sol |
| Yoko Osae | Immobilisation en étant placé sur le côté |
| Kesa Osae | Immobilisation oblique par les épaules |
| Tate Osae | Immobilisation en étant placé dessus |
| Kami Osae | Immobilisation côté tête |
| Kata Osae | Immobilisation en bloquant l'épaule |
| Hiza Ori Osae | Écrasement musculaire avec le tibia |
| Ashi Tori Garami Osae | Écrasement musculaire en croisant les jambes |
| Sune Tori Osae | Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire |
| SHIME WAZA | Techniques d'étranglement |
| Hadaka Jime | Étranglement avec l'avant-bras |
| Eri Jime | Étranglement en utilisant le col |
| Sankaku Jime | Étranglement avec les jambes |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

KALI ESKRIMA

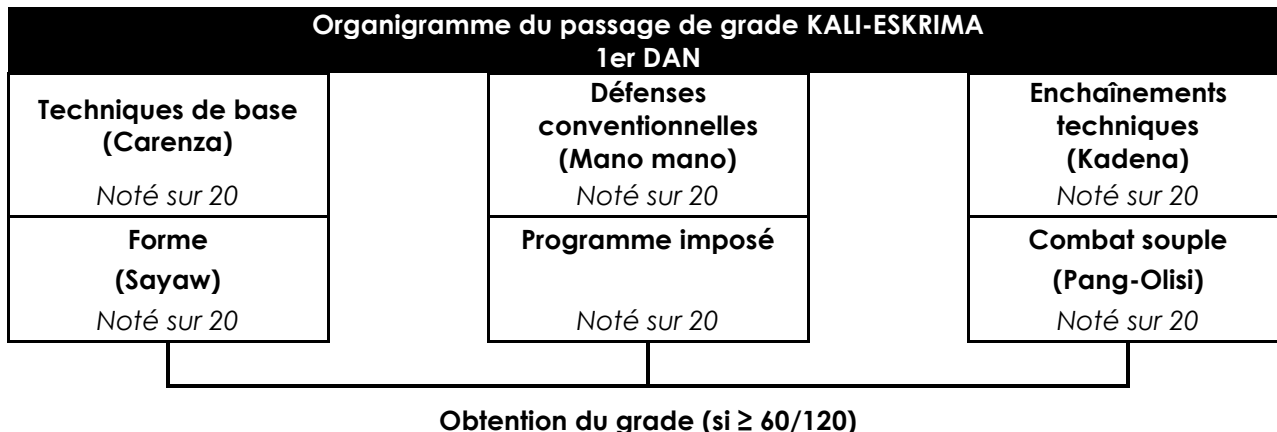
- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Kali-Eskrima | p.153 |
| Article 502.KE - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.155 |
| Article 502.KE - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.156 |
| Article 504.KE - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.158 |
| Article 505.KE - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.161 |
| Article 506.KE - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.163 |
| Annexes | p.166 |

Article 502.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN



Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Carenza)
- 2/ Forme (Sayaw)
- 3/ Défenses conventionnelles (Mano mano)
- 4/ Programme imposé
- 5/ Enchaînements techniques (Kadena)
- 6/ Combat souple (Pang-Olisi)

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.

1/ Depuis une garde au choix et sur place : Le candidat effectuera une série de coups de poing / paumes / coudes et genoux

L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes

2/ Depuis une garde au choix et sur place : Le candidat enchaînera une série de frappes au bâton. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes parmi les frappes du programme technique.

3/ Depuis une garde au choix et sur place : Le candidat enchaînera une série de frappes au couteau. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes.

EPREUVE N° 2/ Forme

Le candidat devra présenter une forme libre. Elle sera réalisée au choix des armes (bâton simple / doubles bâtons / bâton et couteau)

EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles

Les deux partenaires sont en position de garde.

1/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un coup de poing direct au visage (Yaeb). Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche.

2/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre deux coups de poing directs au visage (Yaeb / Ligouron) Le premier coup de poing sera simplement bloqué, tandis que le deuxième amènera une technique avec frappe et / ou amené au sol. Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

3/ Le candidat devra effectuer une défense libre sur un coup de pied direct de face (Tadyak Tusok). Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

4/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un coup de pied circulaire moyen (Sipang Hataw). Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

5/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un coup de pied circulaire bas (Sipang Hataw). Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

EPREUVE N° 4/ Programme imposé

Les démonstrations suivantes se feront au bâton simple et au couteau pour l'attaquant, à mains nues pour le candidat (les armes pourront être en bois, en caoutchouc / mousse) :

1/ Depuis une position au choix : Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque au bâton en angle 1 et 2 (désarmement et frappe / ou amené au sol)

2/ Depuis une position au choix : Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque au couteau en angle 1 et 2 (désarmement et frappe / ou amené au sol)

La démonstration suivante se fera au bâton simple pour les deux partenaires :

Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense avec frappe et désarmement sur une attaque libre au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, et 4.

Cette technique sera démontrée sur deux assauts différents.

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

EPREUVE N° 5/ Enchaînements techniques

Le candidat, avec un partenaire, devra effectuer un enchaînement technique de son choix. A la fin de l'enchaînement, le candidat devra désarmer son partenaire puis contrer avec une frappe et / ou amené au sol.

L'enchaînement pourra être démontrée au choix avec un bâton simple (solo baston), deux bâtons (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga)

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

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 503.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

| Organigramme du passage de grade KALI-ESKRIMA | | |
|---|--|--|
| 2^{ème} DAN | | |
| Techniques de base (Carenza) <i>Noté sur 20</i> | Défenses conventionnelles (Mano mano) <i>Noté sur 20</i> | Enchaînements techniques (Kadena) <i>Noté sur 20</i> |
| Forme (Sayaw) <i>Noté sur 20</i> | Programme imposé <i>Noté sur 20</i> | Combat souple (Pang-Olisi) <i>Noté sur 20</i> |

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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Carenza)
- 2/ Forme (Sayaw)
- 3/ Défenses conventionnelles (Mano mano)
- 4/ Programme imposé
- 5/ Enchaînements techniques (Kadena)
- 6/ Combat souple (Pang-Olisi)

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 (Carenza)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

1/ Depuis une garde à gauche et sur place : Le candidat effectuera une série de coups de poing / paumes / coudes et genoux.

Il devra reproduire le même exercice en garde à droite. L'enchaînement devra comporter au moins 10 frappes à gauche comme à droite.

2/ Depuis une garde au choix: Le candidat enchaînera une série de frappes au bâton. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes parmi les frappes du programme technique.

3/ Depuis une garde à gauche : Le candidat enchaînera une série de frappes au couteau. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes.

EPREUVE N° 2/ Forme (Sayaw)

Le candidat devra présenter deux formes libres. Elles seront réalisées au choix des armes (bâton simple / doubles bâtons / bâton et couteau)

EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mano mano)

Les deux partenaires sont en position de garde.

1/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un coup de poing direct (Yaeb)

Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche.

2/ Le candidat devra effectuer une défense imposée contre deux coups directs au visage du poing (Yaeb / Ligouron)

Le premier coup de poing sera simplement bloqué, tandis que le deuxième amènera une technique avec frappe et / ou amené au sol.

Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

3/ Le candidat devra effectuer une défense imposée contre un enchaînement de coups de poing et de pied (Yaeb / Ligouron suivi de Sipang Hataw moyen jambe arrière)

Les coups de poings directs seront bloqués, le coup de pied circulaire verra un blocage et une défense avec frappe et / ou amené au sol.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

4/ Le candidat devra effectuer une défense imposée contre un enchaînement de coup de poing et de pied (Yaeb / Ligouron suivi de Sipang Hataw bas jambe arrière)

Les coups de poings directs seront bloqués, le coup de pied circulaire verra un blocage et une défense avec frappe et / ou amené au sol.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

NB : Pour les enchaînements d'attaques pieds/ poings, le candidat peut choisir l'ordre des attaques (ex : coup de pied puis deux coups de poings, ou deux coups de poings puis coup de pied)

EPREUVE N° 4/ Programme imposé

Les démonstrations suivantes se feront au bâton simple et au couteau pour l'attaquant, à mains nues pour le candidat (les armes pourront être en bois, en caoutchouc / mousse)

1/ Depuis une position neutre: Le candidat devra effectuer une défense libre sur une double attaque libre au bâton utilisant les angles 1, 2, 3 et 4.
La première attaque en angle 1 devra être bloquée / ou esquivée, la deuxième attaque au choix devra être bloquée puis désarmée.

Cet enchaînement devra être conclu par un amené au sol.

2/ Depuis une position neutre: Le candidat devra effectuer une défense libre sur une double attaque libre au couteau utilisant les angles 1, 2, 3, et 4.
La première attaque en angle 1 devra être bloquée / ou esquivée, la deuxième attaque au choix devra être bloquée puis désarmée.

Cet enchaînement devra être conclu par un amené au sol.

La démonstration suivante se fera au bâton simple pour les deux partenaires :

Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense avec frappe et désarmement sur une attaque libre au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, et 4.

Cette technique sera démontrée sur deux assauts différents.

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

EPREUVE N° 5/ Enchaînements techniques

Le candidat, avec un partenaire, devra effectuer plusieurs enchaînements de son choix. A la fin du mouvement, le candidat devra effectuer un désarmement, puis un contre avec des frappes. Le candidat devra réaliser deux désarmes sur la durée totale de l'exercice.

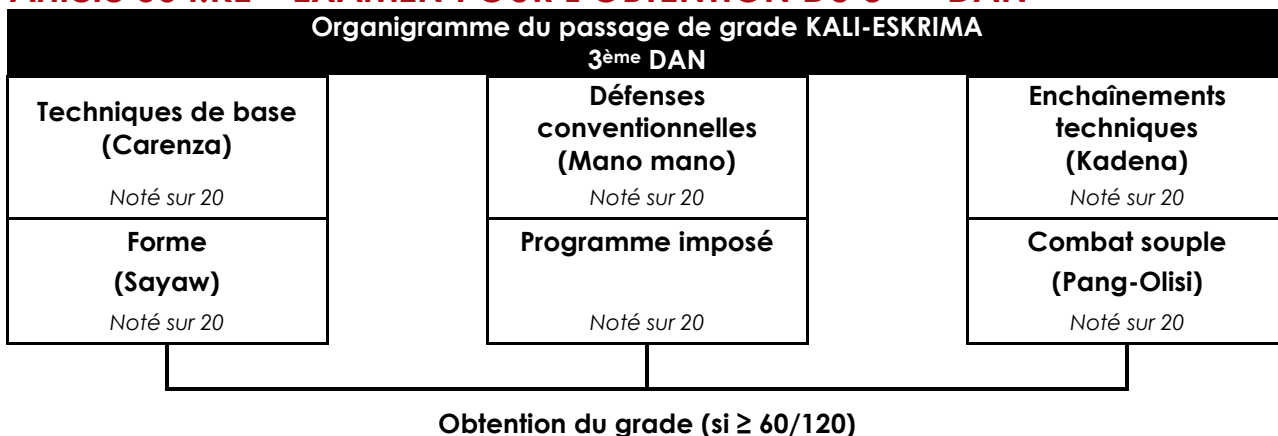
L'enchaînement pourra être démontrée, au choix, avec un bâton simple (solo baston), deux bâton (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga)

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

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.

Article 504.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN



Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Carenza)
- 2/ Forme (Sayaw)
- 3/ Défenses conventionnelles (Mano mano)
- 4/ Programme imposé
- 5/ Enchaînements techniques (Kadena)
- 6/ Combat souple (Pang-Olisi)

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 (Carenza)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

1/ Depuis une garde à gauche et sur place : Le candidat effectuera une série de coups de poing / paumes / coudes et genoux.

Il devra reproduire le même exercice en garde à droite. L'enchaînement devra comporter au moins 10 frappes à gauche comme à droite.

2/ Depuis une garde au choix: Le candidat enchaînera une série de frappes au bâton. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes parmi les frappes du programme technique.

3/ Depuis une garde à gauche : Le candidat enchaînera une série de frappes au couteau. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes.

EPREUVE N° 2/ Forme (Sayaw)

Le candidat devra présenter deux formes libres. Elles seront réalisées au choix des armes (bâton simple / doubles bâtons / bâton et couteau)

EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mano mano)

Les deux partenaires sont en position de garde

1/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre trois coups directs au visage du poing (Yaeb / Ligouron / Suik)

Les deux premiers coups de poing seront simplement bloqués, tandis que le troisième amènera une technique d'aménée au sol avec frappe.

Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

2/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de poing et de pieds (Yaeb / Ligouron suivi de /Sipang Hataw moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied circulaire verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

3/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de poing et de pieds (Yaeb / Ligouron suivi de Sikad moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied latéral verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

4/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coup de poing et de coups de pieds (Yaeb suivi de Tadyac Tusok jambe arrière)
Le coup de poing direct sera bloqué ou esquivé, et coup de pied frontal verra un blocage et un contre avec frappe et amené au sol. Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

NB : Pour les enchaînements d'attaques pieds/ poings, le candidat peut choisir l'ordre des attaques (ex : coup de pied puis deux coups de poings, ou deux coups de poings puis coup de pied)

EPREUVE N° 4/ Programme imposé

Les démonstrations suivantes se feront au bâton simple et au couteau pour l'attaquant, à mains nues pour le candidat (les armes pourront être en bois, en caoutchouc / mousse) :

1/ Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3 et 4. Chaque adversaire portera deux attaques.

Les attaques devront être bloquées, puis désarmées.

Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol.

2/ Depuis une position au choix : Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au couteau utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, 4 et 5. Chaque adversaire portera deux attaques

Les attaques devront être bloquées, puis désarmées. Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol.

La démonstration suivante se fera au bâton simple pour les deux partenaires :

Depuis une position au choix:

Le candidat devra effectuer une défense avec frappe et un désarmement sur une triple attaque libre au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, et 4. Les deux premières attaques devront être bloquées, puis la troisième, bloquée, désarmée suivie de frappes ou d'un amené au sol. Cette technique sera démontrée sur trois assauts différents.

EPREUVE N°5/ Enchaînements techniques

Le candidat, avec un partenaire, devra effectuer plusieurs enchaînements de son choix. A la fin du mouvement, le candidat devra effectuer un désarmement, puis un contre avec des frappes. Le candidat devra réaliser deux désarmes sur la durée totale de l'exercice.

L'enchaînement pourra être démontrée, au choix, avec un bâton simple (solo baston), deux bâton (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga), un couteau (daga).

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

EPREUVE N° 6/ Combat souple

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 505.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

| Organigramme du passage de grade KALI-ESKRIMA | | |
|---|--|---|
| 4 ^{ème} DAN | | |
| Techniques de base <i>(Carenza)</i> Noté sur 30 | | Programme imposé Noté sur 40 |
| Défenses conventionnelles <i>(Mano-mano)</i> Noté sur 30 | | Forme <i>(Sayaw)</i> Noté sur 20 |

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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Carenza)
- 2/ Défenses conventionnelles (Mano mano)
- 3/ Programme imposé
- 4/ Forme (Sayaw)

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^{ème} Dan et celui du 4^{ème} 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 (Carenza)

Ce test est noté sur 30.

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

1/ Depuis une garde à gauche et sur place : Le candidat effectuera une série de coups de poing / paumes / coudes et genoux dans toutes les directions. Il devra reproduire le même exercice en garde à droite. L'enchaînement devra comporter au moins 10 frappes à gauche comme à droite.

2/ Depuis une garde au choix: Le candidat enchaînera une série de frappes au bâton. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes parmi les frappes du programme technique

3/ Depuis une garde à gauche et en mouvement : Le candidat enchaînera une série frappes au couteau. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes.

EPREUVE N° 2/ Défenses conventionnelles (Mano mano)

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

1/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre trois coups directs au visage du poing (Yaeb / Ligouron / Suik)

Les deux premiers coups de poing seront simplement bloqués, tandis que le troisième amènera une technique d'aménée au sol avec frappe.

Les défenses seront démontrées à droite comme à gauche

2/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de pied et de poing (Yaeb / Ligouron suivit de Sipang Hataw moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied circulaire verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

3/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de pied et de poing (Yaeb / Ligouron suivit de Sikad moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied latéral verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Les défenses seront effectuées à gauche puis à droite

4/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coup de poing et de coups de pieds (Yaeb suivit de Tadyac Tusok moyen jambe arrière)

Le coup de poing direct sera bloqué ou esquivée, le coup de pied frontal verra un blocage et un contre avec frappe et amené au sol. Les techniques seront effectuées à gauche puis à droite

NB : Pour les enchaînements d'attaques pieds/ poings, le candidat peut choisir l'ordre des attaques (ex : coup de pied puis deux coups de poings, ou deux coups de poings puis coup de pied)

EPREUVE N° 3/ Programme imposé

Le candidat doit réaliser un programme imposé noté sur 40 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40

Les démonstrations suivantes se feront au bâton simple et au couteau pour l'attaquant, à mains nues pour le candidat (les armes pourront être en bois, en caoutchouc / mousse) :

1/ Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3 et 4. Chaque adversaire portera deux attaques.

Les attaques devront être bloquées, puis désarmées.

Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol.

2/ Depuis une position au choix : Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au couteau utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, 4 et 5. Chaque adversaire portera deux attaques.

Les attaques devront être bloquées, puis désarmées.

Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol.

La démonstration suivante se fera au bâton simple pour les deux partenaires :

Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense avec frappe et désarmement sur une triple attaque libre au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, et 4.

Les deux premières attaques devront être bloquées, puis la troisième, bloquée, désarmée suivie de frappes ou d'un amené au sol.

Cette technique sera démontrée sur cinq assauts différents.

Enchaînement technique :

Le candidat, avec un partenaire, devra effectuer plusieurs enchaînements de son choix. A la fin du mouvement, le candidat devra effectuer un désarmement, puis un contre avec des frappes. Le candidat devra réaliser deux désarmes sur la durée totale de l'exercice.

L'enchaînement pourra être démontrée, au choix, avec un bâton simple (solo baston), deux bâton (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga), un couteau (daga).

Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

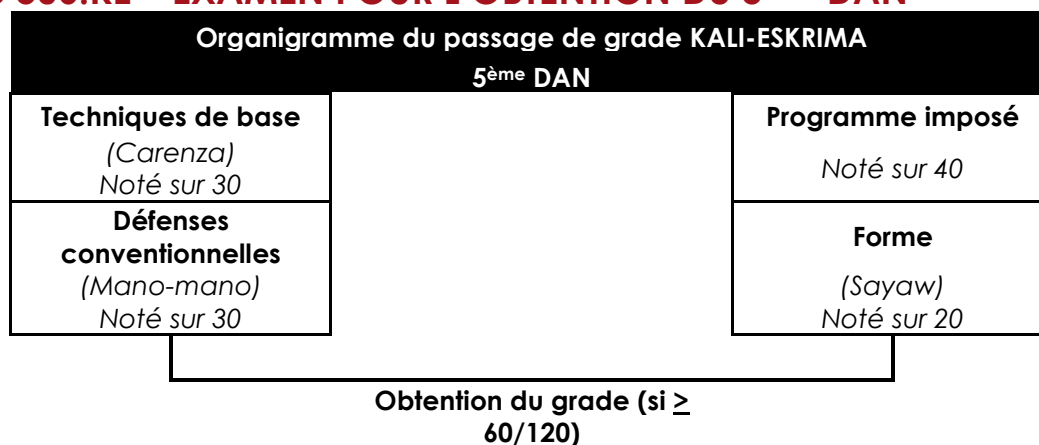
EPREUVE N° 4/ Forme (Sayaw)

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat devra présenter deux formes libres. Elles seront réalisées au choix des armes (bâton simple / doubles bâtons / bâton et couteau)

Article 506.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN



Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Carenza)
- 2/ Défenses conventionnelles (Mano mano)
- 3/ Programme imposé
- 4/ Forme (Sayaw)

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^{ème} Dan et celui du 5^{ème} 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 (Carenza)

Ce test est noté sur 30.

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

1/ Depuis une garde à gauche et sur place : Le candidat effectuera une série de coups de poing / paumes / coudes et genoux.

Il devra reproduire le même exercice en garde à droite. L'enchaînement devra comporter au moins 10 frappes à gauche comme à droite.

2/ Depuis une garde au choix: Le candidat enchaînera une série de frappes au bâton. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes parmi les frappes du programme technique

3/ Depuis une garde à gauche et en mouvement : Le candidat enchaînera une série frappes au couteau. L'enchaînement devra comporter au moins 12 frappes.

EPREUVE N° 2/ Défenses conventionnelles (Mano mano)

Ce test en «Défenses conventionnelles» est noté sur 30 points.

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

1/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre trois coups directs au visage du poing (Yaeb / Ligouron / Suik)

Les deux premiers coups de poing seront simplement bloqués, tandis que le troisième amènera une technique d'amenée au sol avec frappe.

Ces défenses seront démontrées à droite comme à gauche

2/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de pied et de poing (Yaeb / Ligouron suivit de Sipang Hataw moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied circulaire verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Ces défenses seront démontrées à droite comme à gauche

3/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coups de pied et de poing (Yaeb / Ligouron suivit de Sikad moyen jambe arrière)

Le premier coup de poing direct sera bloqué, le deuxième, direct sera bloqué, puis le coup de pied latéral verra un blocage, et un amené au sol avec frappe.

Ces défenses seront démontrées à droite comme à gauche

4/ Le candidat devra effectuer une défense libre contre un enchaînement de coup de poing et de coups de pieds (Yaeb suivit de Tadyac Tusoc moyen jambe arrière)

Le coup de poing direct sera bloqué ou esquivée, le coup de pied frontal verra un blocage et un contre avec frappe et amené au sol.

Ces défenses seront démontrées à droite comme à gauche

NB : Pour les enchaînements d'attaques pieds/ poings, le candidat peut choisir l'ordre des attaques (ex : coup de pied puis deux coups de poings, ou deux coups de poings puis coup de pied)

EPREUVE N°3/ Programme imposé

Le candidat doit réaliser un programme imposé noté sur 40 points

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

Les démonstrations suivantes se feront au bâton simple et au couteau pour l'attaquant, à mains nues pour le candidat (les armes pourront être en bois, en caoutchouc / mousse) :

1/ Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3 et 4.

Les attaques devront être bloquées, puis désarmées.

Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol. Chaque adversaire portera deux attaques.

2/ Depuis une position au choix : Le candidat devra effectuer une défense libre sur une attaque alternée de deux adversaires au couteau utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, 4 et 5. Chaque adversaire portera deux attaques. Les attaques devront être bloquées, puis désarmées. Cet enchaînement devra être conclu par des frappes et / ou un amené au sol.

La démonstration suivante se fera au bâton simple pour les deux partenaires : Depuis une position au choix: Le candidat devra effectuer une défense avec frappe et désarmement sur une triple attaque libre au bâton utilisant, au choix, les angles 1, 2, 3, et 4. Les deux premières attaques devront être bloquées, puis la troisième, bloquée, désarmée suivie de frappes ou d'un amené au sol. Cette technique sera démontrée sur cinq assauts différents.

Enchaînement technique :

Le candidat, avec un partenaire, devra effectuer plusieurs enchaînements de son choix. A la fin du mouvement, le candidat devra effectuer un désarmement, puis un contre avec des frappes. Le candidat devra réaliser deux désarmes sur la durée totale de l'exercice.

L'enchaînement pourra être démontrée, au choix, avec un bâton simple (solo baston), deux bâton (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga) , un couteau (daga) Pour cette démonstration, les bâtons seront uniquement en bois.

EPREUVE N° 4/ Forme (Sayaw)

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat devra présenter deux formes libres. Elles seront réalisées au choix des armes (bâton simple / doubles bâtons / bâton et couteau)

ANNEXE I.KE – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

La plupart des styles et écoles des arts martiaux philippins utilisent des systèmes terminologiques différents. Il y a plus de quatre-vingts dialectes dans cette région.

Pour cette raison, le programme technique officiel suivant utilise une terminologie simplifiée commune à un grand nombre de style de Kali.

Les démonstrations techniques des techniques de bases, des défenses conventionnelles et des épreuves de la partie spécifique sont choisies parmi le programme technique suivant :

LES DIFFERENTS SECTEURS DE TECHNIQUES

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| PANGOLISI | Travail du bâton simple et double |
| PANGAMOT | Travail à mains nues |
| BARAW | Travail du couteau |
| ESPADA Y DAGA | Travail du bâton avec un couteau |

POSITIONS

| | |
|---------|---|
| DEFUNDO | Position stationnaire, un pied en avant |
| CERRADA | Garde fermée (avec un bâton en main) |
| ABIERTA | Garde ouverte (avec un bâton en main) |

HAKBANG / DEPLACEMENTS

| | |
|--------|---|
| GAYONG | Différents déplacements communs au kali et au Silat |
|--------|---|

DISTANCE DE COMBAT

| | |
|-------|------------------|
| CORTO | Distance courte |
| MEDIO | Distance moyenne |
| LARGO | Distance longue |

SECTEUR DE COMBAT

| | |
|---------------|------------------------|
| BUNO | Lutte |
| YAW YAN | Boxe pieds / poings |
| ARNIS DE MANO | Pieds / poings / armes |
| KUNTAW | Pieds / poings / lutte |

KINO MUTAY / TECHNIQUES DE DEFENSE

| | |
|---------------|--|
| DUMOG | Projection |
| AGAW | Saisir |
| CONTRA | Contrer |
| CRUZADA | Blocage en croix |
| HAGIS | Projeter |
| HAWAK | Saisie de l'arme adverse |
| KALAS SANDATA | Désarmements |
| PAAWAS | Parer |
| TRANKADAS | Clés et torsion |
| ILAG | Esquiver |
| GUNTING | Parade et attaque simultanée sur le bras adverse |
| OUTSIDE PARRY | Parade sur attaque venant de l'extérieur |
| LOCK FLOW | Enchaînement de clés |
| INSIDE PARRY | Parade sur une attaque venant de l'intérieur |

ESTOCADA / TECHNIQUES ET FRAPPES AVEC ARMES

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| ABECEDARIO | Enchaînement de frappe avec armes |
| SUMBRADA | Enchaînement codifié avec armes |
| ABANICO | Frappe en éventail |
| ARCO | Frappe circulaire verticale |
| UMBRELLA | Frappe circulaire |
| REDONDO | Frappe enroulée |
| CARENZA | Shadow avec armes |
| DONGAB | Pique au bâton |
| SUNKETE | Pique circulaire |
| WITIK | Frappe qui rebondit sur la cible |
| ALBADIS | Frappe en diagonale |
| ARKO | Frappe en arc de cercle |
| BUHAT ARAW | Frappe par-dessus la tête |
| IKIS | Frappe en croix |
| HATAW | Frappe a pleine puissance |
| PINAHANDOG | Frappe diagonale descendante |
| PINASAKA | Frappe diagonale remontante |
| PINATINDOG | Frappe verticale descendante |
| LOBTIK | Frappe traversante |
| PANASTAS | Trancher |
| PLANCHADA | Frappe horizontale |
| SUNGKITE | Pique circulaire |
| PANASAKA TUHOD | Frappe remontante |

PANANTUKAN / BOXE DES POINGS

| | |
|----------|---------------------------------------|
| YAEB | Coup de poing direct du poing avant |
| LIGOURON | Coup de poing direct du poing arrière |
| MEDIA | Coup de revers horizontal |
| SONGAB | Pique de doigts |
| SUIK | Crochet direct |
| KAMOT | Frappe avec la main |
| ORBADIS | Revers de poing |

PANANJAKMAN / BOXE DES PIEDS

| | |
|--------------|-------------------------|
| TADYAC TUSOK | Coup de pied de face |
| SIPANG HATAN | Coup de pied circulaire |
| SIKAD | Coup de pied latéral |
| TUHOD | Technique de genou |
| BESET | Fauchage |

TECHNIQUES DE PERCUSSION

| | |
|-------|----------------------------|
| SAPU | Balayage |
| BUNO | Techniques d'amenés au sol |
| HAGIS | Projections |
| SIKO | Techniques de coudes |

ANNEXE II.KE - DEFENSES CONVENTIONNELLES

Chaque style possède un certain nombre d'assauts conventionnels. 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 assauts conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

A. CONTRE ATTAQUE SUR UNE / OU UN ENCHAÎNEMENT DE TECHNIQUE

Assaut fondamental basé sur une/ ou un enchaînement d'attaques contrées 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 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 garde inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue la jambe ou le bras arrière, aussi bien qu'avec la jambe ou le bras avant.

CRITERES DE NOTATION

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Fluidité dans l'enchaînement de techniques
- Détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses constituées de blocage et contre- attaque.
- 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 - PROGRAMME IMPOSE

PROGRAMME IMPOSE A DEUX AVEC ARMES

Les techniques démontrées sont libres et spécifiques aux écoles de Kali Eskrima. Seul l'ordre des angles d'attaque peut être ou non imposé dans l'exercice et selon le niveau de difficulté.

Les contres attaques sont libres et peuvent donner lieu à des enchaînements de frappe, de clés, d'amenés au sol avec immobilisation ou non.

CRITERES DE NOTATION

- La tenue et le comportement des candidats doivent être exempt de tout reproches
- 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.

ENCHAINEMENT TECHNIQUE A DEUX AVEC ARMES

Les enchaînements prés arrangés sont des combats codifiés par les différentes écoles. Le candidat l'exécute avec un partenaire de son choix. Quand le partenaire est également candidat, alors les deux pratiquants seront notés sur la base du même exercice. Dans le cas contraire, seul le candidat sera jugé sur sa prestation.

La durée de ses enchaînements est comprise entre 30s et 1mn maximum, désarmements et contre- attaque comprises.

Le candidat aura le choix des armes (bâton / couteau)

CRITERES DE NOTATION

- La tenue et le comportement des candidats doivent être exempt de tout reproches
- 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.

ANNEXE IV.KE - FORME

Certaines écoles de Kali proposent l'apprentissage de formes codifiées parfaitement assimilable aux Kata. Cependant, elles sont peu nombreuses dans ce cas.

Le maniement des armes du Kali permet toutefois de présenter des « formes » semblables aux kata, qui peuvent être jugées selon des critères objectifs.

C'est pourquoi, tout pratiquant, qui ne « dispose » pas de forme officielle peut élaborer une forme, aux choix des armes ou non, d'une durée minimum de 40 secondes et reproductible à la demande d'un jury. De la même façon, les instructeurs peuvent proposer à leurs élèves des formes codifiées qui s'inscriraient dans le contenu du programme technique de leurs clubs. Enfin, ces formes peuvent être démontrées aux choix des armes pour le candidat, en fonction de son style.

CRITERES DE NOTATION DE LA FORME

- La présentation

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

- Le cérémonial

Le cérémonial (salut propre à la discipline) doit être scrupuleusement respecté.

- La concentration

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

- L'équilibre et la fluidité

Les positions doivent être bien marquées. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.

- Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents, les temps morts devront être placés de manière judicieuse.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

ANNEXE V.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. Sa durée est de deux minutes au maximum

Article 1 – Durée du combat

La durée des combats est limitée à 2 minutes.

Article 2 – 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 attaques de coup de tête, de genou ou de coude
- Provoquer ou parler à l'adversaire et tout comportement injurieux envers l'équipe arbitrale.

Article 3 – Sanction

Un compétiteur qui sera sanctionné à reprises par avertissement pour comportements interdits sera disqualifié de l'épreuve.

Article 4 – Les frappes autorisées

Les angles de frappe :

Pour le combat, seuls les angles 1 /2 /3 /4 /8 /9 et 12 sont autorisés

Article 5 – Protection

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.
- Habileté dans les déplacements
- Variété des techniques d'attaque ou de contre- attaque
- Stabilité dans les déplacements
- Disponibilité durant le combat

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

PENCHAK SILAT

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Penchak-Silat | p.173 |
| Article 502.PS - Examen pour l'obtention des 1er Dan, 2ème et 3ème Dan | p.175 |
| Article 505.PS - Examen pour l'obtention des 4ème et 5ème Dan | p.177 |
| Annexes | p.183 |

Article 502.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN AU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade PENCHAK SILAT

Du 1^{er} au 3^{ème} Dan

| | | |
|---|--|---|
| JURUS DASAR Technique de base <i>Noté sur 20</i> | JURUS Enchaînement codifié SANS ARME <i>Noté sur 20</i> | SAMBUNG Travail en opposition SANS ARME <i>Noté sur 20</i> |
| TECHNIQUES SPECIFIQUES <i>Noté sur 20</i> | JURUS Enchaînement codifié AVEC ARME <i>Noté sur 20</i> | SAMBUNG Travail en opposition AVEC ARME <i>Noté sur 20</i> |

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

L'examen du 1^{er} au 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

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).

Le candidat en PENCHAK SILAT est examiné par un jury composé de 3 juges pour 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/ 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 côté ;

Saisie de tête de côté.

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 ;

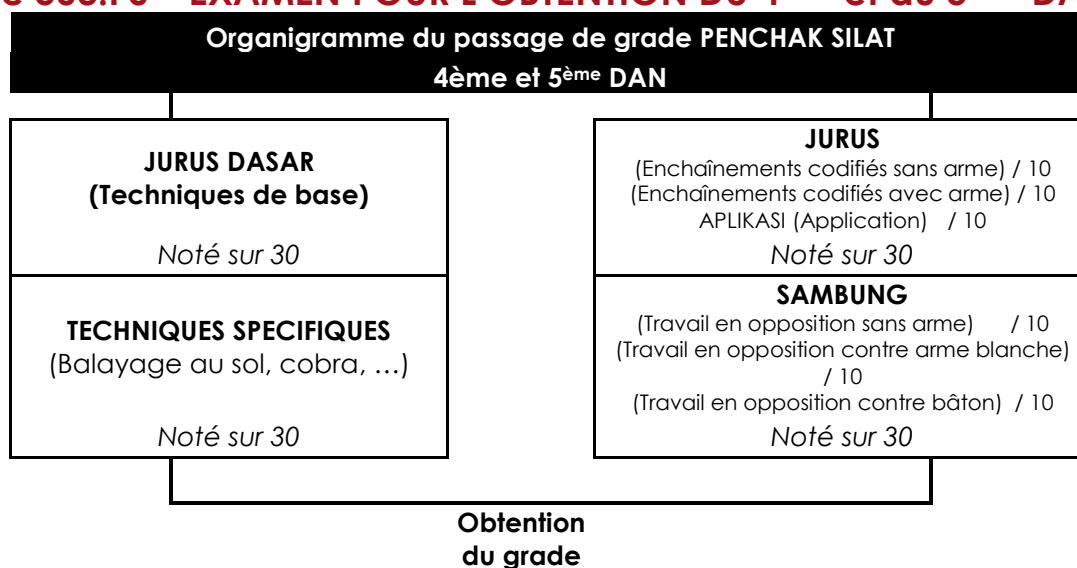
Attaque en revers au visage ;

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^{ème} et du 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et du 5^{ème} 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.

Le candidat en PENCHAK SILAT est examiné par un jury de 3 juges pour l'ensemble des 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 3ème 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 5ème 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^{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.

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 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 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'hypothenar |
| 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 ^{ere} articulation inter-phalangienne |
| PUKULAN TOTOK | Attaque avec 1 ou 2 doigts |
| PUKULAN CAMBUK | Attaque avec le dos de la main |

| ATAQUES 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'attaquant. L'attaquant annonce son attaque (sauf pour le 5^{ème} 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

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

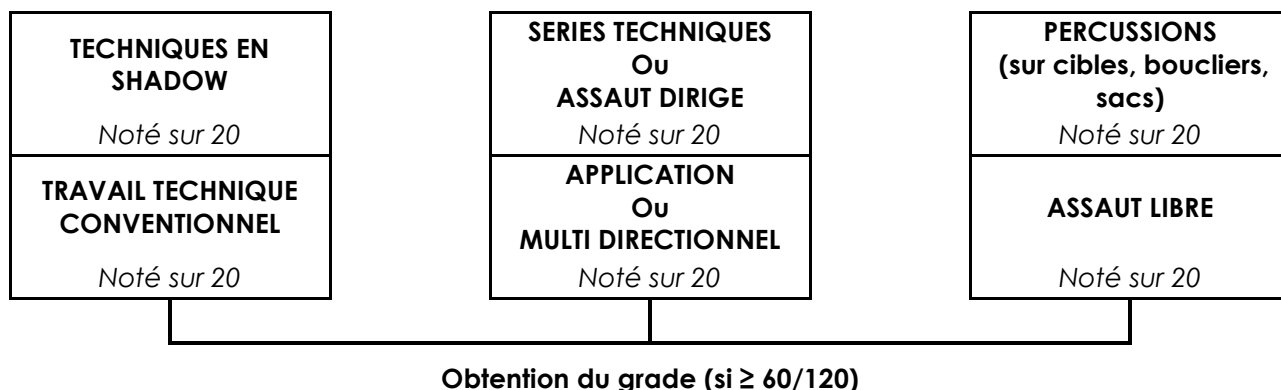
KARATÉ CONTACT KARATÉ FULL CONTACT

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|--------------|
| Programme Spécifique | p.191 |
| Article 602.KC - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.193 |
| Article 602.KC - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.197 |
| Article 604.KC - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.200 |
| Article 605.KC - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.204 |
| Article 606.KC - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.207 |
| Annexes | p.211 |

Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN**Organigramme du passage de grade
1^{er} DAN**

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 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.

Pour le Karaté-Contact et pour le Karaté Full-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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

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

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

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

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

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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 | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 2 coups de poings directs • Idem mais enchaînement différent | <ul style="list-style-type: none"> • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre |
| PIED | <ul style="list-style-type: none"> • De face (mae geri) • Circulaire (mawashi geri) • De côté (yoko geri) | <ul style="list-style-type: none"> • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre |
| LIAISON (Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement poing/pied • Un enchaînement pied/poing | <ul style="list-style-type: none"> • 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 / Série technique ou assaut dirigé

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

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact : SERIE TECHNIQUE

Le candidat doit réaliser deux séries techniques, notée chacune sur 10.
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1^{er} DAN.

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact : ASSAUT DIRIGE

Il est demandé 1 dirigé afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 1^{er} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.
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.

| | | | |
|---------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| Attaque | Attaques libres | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres |
| Défense | Uniquement un rôle défensif | | Uniquement un rôle défensif |
| Temps | 1mn | | 1mn |

EPREUVE N° 4/ Application ou multi directionnel

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

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact

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.

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact

Les deux candidats seront évalués à tour de rôle (attaquant et défenseur).
Le candidat doit présenter des techniques de poings directs et de coups de pieds de face en multi directionnel avec un partenaire qui effectue des parades adaptées. Les actions/réactions du partenaire seront variées. Les enchaînements proposés seront effectués une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle. Cette épreuve est de 2' maximum.

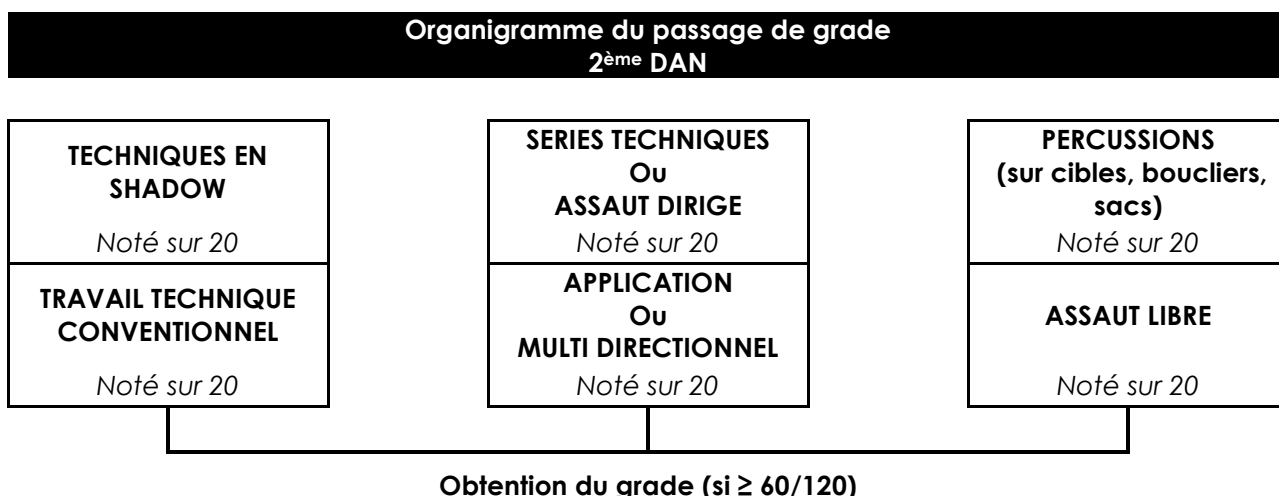
EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs*Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :*

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

EPREUVE N° 6 / Assaut libre*Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact*

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
 Pour les candidats au 1^{er} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
 Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
 Cette épreuve non 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^{ème} 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/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut libre

Pour le Karaté-Contact et le Karaté Full-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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 | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire • Idem mais enchaînement différent | <ul style="list-style-type: none"> • Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings • Idem |
| PIED | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. • Idem mais enchaînement différent | <ul style="list-style-type: none"> • Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes • Idem |
| LIAISON (Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe • Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing | <ul style="list-style-type: none"> • 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 / Série technique ou assaut dirigé

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

Ce test est noté sur 20 points.

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact : SERIE TECHNIQUE

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

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

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

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact : ASSAUT DIRIGE

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

Pour les candidats au 2^{ème}, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.

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.

| | | | |
|---------|--------------------|---|-----------------------|
| Attaque | Attaques libres | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres |
| Défense | Défense et riposte | | Défense et riposte |
| Temps | 1mn | | 1mn |

EPREUVE N° 4/ Application ou multi directionnel

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

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact :

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.

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact :

Les deux candidats seront évalués à tour de rôle (attaquant et défenseur).

Le candidat doit présenter des techniques de poings directs et crochets ainsi que des coups de pieds de face et circulaire (jambe avant et arrière) en multi directionnel avec un partenaire qui effectue des parades adaptées et utilise toutes les esquives.

Les actions/réactions du partenaire seront variées. Les enchaînements proposés seront effectués une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle. Cette épreuve est de 2' maximum.

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

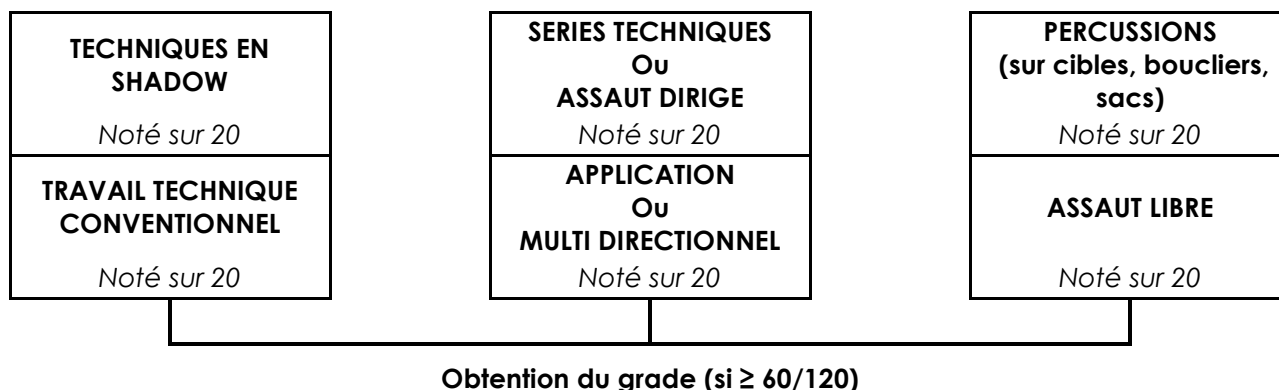
Pour les candidats au 2^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

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

**Organigramme du passage de grade
3^{ème} DAN**



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 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.

Pour le Karaté-Contact et le Karaté Full-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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

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

| | TECHNIQUES EXIGEES | TEMPS | CONSIGNES |
|-------------|--|-------|--------------|
| DEPLACEMENT | 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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact :

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 | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes • Idem mais enchaînement différent | <ul style="list-style-type: none"> • Défense/riposte avec 3 techniques de poings • Idem |
| PIED | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée. • Idem mais enchaînement différent | <ul style="list-style-type: none"> • Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes • Idem |
| LIAISON (Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds • Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing | <ul style="list-style-type: none"> • 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 / Série technique ou assaut dirigé

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

Ce test est noté sur 20 points.

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact : SERIE TECHNIQUE

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

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

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

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

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact : ASSAUT DIRIGE

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

Pour les candidats au 3^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

| | | | |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres |
| Défense | Défense et contre ou contre et protection simultanée | | Défense et contre ou contre et protection simultanée |
| Temps | 1mn | | 1mn |

EPREUVE N° 4/ Application ou multi directionnel

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

Pour les candidats inscrits en Karaté-Contact

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.

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact

Les deux candidats seront évalués à tour de rôle (attaquant et défenseur).

Le candidat doit présenter des techniques de poings directs, crochets et uppercut ainsi que des coups de pieds (jambe avant et arrière) de face, circulaire, de côté et direct arrière en multi directionnel avec un partenaire qui effectue des parades adaptées et utilise toutes les esquives. Les enchaînements proposés seront effectués une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle. Cette épreuve est de 2' maximum.

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

| | | | |
|---|---------|---|------|
| 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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

Pour les candidats au 3^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

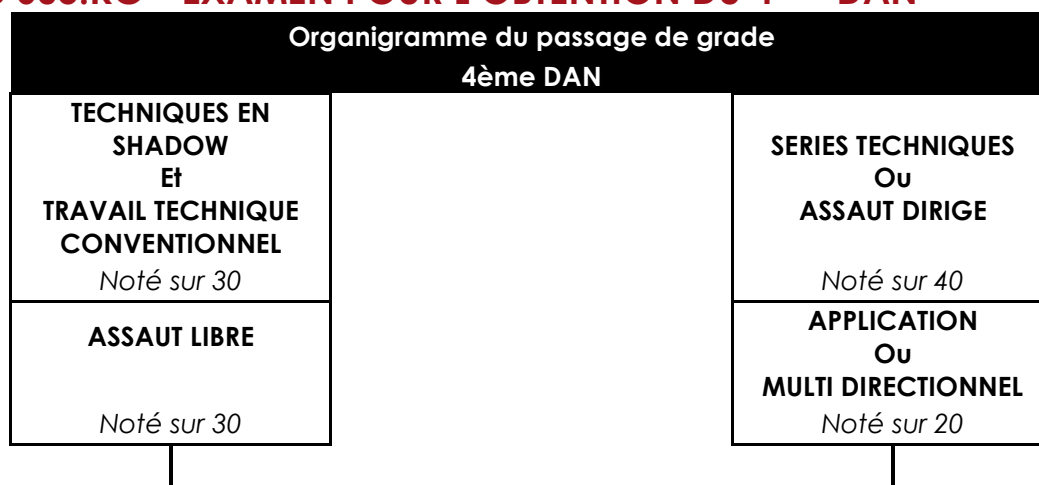
Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Les candidats seront alors notés sur le sens 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^{ème} DAN



Obtention du grade (si ≥ 60/120)

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

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

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.

Pour le Karaté-Contact et le Karaté Full-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

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

Les déplacements sont libres.

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

EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20'' maximum.
Toutes les 20'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non 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/ Série technique ou assaut dirigé

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Pour les candidats Karaté-Contact

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^{ème} Dan (voir annexe).

Pour les candidats Karaté Full-Contact

Il est demandé 1 assaut dirigé afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 4^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Le rôle de tori et de uke sont évalués.
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.

| | | | |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres |
| Défense | Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes | | Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes |
| Temps | 1mn | | 1mn |

EPREUVE N° 4/ Application ou multi directionnel

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Pour les candidats Karaté-Contact

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

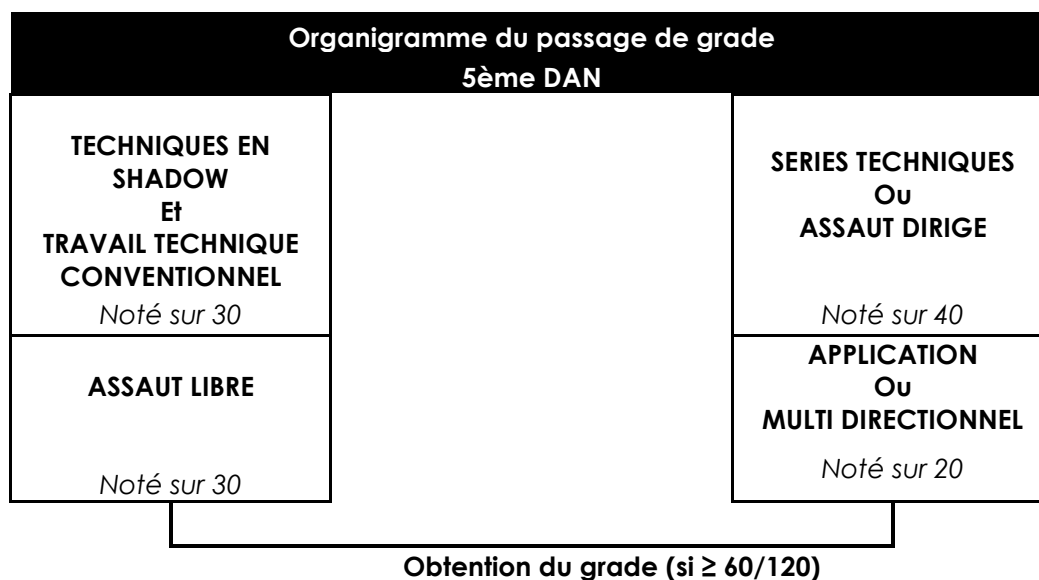
Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact

Les deux candidats seront évalués à tour de rôle (attaquant et défenseur).

Le candidat doit présenter toutes les techniques de poings ainsi que des coups de pieds (jambe avant et arrière) de face, circulaire, de côté, coup en croissant, retourné, retombant et direct arrière en multi directionnel avec un partenaire qui effectue des parades adaptées et utilise toutes les esquives.

Les enchaînements proposés seront effectués une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle. Cette épreuve est de 2' maximum.

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



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} 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 ou assaut dirigé;
- 4/ Les applications ou multi directionnel.

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.

Pour le Karaté-Contact et le Karaté Full-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

(b) Travail technique conventionnel

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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

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

Epreuve commune aux candidats Karaté-Contact et Karaté Full-Contact

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^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20'' maximum.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

EPREUVE N° 3/ Série technique ou assaut dirigé

Ce test est noté sur 40 points.

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

Pour les candidats Karaté-Contact

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^{ème} Dan (voir annexe).

Pour les candidats Karaté Full-Contact

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

Pour les candidats au 5^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

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.

| | | | |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres | Inverser les rôles (tori et uke) (consigne faite par le jury) | Attaques libres |
| Défense | Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques | | Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques |
| Temps | 1mn | | 1mn |

EPREUVE N° 4/ Application ou multi directionnel

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

Pour les candidats Karaté-Contact

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

Pour les candidats inscrits en Karaté Full-Contact

Les deux candidats seront évalués à tour de rôle (attaquant et défenseur).

Le candidat doit présenter des techniques choisies librement avec un partenaire qui effectue des défenses adaptées. Les actions/réactions du partenaire seront variées. Les enchaînements seront effectués une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle. Cette épreuve est de 2' maximum.

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 (Pour les candidats en Karaté-Contact)

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

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

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

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

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

| 2 Séries techniques libres | |
|----------------------------|--|
| 1^{er} Dan | SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2 |
| 2^{ème} Dan | SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 3 |
| 3^{ème} Dan | SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5 |
| 4^{ème} Dan | SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5 |
| 5^{ème} Dan | SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5 |

ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

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

Série technique et EPREUVE N° 4/ Application

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

Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

• Percussions sur cibles :

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

• Le travail au sac ou bouclier :

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

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

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

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

Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

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

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

TAÏ-JITSU

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Tai-Jitsu | p.213 |
| Article 602.TJ - Examen pour l'obtention du 1er Dan au 3ème Dan | p.215 |
| Article 603.TJ - Examen pour l'obtention du 4ème Dan au 5ème Dan | p.219 |
| Annexes | p.223 |

Article 602.TJ– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

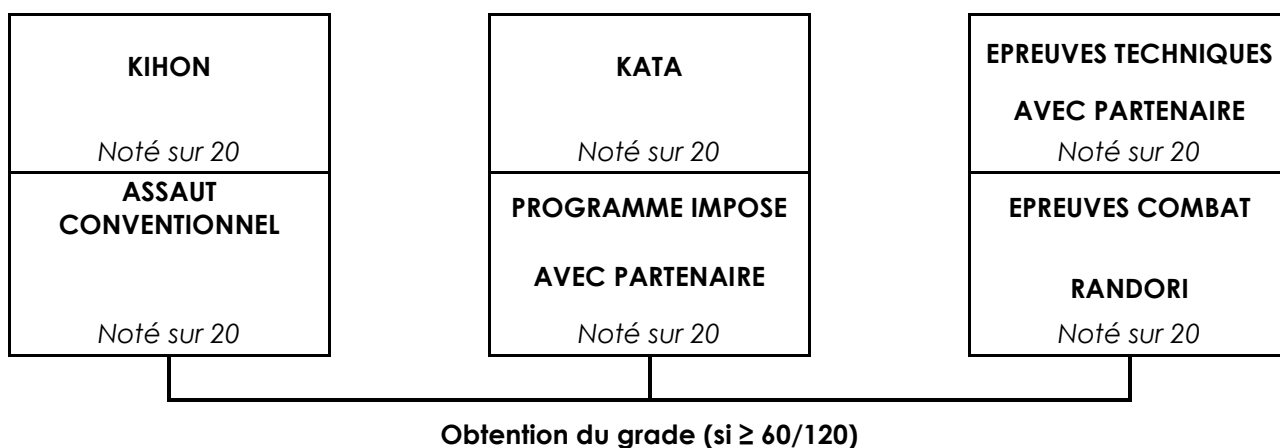
- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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^{er} au 3^{ème} 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^{er} 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 Dachii 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-jitsu, 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 Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi 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^{er} 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 1er Dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les trois premiers figurant dans la liste officielle (Tai-Jitsu kata Shodan, Nidan et Sandan).

L'exécution de chaque kata sera suivie de 2 bunkaï d'application de son choix (par atemi, par clef et par projection) sur 2 séquences de son choix.

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (Tai-Jitsu kata Nidan, Sandan et Godan).

L'exécution de chaque kata sera suivie de 2 bunkaï d'application de son choix (par atemi, par clef ou par projection) sur 2 séquences de son choix.

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle ((Tai-Jitsu kata Nidan, Sandan et Godan).

L'exécution de chaque kata sera suivie de 2 bunkaï d'application au choix du jury (par atemi, par clef et par projection)..

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire (Tai Jitsu)

Le candidat au 1er Dan devra exécuter 2 séries de Techniques de base de son choix. Pour la 1ère série, le candidat démontrera les 3 techniques (atemi, clef et projection) à droite puis à gauche pour la 2ème série.

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter 1 série complète de son choix puis devra démontrer une application libre reprenant les 3 techniques de défense (atemi, clef et projection).

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter 4 enchaînements de son choix reprenant successivement les principes techniques du Tai-Jitsu (atémis, 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^{er} 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 4ème ET 5ème DAN

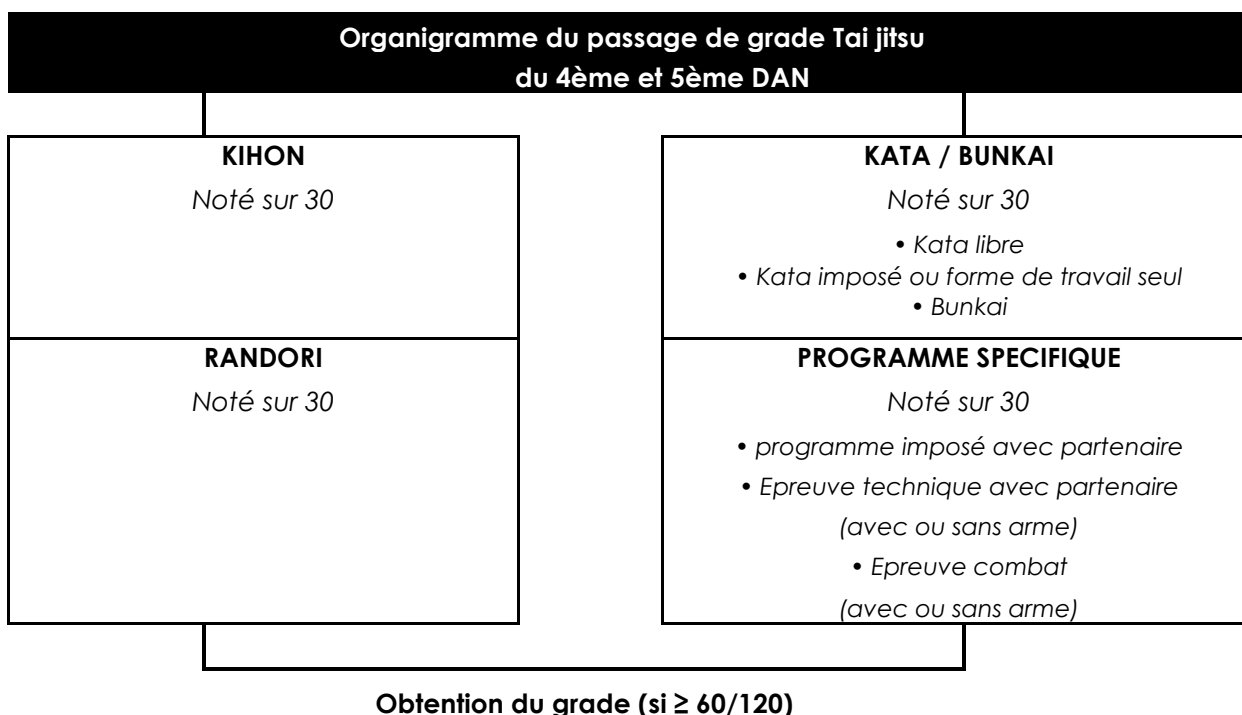
Les examens du 4ème et 5ème Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

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^{ème} ou 5^{ème} 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^{ème} Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4^{ème} 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^{ème} Dan

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Tai-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Tai-Jitsu kata Yodan
- Tai-Jitsu kata Godan
- Tai-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.

Le candidat au 5^{ème} Dan

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Tai-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Tai-Jitsu kata Yodan
- Tai-Jitsu kata Godan
- Tai-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^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter à droite puis à gauche 3 enchaînements sur des attaques imposées par le jury, reprenant successivement les principes techniques du Tai-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^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter 6 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 3 attaques imposées 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 ^{er} Dan | 2 ^{ème} Dan | 3 ^{ème} Dan | 4 ^{ème} Dan | 5 ^{ème} Dan |
|-------------------------------|---------------|--|--|--|--|--|
| CODIFIE | SEUL | Taï Jitsu Kata Shodan Taï Jitsu Kata Nidan Taï Jitsu Kata Sandan | Taï Jitsu Kata Nidan + bunkaï Taï Jitsu Kata Sandan + bunkaï Taï Jitsu Kata Godan + bunkaï | Taï Jitsu Kata Nidan + bunkaï Taï Jitsu Kata Sandan + bunkaï Taï Jitsu Kata Godan + bunkaï | Taï Jitsu Kata Godan | Taï Jitsu Kata Godan |
| | À deux | NON | NON | NON | Taï Jitsu Kata Yodan Taï Jitsu Kata Rokudan | Taï Jitsu Kata Yodan Taï 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 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 ;
- › 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 Dachï 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^{ème} et 4^{ème} 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 Dachï 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 Dachï

ANNEXE III.TJ – LISTE DES ARMES UTILISEES

Les armes sont utilisées lors des épreuves suivantes :

n° 5 : épreuve technique avec partenaire pour 2^{ème} et 3^{ème} dan

n° 6 : épreuve combat (Randori) pour 2^{ème} et 3^{ème} dan

n° 4 : programme spécifique pour 4^{ème} et 5^{ème} dan

| | COUTEAU | BATON COURT | BATON LONG (1m20) |
|----------------------------|---------|-------------|----------------------|
| 1^{er} Dan | | | |
| 2^{ème} Dan | COUTEAU | BATON COURT | |
| 3^{ème} Dan | COUTEAU | BATON COURT | BATON LONG (1M20) |
| 4^{ème} Dan | COUTEAU | BATON COURT | BATON LONG (1M20) |
| 5^{ème} Dan | 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^{er} au 3^{ème} DAN

| Grade | Famille d'attaque | Gauche/Droite | Nombre de situations | Armes utilisées |
|----------------------|--|--|---|-----------------|
| 1 ^{er} Dan | FACE LATERALE ARRIERE SOL | DROITE | 1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE | |
| 2 ^{ème} 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 ^{ème} 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^{ème} 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 Dachi 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^{er} au 3^{ème} Dan

| Grade | DUREE | ARMES | NOMBRE DE PARTENAIRE |
|----------------------------|--------------|---|----------------------|
| 1^{er} Dan | MAXIMUM 1'30 | SANS ARME | 1 |
| 2^{ème} Dan | MAXIMUM 1'30 | SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET 1 FOIS UTILISATION DU BATON COURT | 1 |
| 3^{ème} Dan | MAXIMUM 1'30 | SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET / OU BATON COURT ET / OU BATON LONG | 2 |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

NIHON-TAÏ-JITSU

NIHON-TAÏ-JITSU

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Nihon-Tai-Jitsu | p.227 |
| Article 602.NTJ - Examen pour l'obtention du 1er Dan au 3ème Dan | p.229 |
| Article 603.NTJ - Examen pour l'obtention du 4ème Dan au 5ème Dan | p.233 |
| Annexes | p.237 |

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

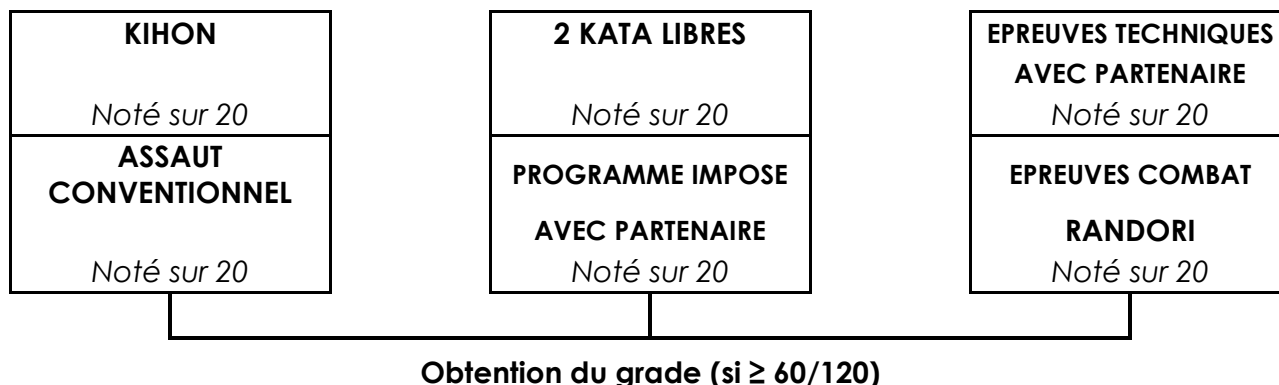
Les épreuves sont :

- 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.

- 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 Nihon Tai Jitsu du 1^{er} au 3^{ème} 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^{ème} 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^{er} au 3^{ème} DAN.

Le candidat au 1^{er} DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

Le candidat au 2^{ème} DAN effectuera les chutes demandées pour le 1^{er} 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^{ème} DAN effectuera les chutes demandées pour le 2^{ème} dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atémi 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

Oï 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^{er} 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 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) 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.

- Oi Zuki Jodan,
- Oi 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^{er} au 3^{ème} 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^{er} au 3^{ème} 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^{er} et 2^{ème} DAN tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Le candidat au 3^{ème} DAN tirera 12 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire

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 série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er 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 atémi, clé ou étranglement.

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maïi)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atémi, 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 4ème ET 5ème DAN

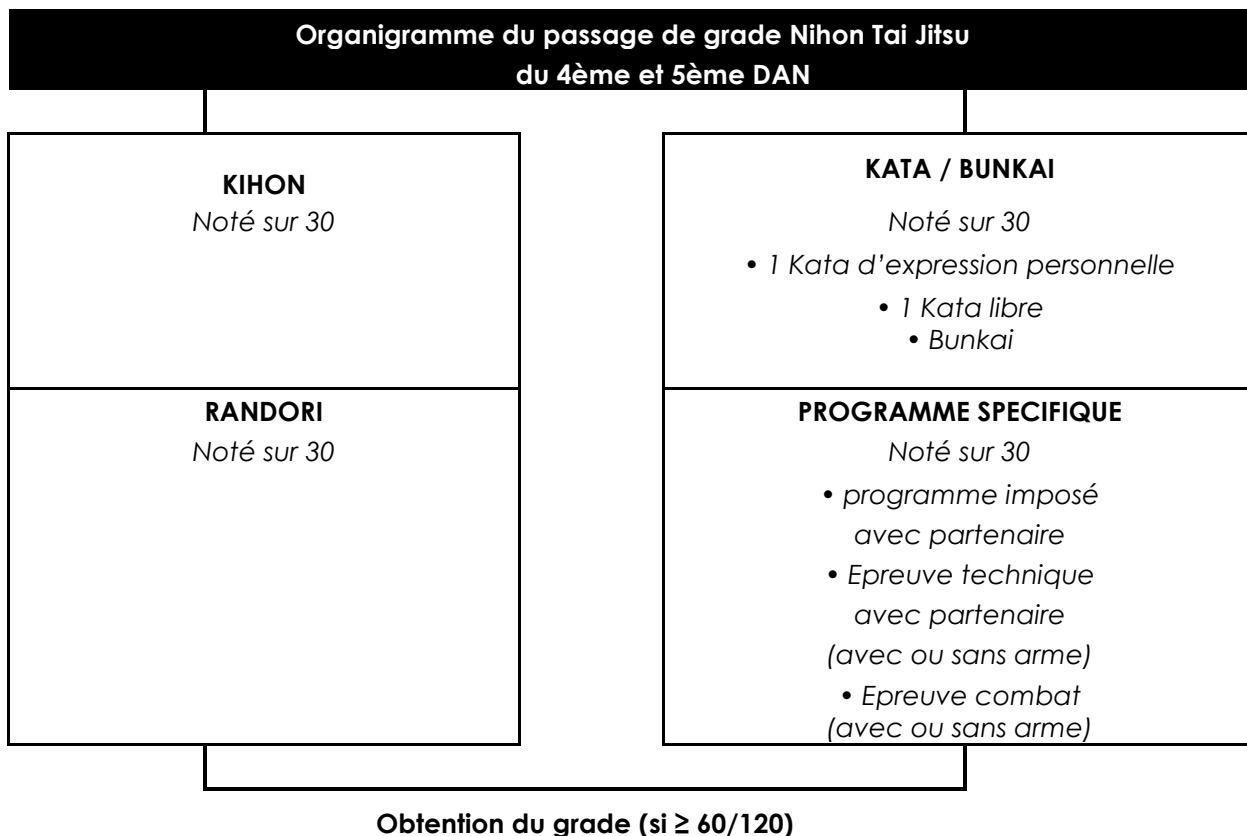
Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

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.

- 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.



- 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^{ème} ou 5^{ème} 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^{ème} 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^{ème} 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) choisi 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.

(c) Kata

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4^{ème} ou 5^{ème} 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^{ème} ou 5^{ème} 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 4^{ème} Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

Le candidat au 5^{ème} 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 4^{ème} 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 5^{ème} 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^{er} Dan | <u>Kata (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) |
| 2^{ème} Dan | <u>Kata (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN |
| 3^{ème} Dan | <u>Kata (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA |
| 4^{ème} Dan | <u>Kata (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA <u>Kata expression personnelle (avec partenaire)</u> |
| 5^{ème} Dan | <u>Kata (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (1 série parmi clé, projection ou sutémi) DAI NI NO KATA HYORI NO KATA <u>Kata expression personnelle (avec partenaire)</u> |

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 :

1. Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)
2. Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)
3. Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)
4. 1^{ère} forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
5. 2^{ème} forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)
6. Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)
7. Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.)
8. A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.
9. Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.)
10. A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.
11. Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)
12. 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^{er} Dan | | | |
| 2^{ème} Dan | ARME UTILISÉE | ARME UTILISÉE | |
| 3^{ème} Dan | ARME UTILISÉE | ARME UTILISÉE | ARME UTILISÉE |
| 4^{ème} Dan | ARME UTILISÉE | ARME UTILISÉE | ARME UTILISÉE |
| 5^{ème} 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^{er} au 3^{ème} DAN

| Grade | Série d'attaque | Gauche/Droite | Nombre de situations | Armes utilisées |
|--------------------------------|--|--|---|-----------------|
| 1^{er} Dan | FACE LATERALE ARRIERE SOL | DROITE | 1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE | |
| 2^{ème} 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^{ème} 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 alliée 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^{er} dan.

Pour les candidats au 2^{ème} et 3^{ème} 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^{ème} et 5^{ème} DAN

TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :

Ce programme concerne les candidats au passage de 4^{ème} et 5^{ème} 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^{ème} DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection

Les candidats au 5^{ème} 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^{ème} ou 5^{ème} Dan)

| Grade | DUREE | ARMES | NOMBRE DE PARTENAIRE |
|----------------------------|---|---|----------------------|
| 4^{ème} 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^{ème} 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 |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

KYOKUSHINKAI

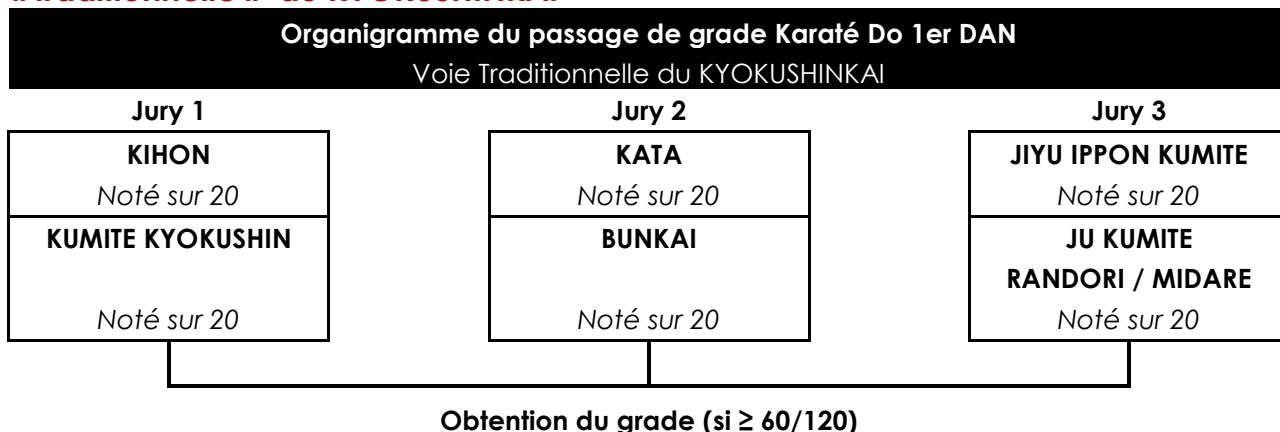
- Partie Technique -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|--------------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Kyokushinkai | p.245 |
| Article 602-1.KY - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Traditionnelle» | p.245 |
| Article 602-2.KY - Examen pour l'obtention du 1er Dan «Voie Compétition» | p.247 |
| Article 603-1.KY - Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Traditionnelle» | p.248 |
| Article 603-2.KY - Examen pour l'obtention du 2ème Dan «Voie Compétition» | p.250 |
| Article 604.KY - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.251 |
| Article 605.KY - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.254 |
| Article 606.KY - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.256 |
| Annexes | p.258 |

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



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

Les épreuves sont :

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

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

- Module 1 : Kihon et Kumite Kyokushin
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : 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
- 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/ Kumité Kyokushin

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

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 3/ Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 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 5/ Jiyu Ippon Kumité

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

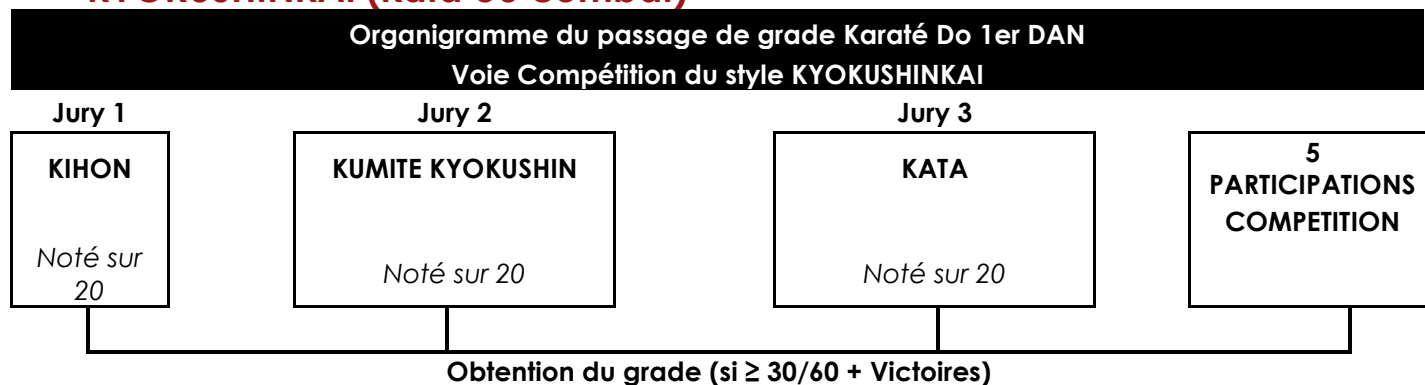
- Oi Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

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^{er} Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHIN et Kata, sont notées, sur 20, par 3 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.

Compétition Combat ou Kata :

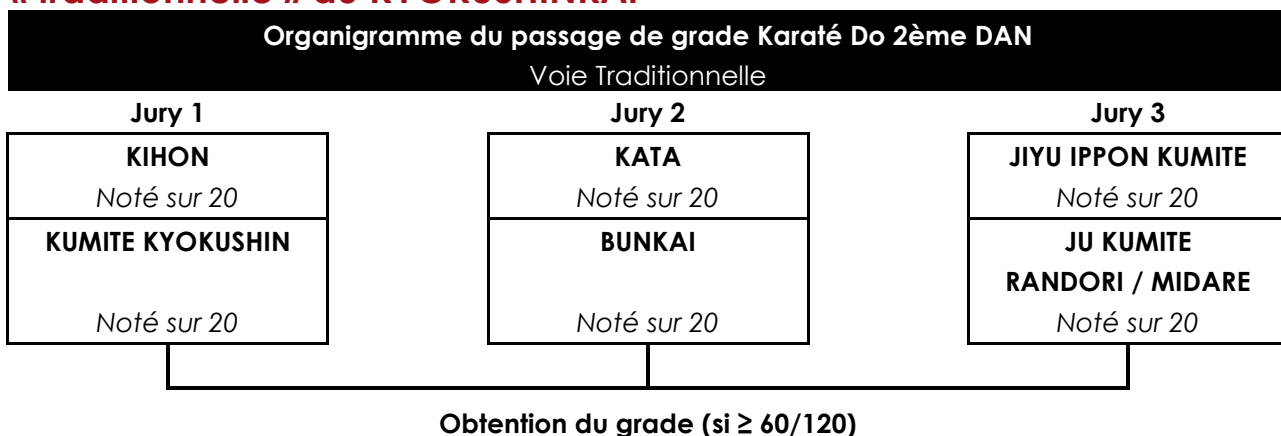
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national). 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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

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



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

Les épreuves sont :

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

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

- Module 1 : Kihon et Kumite Kyokushin
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : 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
- 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/ 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 2ème Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI Et KUMITE SONO NI.

Kumité Sono Ni

| Tori | Uke |
|--|---|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké |
| | Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan |
| Tori recule de deux pas à l'impact | Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori |

| | |
|---|--|
| | puis Tsuru Ashi Dashi |
| Tori se plie en deux à l'impact | Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
| | Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
| | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

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^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 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 5/ Jiu Jyppon 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.

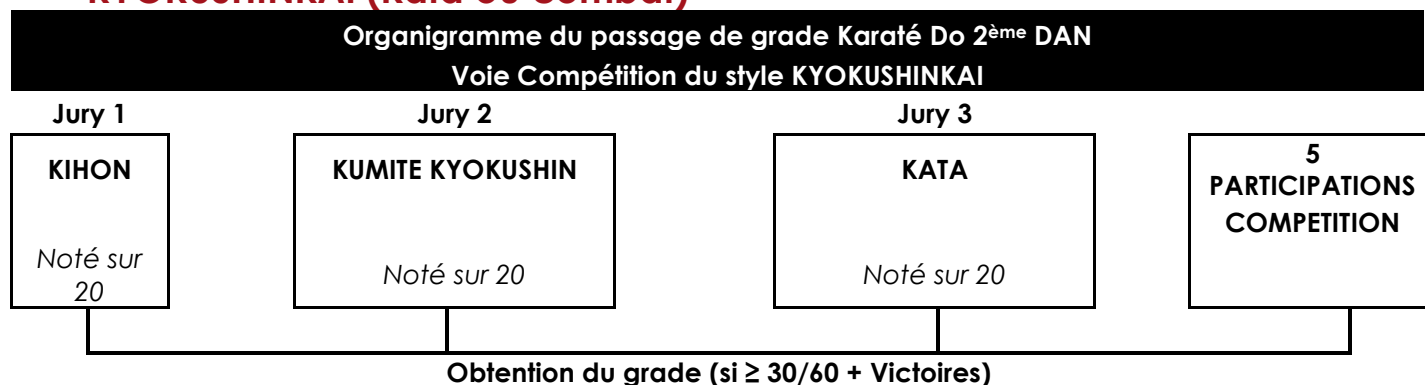
Le nombre d'assauts est fixé à 5.

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^{ème} Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHIN et Kata, sont notées par 3 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.

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.

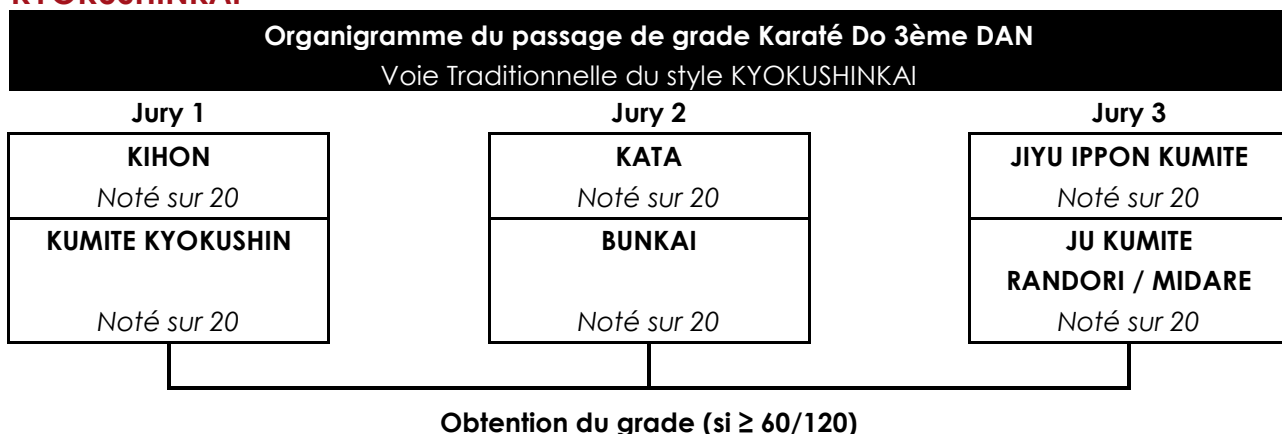
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

Les 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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN du KYOKUSHINKAI



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

Les épreuves sont :

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

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

- Module 1 : Kihon et Kumite Kyokushin
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : 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/ Kumite Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3^{ème} Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

Kumité Sono San

| Tori | Uke |
|--|---------------------------------------|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke |

| | |
|---|--|
| | saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi, |
| Tori se redresse au 1 ^{er} impact puis se plie au second | Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe |
| | Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie |
| | Tetsui Oroshi Uchi |
| | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

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

Epreuve 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 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.

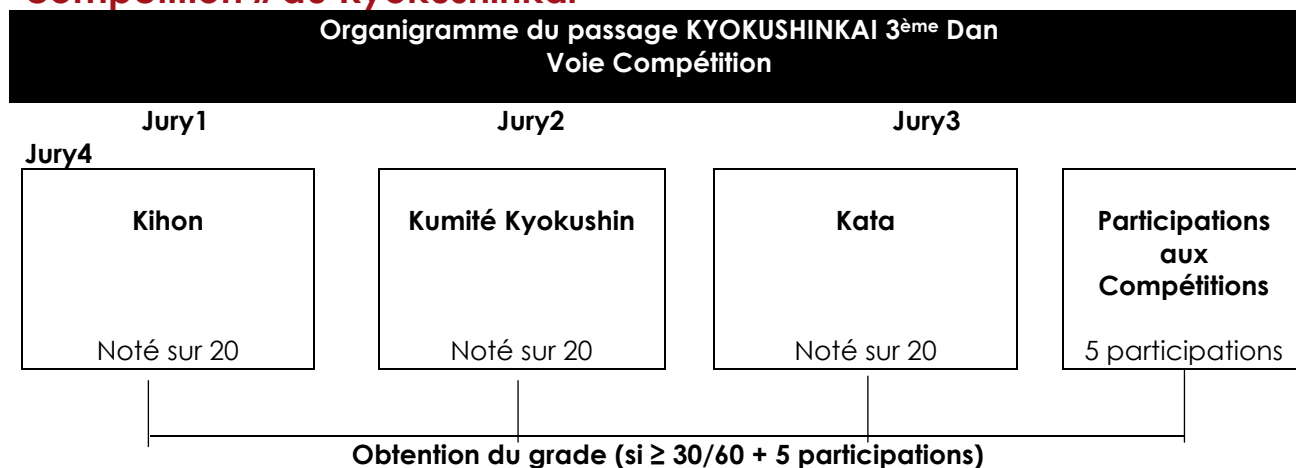
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

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^{ème} DAN « voie compétition » du Kyokushinkai



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

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

Les 3 épreuves : Kihon, Kumité Kyokushin et Kata, sont notées par 3 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.

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.

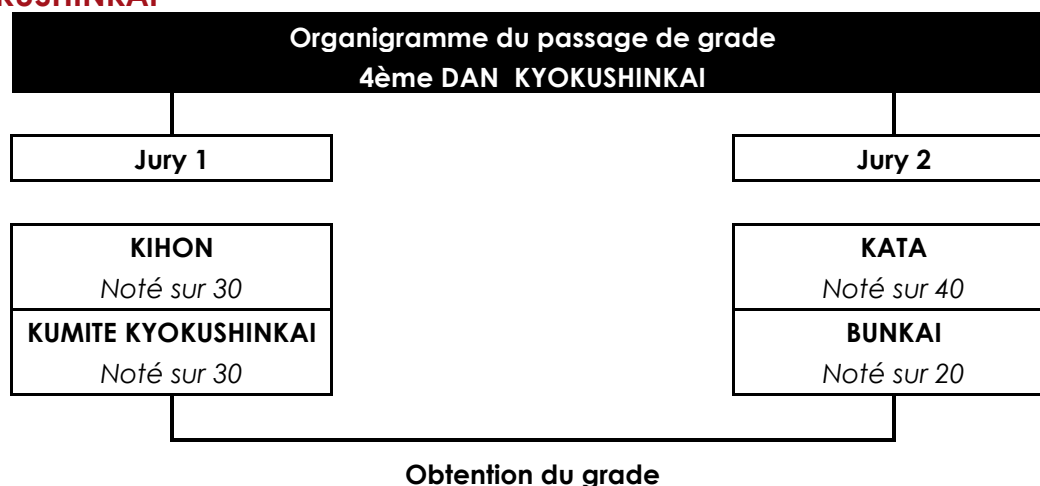
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

Les 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 ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

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



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkai).

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il 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^{ème} Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

Kumité Sono Yon

| Tori | Uke |
|---|--|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké |
| | Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi |
| | O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri |
| | Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi |
| | Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi |
| Tori se relève sans s'aider des mains | Reculer en Kokutsu Dashi |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Shuto Mawashi Uké |

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.

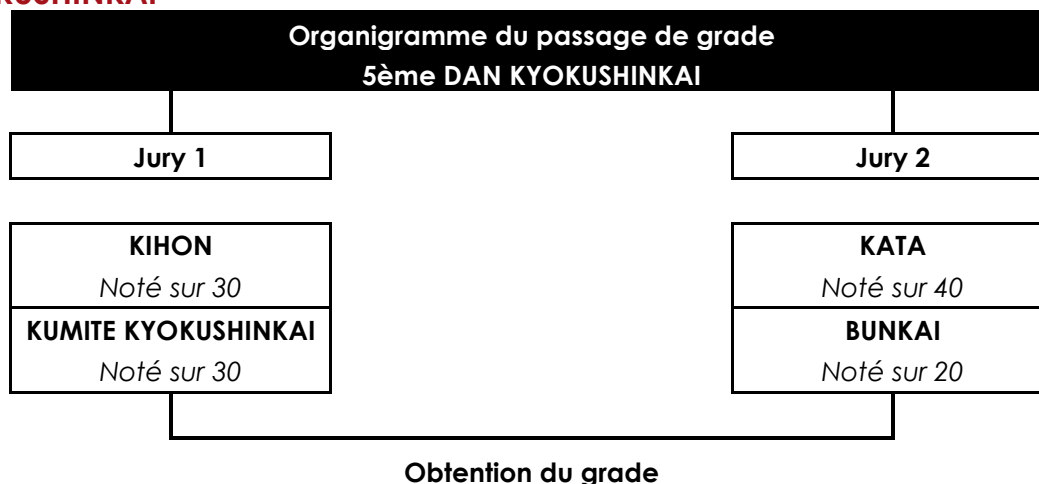
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

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 de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

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



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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont 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 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^{ème} Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

Kumité Sono Go

| Tori | Uke |
|---|---|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi |
| | Kin Geri jambe avant |
| Tori recule la tête | Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan |
| Tori recule d'un pas | Reposer 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^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} 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^{er} Dan | - PINAN 1-2-3-4-5 - TSUKI NO KATA |
| 2^{ème} Dan | - TSUKI NO KATA - GEKISAI DAI - TENSUO - YANTSU - SAIHA |
| 3^{ème} Dan | - GEKISAI SHO - SAIHA - YANTSU - KANKU - SANCHIN |
| 4^{ème} Dan | - SEIPAI - KANKU - SEIENCHIN - SAIHA - GARYU |
| 5^{ème} Dan | - KANKU - SEIENCHIN - SEIPAI - 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

Début du travail : Les deux partenaires se saluent.

Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi). Tori ajuste sa distance d'attaque si nécessaire.

Déroulement :

Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, d'efficacité tout en conservant une forme la plus technique possible.

Tori respecte le travail de Uké jusqu'à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké.

Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.

Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées.

Fin :

Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké.

Retour en Heiko Dashi.
Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse.

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

Kumité sono Ichi

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2^{ème} Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

Kumité Sono Ni

| Tori | Uke |
|---|--|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké |
| | Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan |
| Tori recule de deux pas à l'impact | Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi |
| Tori se plie en deux à l'impact | Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
| | Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
| | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3^{ème} Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

Kumité Sono San

| Tori | Uke |
|---|--|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke |
| | saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi, |
| Tori se redresse au 1 ^{er} impact puis se plie au second | Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe |
| | Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie |
| | Tetsui Oroshi Uchi |
| | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4^{ème} Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

Kumité Sono Yon

| Tori | Uke |
|---|--|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké |
| | Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi |
| | O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri |
| | Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi |
| | Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi |
| Tori se relève sans s'aider des mains | Reculer en Kokutsu Dashi |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Shuto Mawashi Uké |

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 5^{ème} Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

Kumité Sono Go

| Tori | Uke |
|---|---|
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi |
| | Kin Geri jambe avant |
| Tori recule la tête | Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan |
| Tori recule d'un pas | Reposer Kokutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi |
| | Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi |
| Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

SHORINJI KEMPO

- *Partie Technique* -

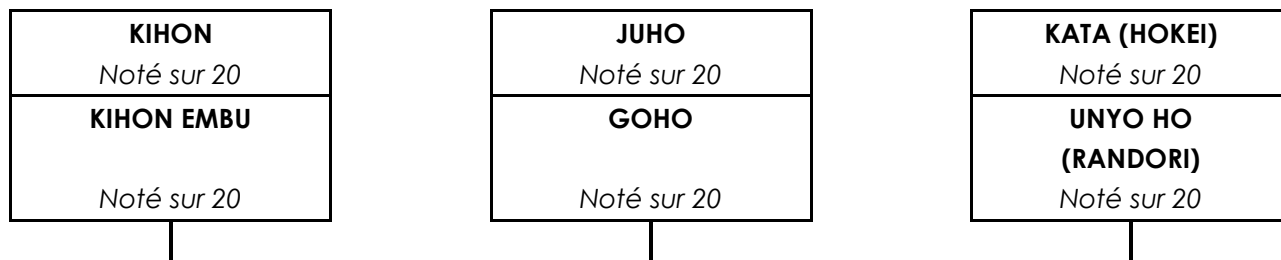
Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Shorinji Kempo | p.261 |
| Article 602.SK - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.263 |
| Article 602.SK - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.265 |
| Article 604.SK - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.268 |
| Article 605.SK - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.271 |
| Article 606.SK - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.274 |
| Annexes | p.278 |

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1^{er} DAN



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

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
 Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

- 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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) <ul style="list-style-type: none"> - Chudan gamae - Gedan gamae - Hasso gamae - Ichiji gamae - Midare gamae - Taiki gamae | TAI SABAKI (esquives) <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku tenshin - Han tenkan - Han tenshin - Hiraki sagari - Jun sagari - Zen tenkan |
| UMPO HO (déplacements) <ul style="list-style-type: none"> - Juji ashi - Kani ashi | UKEMI (chutes) <ul style="list-style-type: none"> - Dai sharin - Mae ukemi |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi | <ul style="list-style-type: none"> - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi |
|--|---|

Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

| | |
|--|---|
| <p>Tan'en Kihon Hokei (seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenchiken dai ikkei à dai rokkei - Byakurenken dai ikkeï - Giwaken dai ikkeï | <p>Sotai Kihon Hokei (à deux)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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^{er} 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^{er} 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.

| | |
|--|--------------------------|
| 1. Harai uke geri renhanko | 6. Okuri gote (ryote) |
| 2. Kote maki gaeshi | 7. Furi ten ni renhanko |
| 3. Tsubame gaeshi renhanko | 8. Ude maki |
| 4. Maki gote (morote) | 9. Keri ten san renhanko |
| 5. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi renhanko | 10. 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.

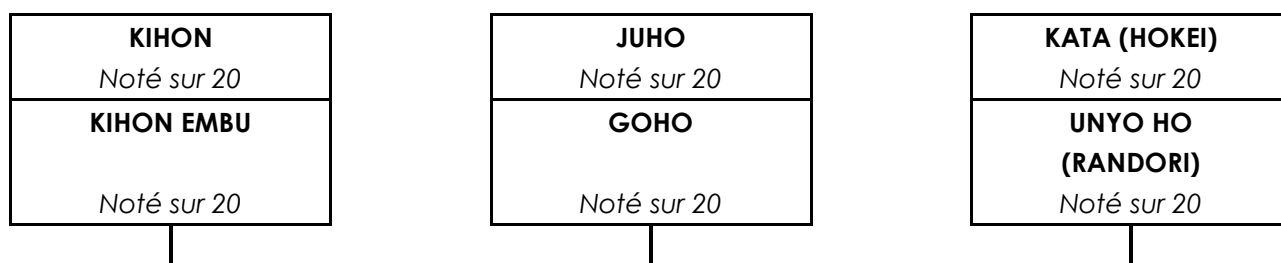
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 2^{ème} DAN



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

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

Les épreuves sont :

- 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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, 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.

| | |
|---|--|
| <p>TAI GAMAE (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan gamae - Gedan gamae - Hasso gamae - Ichiji gamae - Midare gamae - Taiki gamae | <p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku tenshin - Han tenkan - Han tenshin - Hiraki sagari - Jun sagari - Zen tenkan |
| <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi | <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) TENCHIKEN dai ikkei à dai rokkei 2) KO MANJI KEN | <ol style="list-style-type: none"> 3) RYU O KEN dai ikkei 4) 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), 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 2^{ème} 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^{ème} 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

| | |
|--|---|
| 1. Tsuki ten ichi renhanko | 6. Jun geri chi ichi renhanko |
| 2. Tai ten ichi renhanko | 7. Maki otoshi <u>ou</u> soto maki otoshi |
| 3. Idori gyaku gote <u>ou</u> gyakute nage | 8. Okuri hiji zeme |
| 4. Uwa uke nage <u>ou</u> uwa uke gyakute nage | 9. Shita uke geri kote nage |
| 5. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi | 10. 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.

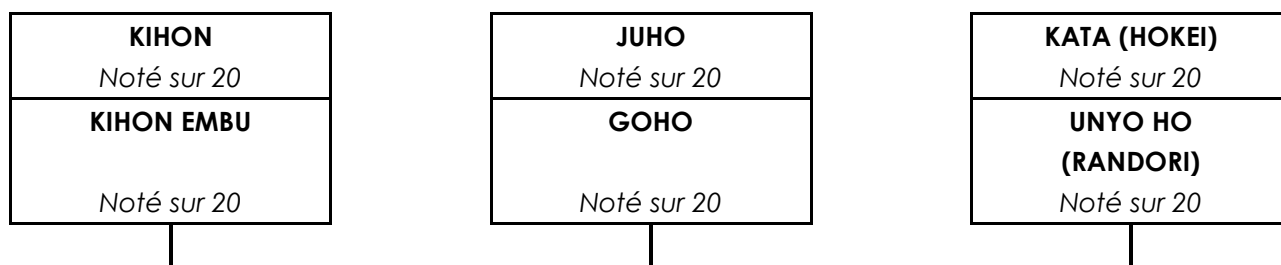
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

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^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 3^{ème} DAN



L'examen du 3^{ème} 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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, kerî, 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.

| | |
|--|---|
| <p>TAI GAMAE (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan gamae - Gedan gamae - Hasso gamae - Ichiji gamae - Midare gamae - Taiki gamae <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi | <p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku tenshin - Han tenkan - Han tenshin - Hiraki sagari - Jun sagari - Zen tenkan <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dai sharin - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi - Mae ukemi |
|--|---|

Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

| | |
|---|---|
| <p>Tan'en Kihon Hokei (seul)</p> <p>Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Gyaku gote tan'en kihon hokei (Ryu no kata)</p> | <p>Sotai Kihon Hokei (à deux)</p> <p>Ryu o ken dai ikkei Tenshiken dai nikei</p> |
|---|---|

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.

Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

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

Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae

Zanshin

Chosoku

Happo moku

Rei

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

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^{ème} Dan.

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

CRITERES D'EVALUATION

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- Ce que fait le candidat est bien la technique demandée et correspond bien au sujet de l'épreuve.
- Le candidat se défend bien dans les épreuves
- Les attaques et contre-attaques sont correctement exécutées avec précision et atteignent bien (avec contrôle) le partenaire.
- L'équilibre est maintenu pendant la contre-attaque.
- Le candidat à 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 choisti cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 3^{ème} Dan.

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

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

| | |
|--|---|
| 1. Gedan gaeshi renhanko | 6. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi |
| 2. Chudan gaeshi renhanko | 7. Sode maki <u>ou</u> sode maki gaeshi |
| 3. Konoha okuri | 8. Okuri tsuki taoshi <u>ou</u> koshi kujiki |
| 4. Ryu nage <u>ou</u> soto maki tembin | 9. Hangetsu gaeshi sukui kubi nage |
| 5. Mikazuki gaeshi <u>ou</u> suigetsu gaeshi | 10. 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

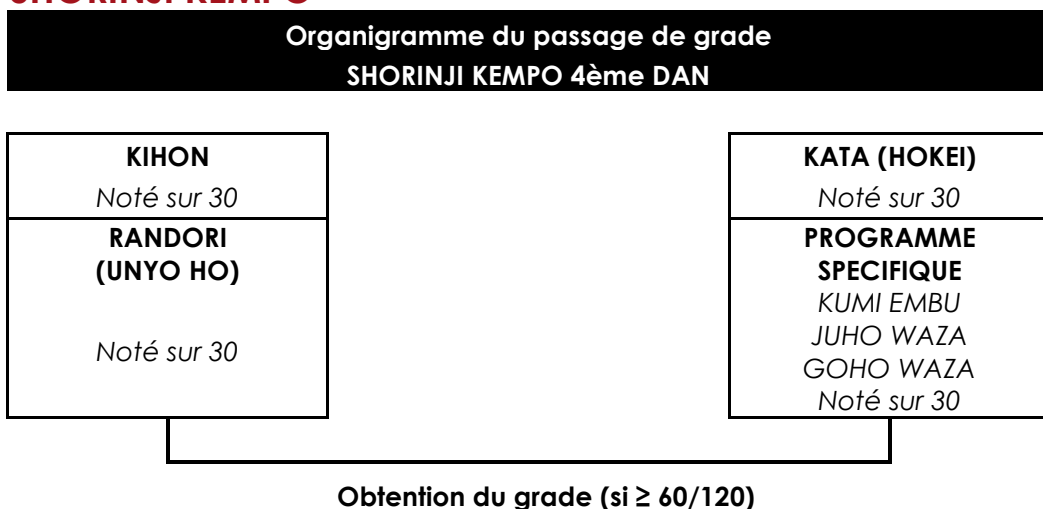
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques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



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

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

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

| | |
|---|---|
| <p>TAI GAMAE (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan gamae - Gedan gamae - Gyaku gedan gamae - Hasso gamae - Ichiji gamae - Midare gamae - Taiki gamae <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi | <p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku tenshin - Han tenkan - Han tenshin - Hiraki sagari - Jun sagari - Zen tenkan <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 enchaînements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

| | |
|--|---|
| 1. Gedan gaeshi to tobi ren geri | 6. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi |
| 2. Gyaku geri chi san ren hanko | 7. Makikomi gote <u>ou</u> morote kiri gote |
| 3. Gyaku sode dori <u>ou</u> gyaku sode maki | 8. Ushiro eri dori <u>ou</u> ushiro kubi nage |
| 4. Omote nage <u>ou</u> ura nage | 9. Kaishin zuki to osae kannuki nage |
| 5. Chudan gaeshi to uchi uke zuki | 10. Hangetsu kubi nage |

(b) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES JUHO)

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

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

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

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

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

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

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 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 |
|--|
| 1) Tsuki ten ichi |
| 2) Keri ten san |
| 3) Sashikomi mawashi geri et harai uke geri |
| 4) Sashikae mawashi geri et mawashi geri sambo uke nami gaeshi |
| 5) Dan geri sambo uke dan geri gaeshi |

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 5^{ème} DAN



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

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

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

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

| | |
|---|---|
| <p>TAI GAMAЕ (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan gamae - Gedan gamae - Gyaku gedan gamae - Hasso gamae - Ichiji gamae - Midare gamae - Taiki gamae <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi | <p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku tenshin - Han tenkan - Han tenshin - Hiraki sagari - Jun sagari - Zen tenkan <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)

| |
|--|
| <p>Tan'en Kihon Hokei (seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 enchaînements.

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

| | |
|---|--|
| 1. Kaishin zuki to kannuki nai tembin | 6. Tekubi dori <u>ou</u> choji dori |
| 2. Hangetsu geri to tembin nage | 7. Konoha gaeshi <u>ou</u> konoha okuri |
| 3. Katate kannuki nage ou kannuki katate nage | 8. Kote nage avec jo chu niren zuki |
| 4. Ryote kannuki nage | 9. Keri ten san to tora daoshi, fukko chi ni |
| 5. Tenshiken dai niki sotai | 10. Gyaku gassho nage |

(b) TECHNIQUES JUHO

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

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

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 5^{ème} Dan.

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

(c) TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES

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

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 5^{ème} Dan.

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

| TECHNIQUES IMPOSEES | |
|---------------------|---|
| 1) | Keri ten san |
| 2) | Chio ken dai san |
| 3) | Sashikomi mawashi geri et chudan gaeshi |
| 4) | Hangetsu gaeshi |
| 5) | Dan geri sambo uke dan geri gaeshi |

ANNEXE I.SK - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : TAI GAMAE

| | |
|----------------------|--|
| GASSHO GAMAE | : debout le corps droit, les talons joints et formant un V avec les pieds, les paumes sont placées à hauteur des yeux, les doigts rigides et écartés les uns des autres (salut). |
| KESSHU GAMAE | : debout les talons réunis formant un V avec les pieds et les deux mains jointes à hauteur du bassin (position d'attente). |
| KAISOKU CHUDAN GAMAE | : debout les deux pieds parallèles et écartés de la distance des épaules. Les coudes sont le long du corps, les avant bras légèrement tendus et les poings fermés |

DEPLACEMENTS : UMPO HO

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| ATO | : reculer d'un pas |
| HIRAKI SAGARI ASHI | : reculer en changeant de garde |
| JUJI ASHI | : déplacement croisé |
| KANI ASHI | : déplacement latéral |
| KUMO ASHI | : retrait sauté |
| MAE CHIDORI ASHI | : pas latéral en avançant |
| MAE | : avancer d'un pas |
| SASHIKAE ASHI | : avancer en changeant de garde |
| USHIRO CHIDORI ASHI | : pas latéral en reculant |
| YOSE ASHI | : rapprocher le pied arrière |

ESQUIVES :

1) TAI SABAKI, par déplacements des pieds

| | |
|---------------|--|
| GYAKU TENSHIN | : esquive en changeant de garde avec un déplacement tournant du pied avant |
| HAN TENKAN | : pivot à 90° |
| HAN TENSHIN | : esquive par un déplacement tournant autour du pied avant |
| HIRAKI SAGARI | : esquive en changeant de garde et en reculant |
| JUN SAGARI | : esquive en reculant |
| ZEN TENKAN | : pivot à 180° |

2) par déplacements du corps

| | |
|-------------|---|
| FURIMI UKE | : esquive de côté |
| HIKIMI UKE | : esquive par retrait du bassin |
| KAISHIN UKE | : esquive rotative |
| KUSHIN UKE | : esquive en fléchissant les jambes |
| RYUSUI UKE | : esquive circulaire |
| SORIMI UKE | : esquive vers l'arrière par flexion du tronc |

CHUTES : UKEMI

| | |
|---------------------|--|
| DAI SHARIN | : roue |
| MAE UKEMI | : chute avant |
| OTEN YORI OKI AGARI | : déplacement roulé pour se relever d'une position à partir du sol |
| USHIRO UKEMI | : chute arrière |

PARADE : UKE WASA

| | |
|-----------------|--|
| HANGETSU UKE | : parade en croissant de lune de l'intérieur vers l'extérieur |
| HARAI UKE | : parade circulaire balayante |
| HASAMI UKE | : parade en ciseau |
| HIZA UKE | : parade avec la jambe en levant le genou |
| JUJI UKE | : parade bras croisés |
| KAKURITSU KEN | : parade avec la jambe avant levée et le bras le plus en avant en uchi uke |
| KEN UKE | : parade avec le poing |
| OSHI UKE | : parade poussée |
| SAMBO UKE | : parade sur trois niveaux (avec la jambe avant et les deux bras) |
| SHITA UKE | : parade vers le bas |
| SOTO UKE | : parade vers l'extérieur |
| UCHI AGE UKE | : parade au dessus de la tête |
| UCHI OTOSHI UKE | : deux parades avec le même bras (en haut d'abord puis ramené vers le bas) |
| UCHI UKE | : parade vers l'intérieur |
| UWA UKE | : parade vers le haut |

ATTAQUE DE POINGS : TSUKI TE

| | |
|------------|--|
| FURI ZUKI | : coup de poing qui associe un mouvement du bras en arc de cercle à une rotation des hanches |
| GYAKU ZUKI | : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancé |
| HEBI ZUKI | : attaque avec les doigts |
| JUN ZUKI | : coup de poing avec le bras avant en partant de la garde |
| KAGI ZUKI | : coup de poing en crochet |

TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI TE

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

TECHNIQUE EN COUPANT : KIRI TE

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

ATTAQUE DE JAMBES ET DE PIEDS : KERI WASA

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

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

1^{er} DAN : TECHNIQUES GOHO

| | | |
|---|--|---|
| Nio ken 1. Ryusui geri (mae / ushiro) 2. Uchi uke zuki 3. Uwa uke geri 4. Uwa uke zuki 5. Tenshin geri 6. Uchi uke geri 7. Soto uke zuki 8. Soto uke geri 9. Oshi uke zuki (soto) 10. Kusshin zuki 11. Kusshin geri | Sango ken 12. Shita uke geri 13. Shita uke jun geri 14. Yoko tenshin geri 15. Han tenshin geri 16. Juji uke geri 17. Harai uke geri Ten'o ken 18. Tsuki ten ichi 19. Furi ten ni 20. Keri ten san 21. Tsuki ten san | Byakuren ken 22. Tsubame gaeshi 23. Chidori gaeshi (kari ashi) Kakuritsu ken 24. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi 25. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi 26. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi |
|---|--|---|

1^{er} DAN : TECHNIQUES JUHO

| | |
|--|--|
| Ryu o ken 27. Kote nuki 28. Katate yori nuki 29. Ryote yori nuki 30. Maki nuki (katate / ryote) 31. Kiri nuki (uchi / soto) 32. Juji nuki (katate / ryote) 33. Gassho nuki 34. Kiri kaeshi nuki (katate / morote) 35. Sankaku nuki 36. Johaku nuki (katate / ryote) 37. Oshi kiri nuki 38. Sode nuki 39. Eri nuki 40. Nidan nuki 41. Katate oshi nuki 42. Morote hiki nuki 43. Morote juji nuki Ryuka ken 44. Gyaku gote 45. Katate okuri gote 46. Okuri maki tembin 47. Juji gote (katate / ryote) 48. Ryaku juji gote 49. Ryote okuri gote | 50. Okuri yoko tembin 51. Kiri gote (katate / morote) 52. Oshi gote (katate / ryote) 53. Kote maki gaeshi 54. Maki gote (katate / morote) 55. Morote juji gote Kongo ken 56. Ude juji gatame 57. Tate gassho gatame 58. Mae yubi gatame 59. Okuri yubi gatame 60. Juji gatame 61. Ura gatame 62. Kannuki gatame 63. Tembin gatame Rakan ken 64. Johaku dori 65. Sode dori 66. Sode maki 67. Sode maki tembin 68. Ude maki* 69. Kata muna otoshi 70. Eri juji |
|--|--|

2^{ème} DAN : TECHNIQUES GOHO

| | |
|---|--|
| Nio ken 1. Ryusui geri (mae / ushiro) 2. Uchi uke zuki 3. Uwa uke geri 4. Uwa uke zuki 5. Tenshin geri 6. Uchi uke geri 7. Soto uke zuki 8. Soto uke geri 9. Oshi uke zuki (soto) 10. Kusshin zuki 11. Kusshin geri 12. Uchi age zuki 13. Uchi age geri 14. Kaishin zuk 15. Tanto tsukikomi shita uke ... 16. Tanto furi age ryusui geri Sango ken 17. Shita uke geri 18. Shita uke jun geri 19. Yoko tenshin geri 20. Han tenshin geri 21. Juji uke geri 22. Harai uke geri 23. Gyaku tenshin geri | Ten'o ken 24. Tsuki ten ichi 25. Furi ten ni 26. Keri ten san 27. Tsuki ten san 28. Tsuki ten ni 29. Kon ten ichi 30. Tai ten ichi 31. Keri ten ichi (sukui nage) 32. Gyaku ten ichi Byakuren ken 33. Tsubame gaeshi 34. Chidori gaeshi (kari ashi) Chio ken 35. Jun geri chi ichi 36. Gyaku geri chi ichi 37. Gyaku geri chi san Kakuritsu ken 38. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi 39. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi 40. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi |
|---|--|

2ème DAN : TECHNIQUES JUHO

| | |
|--|--|
| <p>Ryu o ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 41. Kote nuki 42. Katate yori nuki 43. Ryote yori nuki 44. Maki nuki (katate / ryote) 45. Kiri nuki (uchi / soto) 46. Juji nuki (katate / ryote) 47. Gassho nuki 48. Kiri kaeshi nuki (katate / morote) 49. Sankaku nuki 50. Johaku nuki (katate / ryote) 51. Oshi kiri nuki 52. Sode nuki 53. Eri nuki 54. Nidan nuki 55. Katate oshi nuki 56. Morote hiki nuki 57. Morote juji nuki 58. Tsuki nuki (uchi / soto) 59. Ryote tsuki nuki 60. Morote tsuki nuki 61. Age nuki 62. Hiki nuki yori mae tembin 63. Uchi nuki (katate / ryote) 64. Morote oshi nuki 65. Morote wa nuki 66. Morote maki nuki <p>Ryuka ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 67. Gyaku gote 68. Katate okuri gote 69. Okuri maki tembin 70. Juji gote (katate / ryote) 71. Ryaku juji gote 72. Ryote okuri gote 73. Okuri yoko tembin 74. Kiri gote (katate / morote) 75. Oshi gote (katate / ryote) 76. Kote maki gaeshi 77. Maki gote (katate / morote) 78. Morote juji gote 79. Shita uke geri kote nage 80. Gyaku te nage 81. Ryu nage 82. Soto maki tembin 83. Idori okuri gote 84. Nuki uchi oshi gote | <ol style="list-style-type: none"> 85. Morote okuri gote yori bakuho 86. Okuri hiji zeme 87. Tsuru otoshi 88. Okuri dori 89. Kiri gaeshi tembin 90. Kiri gaeshi maki tembin 91. Morote gyaku gote 92. Idori gyaku gote 93. Idori oshi gote <p>Goka ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 94. Uwa uke nage 95. Uwa uke gyaku te nage 96. Gyaku tembin <p>Kongo ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 97. Ude juji gatame 98. Tate gassho gatame 99. Mae yubi gatame 100. Okuri yubi gatame 101. Juji gatame 102. Ura gatame 103. Kannuki gatame 104. Tembin gatame (ura) 105. Ryu gatame 106. Tsuru age ura gatame 107. Okuri tembin dori (2 formes) 108. Tsuru age dori 109. Tate ichiji gatame 110. Segoshi ichiji gatame 111. Kumo garami 112. Osaе yubi gatame 113. Gyakute gatame <p>Rakan ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 114. Johaku dori 115. Sode dori 116. Sode maki 117. Sode maki tembin 118. Ude maki 119. Kata muna otoshi 120. Eri juji 121. Maki otoshi 122. Soto maki otoshi 123. Hiki muna otoshi 124. Ryuo muna otoshi 125. Hiki otoshi |
|--|--|

3ème DAN : TECHNIQUES GOHO

| | | |
|---|--|--|
| <p>Nio ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ryusui geri (mae / ushiro) 2. Uchi uke zuki 3. Uwa uke geri 4. Uwa uke zuki 5. Tenshin geri 6. Uchi uke geri 7. Soto uke zuki 8. Soto uke geri 9. Oshi uke zuki (soto) 10. Kusshin zuki 11. Kusshin geri 12. Uchi age zuki 13. Uchi age geri 14. Kaishin zuk 15. Tanto tsukikomi shita uke ... 16. Tanto furi age ryusui geri 17. Soto uke dan zuki 18. Uchi age dan zuki 19. Shita uke zuki 20. Shita uke dan zuki 21. Uchi oshi uke geri 22. Soto oshi uke geri | <p>Sango ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 23. Shita uke geri 24. Shita uke jun geri 25. Yoko tenshin geri 26. Han tenshin geri 27. Juji uke geri 28. Harai uke geri 29. Gyaku tenshin geri 30. Gedan gaeshi 31. Chudan gaeshi <p>Ten'o ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 32. Tsuki ten ichi 33. Furi ten ni 34. Keri ten san 35. Tsuki ten san 36. Tsuki ten ni 37. Kon ten ichi 38. Tai ten ichi 39. Keri ten ichi (sukui nage) 40. Gyaku ten ichi | <p>Byakuren ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 41. Tsubame gaeshi 42. Chidori gaeshi (kari ashi) 43. Harai uke dan zuki 44. Mikazuki gaeshi (kari ashi) 45. Suigetsu gaeshi 46. Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage) <p>Chio ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 47. Jun geri chi ichi 48. Gyaku geri chi ichi 49. Gyaku geri chi san 50. Fukko chi ni 51. Harai uke chi ni 52. Jun geri chi san <p>Kakuritsu ken</p> <ol style="list-style-type: none"> 53. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi 54. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi 55. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi 56. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi 57. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi |
|---|--|--|

3ème DAN : TECHNIQUES JUHO

| | | |
|---|---|---|
| <p>Ryu o ken</p> <p>58. Kote nuki 59. Katate yori nuki 60. Ryote yori nuki 61. Maki nuki (katate / ryote) 62. Kiri nuki (uchi / soto) 63. Juji nuki (katate / ryote) 64. Gassho nuki 65. Kiri kaeshi nuki (katate / morote) 66. Sankaku nuki 67. Johaku nuki (katate / ryote) 68. Oshi kiri nuki 69. Sode nuki 70. Eri nuki 71. Nidan nuki 72. Katate oshi nuki 73. Morote hiki nuki 74. Morote juji nuki 75. Tsuki nuki (uchi / soto) 76. Ryote tsuki nuki 77. Morote tsuki nuki 78. Age nuki 79. Hiki nuki yori mae tembin 80. Uchi nuki (katate / ryote) 81. Morote oshi nuki 82. Morote wa nuki 83. Morote maki nuki</p> <p>Ryuka ken</p> <p>84. Gyaku gote 85. Katate okuri gote 86. Okuri maki tembin 87. Juji gote (katate / ryote) 88. Ryaku juji gote 89. Ryote okuri gote 90. Okuri yoko tembin 91. Kiri gote (katate / morote) 92. Oshi gote (katate / ryote) 93. Kote maki gaeshi 94. Maki gote (katate / morote) 95. Morote juji gote 96. Shita uke geri kote nage</p> | <p>97. Gyaku te nage 98. Ryu nage 99. Soto maki tembin 100. Idori okuri gote 101. Nuki uchi oshi gote 102. Morote okuri gote yori bakuho 103. Okuri hiji zeme 104. Tsuru otoshi 105. Okuri dori 106. Kiri gaeshi tembin 107. Kiri gaeshi maki tembin 108. Morote gyaku gote 109. Idori gyaku gote 110. Idori oshi gote 111. Kiri gaeshi gote 112. Kiri gaeshi nage 113. Morote kiri gaeshi nage 114. Konoha okuri 115. Konoha gaeshi 116. Okuri yubi gaeshi 117. Mjuji gote 118. Nigiri gaeshi 119. Okuri shi shi dori 120. Furi sute omote nage 121. Morote okuri gote nage 122. Okuri tsuki taoshi 123. Koshi kujiki</p> <p>Goka ken</p> <p>124. Uwa uke nage 125. Uwa uke gyaku te nage 126. Gyaku tembin 127. Katate nage 128. Gyaku katate nage 129. Gassho katate nage 130. Okuri katate nage 131. Ryote katate nage 132. Morote katate nage 133. Hiki tembin 134. Gyaku hiki tembin 135. Gassho hiki tembin</p> | <p>Kongo ken</p> <p>136. Ude juji gatame 137. Tate gassho gatame 138. Mae yubi gatame 139. Okuri yubi gatame 140. Juji gatame 141. Ura gatame 142. Kannuki gatame 143. Tembin gatame (ura) 144. Ryu gatame 145. Tsuru age ura gatame 146. Okuri tembin dori (2 formes) 147. Tsuru age dori 148. Tate ichiji gatame 149. Segoshi ichiji gatame 150. Kumo garami 151. Osae yubi gatame 152. Gyakute gatame 153. Konoha katame 154. Gassho okuri dori</p> <p>Rakan ken</p> <p>155. Johaku dori 156. Sode dori 157. Sode maki 158. Sode maki tembin 159. Ude maki 160. Kata muna otoshi 161. Eri juji 162. Maki otoshi 163. Soto maki otoshi 164. Hiki muna otoshi 165. Ryuo muna otoshi 166. Hiki otoshi 167. Sode maki gaeshi 168. Sode gushu dori 169. Sode gushi maki</p> |
|---|---|---|

4ème DAN : TECHNIQUES GOHO

| | | |
|---|--|---|
| <p>Nio ken</p> <p>1. Ryusui geri (mae / ushiro) 2. Uchi uke zuki 3. Uwa uke geri 4. Uwa uke zuki 5. Tenshin geri 6. Uchi uke geri 7. Soto uke zuki 8. Soto uke geri 9. Oshi uke zuki (soto) 10. Kusshin zuki 11. Kusshin geri 12. Uchi age zuki 13. Uchi age geri 14. Kaishin zuki 15. Tanto tsukikomi shita uke uchi otoshi geri 16. Tanto furi age ryusui geri 17. Soto uke dan zuki 18. Uchi age dan zuki 19. Shita uke zuki 20. Shita uke dan zuki 21. Ushi oshi uke geri 22. Soto oshi uke geri 23. Hangetsu geri</p> | <p>Sango ken</p> <p>24. Shita uke geri 25. Shita uke jun geri 26. Yoko tenshin geri 27. Han tenshin geri 28. Juji uke geri 29. Harai uke geri 30. Gyaku tenshin geri 31. Gedan gaeshi 32. Chudan gaeshi 33. Chudan gaeshi to uchi uke zuki 34. Gedan gaeshi to uchi uke zuki</p> <p>Ten'o ken</p> <p>35. Tsuki ten ichi 36. Furi ten ni 37. Keri ten san 38. Tsuki ten san 39. Tsuki ten ni 40. Kon ten ichi 41. Tai ten ichi 42. Keri ten ichi (sukui nage) 43. Gyaku ten ich</p> | <p>Byakuren ken</p> <p>44. Tsubame gaeshi 45. Chidori gaeshi (kari ashi) 46. Harai uke dan zuki 47. Mikazuki gaeshi (kari ashi) 48. Suigetsu gaeshi 49. Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</p> <p>Chio ken</p> <p>50. Jun geri chi ichi 51. Gyaku geri chi ichi 52. Gyaku geri chi san 53. Fukko chi ni 54. Harai uke chi ni 55. Jun geri chi san</p> <p>Kakuritsu ken</p> <p>56. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi 57. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi 58. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi 59. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi 60. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</p> |
|---|--|---|

4ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

| | | |
|--|--|---|
| <p>Ryu o ken</p> <p>61. Kote nuki 62. Katate yori nuki 63. Ryote yori nuki 64. Maki nuki (katate / ryote) 65. Kiri nuki (uchi / soto) 66. Juji nuki (katate / ryote) 67. Gassho nuki 68. Kiri kaeshi nuki (katate / morote) 69. Sankaku nuki 70. Johaku nuki (katate / ryote) 71. Oshi kiri nuki 72. Sode nuki 73. Eri nuki 74. Nidan nuki 75. Katate oshi nuki 76. Morote hiki nuki 77. Morote juji nuki 78. Tsuki nuki (uchi / soto) 79. Ryote tsuki nuki 80. Morote tsuki nuki 81. Age nuki 82. Hiji nuki yori mae tembin 83. Uchi nuki (katate / ryote) 84. Morote oshi nuki 85. Morote wa nuki 86. Morote maki nuki 87. Ashi nuki</p> <p>Ryuka ken</p> <p>88. Gyaku gote 89. Katate okuri gote 90. Okuri maki tembin 91. Juji gote (katate / ryote) 92. Ryaku juji gote 93. Ryote okuri gote 94. Okuri yoko tembin 95. Kiri gote (katate / morote) 96. Oshi gote (katate / ryote) 97. Kote maki gaeshi 98. Maki gote (katate / morote) 99. Morote juji gote 100. Shita uke geri kote nage 101. Gyaku te nage 102. Ryu nage 103. Soto maki tembin 104. Idori okuri gote 105. Nuki uchi oshi gote 106. Morote okuri gote yori bakuho 107. Okuri hiji zeme</p> | <p>108. Tsuru otoshi 109. Okuri dori 110. Kiri gaeshi tembin 111. Kiri gaeshi maki tembin 112. Morote gyaku gote 113. Idori gyaku gote 114. Idori oshi gote 115. Kiri gaeshi gote 116. Kiri gaeshi nage 117. Morote kiri gaeshi nage 118. Konoha okuri 119. Konoha gaeshi 120. Okuri yubi gaeshi 121. Maki juji gote 122. Nigiri gaeshi 123. Okuri shi shi dori 124. Furi sute omote nage 125. Morote okuri gote nage 126. Okuri tsuki taoshi 127. Koshi kujiki 128. Gassho gyaku gote 129. Gyaku gassho nage 130. Maki komi gote 131. Okuri kannuki gote 132. Katate nage kiri gaeshi 133. Okuri eri dori 134. Ushiro eri dori 135. Kumade gaeshi</p> <p>Goka ken</p> <p>136. Uwa uke nage 137. Uwa uke gyaku te nage 138. Gyaku tembin 139. Katate nage 140. Gyaku katate nage 141. Gassho katate nage 142. Okuri katate nage 143. Ryote katate nage 144. Morote katate nage 145. Hiki tembin 146. Gyaku hiki tembin 147. Gassho hiki tembin 148. Bukkotsu nage 149. Harai bukkotsu nage 150. Ushiro bukkotsu nage 151. Oshi uke se nage 152. Oshi uke maki nage 153. Kannuki soto tembin 154. Osae kannuki nage uchi 155. Osae kannuki nage soto</p> | <p>Kongo ken</p> <p>156. Ude juji gatame 157. Tate gassho gatame 158. Mae yubi gatame 159. Okuri yubi gatame 160. Juji gatame 161. Ura gatame 162. Kannuki gatame 163. Tembin gatame (ura) 164. Ryu gatame 165. Tsuru age ura gatame 166. Okuri tembin dori (2 formes) 167. Tsuru age dori 168. Tate ichiji gatame 169. Segoshi ichiji gatame 170. Kumo garami 171. Osae yubi gatame 172. Gyakute gatame 173. Konoha katame 174. Gassho okuri dori 175. Kannuki soto tembin</p> <p>Rakan ken</p> <p>176. Johaku dori 177. Sode dori 178. Sode maki 179. Sode maki tembin 180. Ude maki 181. Kata muna otoshi 182. Eri juji 183. Maki otoshi 184. Soto maki otoshi 185. Hiki muna otoshi 186. Ryuo muna otoshi 187. Hiki otoshi 188. Sode maki gaeshi 189. Sode gushu dori 190. Sode gushi maki 191. Kubi jime shuho juji nage 192. Kubi jime nage 193. Ken jime dori 194. Tembin nage 195. Okuri gassho 196. Gyaku sode dori 197. Gyaku sode maki 198. Hangetsu kubi nage 199. Omote nage 200. Ura nage 201. Maki uchi kubi nage 202. Yahazu nage 203. Ushiro kubi nage 204. Ushiro sode maki (dori) 205. Gassho tsuki otoshi</p> |
|--|--|---|

5ème DAN : TECHNIQUES GOHO

| | | |
|--|---|---|
| <p>Nio ken</p> <p>1. Ryusui geri (mae / ushiro) 2. Uchi uke zuki 3. Uwa uke geri 4. Uwa uke zuki 5. Tenshin geri 6. Uchi uke geri 7. Soto uke zuki 8. Soto uke geri 9. Oshi uke zuki (soto) 10. Kusshin zuki 11. Kusshin geri 12. Uchi age zuki 13. Uchi age geri 14. Kaishin zuki 15. Tanto tsukikomi shita uke ... 16. Tanto furi age ryusui geri 17. Soto uke dan zuki 18. Uchi age dan zuki 19. Shita uke zuki 20. Shita uke dan zuki 21. Ushi oshi uke geri 22. Soto oshi uke geri 23. Hangetsu geri</p> | <p>Sango ken</p> <p>24. Shita uke geri 25. Shita uke jun geri 26. Yoko tenshin geri 27. Han tenshin geri 28. Juji uke geri 29. Harai uke geri 30. Gyaku tenshin geri 31. Gedan gaeshi 32. Chudan gaeshi 33. Chudan gaeshi to uchi uke zuki 34. Gedan gaeshi to uchi uke zuki</p> <p>Ten'o ken</p> <p>35. Tsuki ten ichi 36. Furi ten ni 37. Keri ten san 38. Tsuki ten san 39. Tsuki ten ni 40. Kon ten ichi 41. Tai ten ichi 42. Keri ten ichi (sukui nage) 43. Gyaku ten ichi</p> | <p>Byakuren ken</p> <p>44. Tsubame gaeshi 45. Chidori gaeshi (kari ashi) 46. Harai uke dan zuki 47. Mikazuki gaeshi (kari ashi) 48. Suigetsu gaeshi 49. Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</p> <p>Chio ken</p> <p>50. Jun geri chi ichi 51. Gyaku geri chi ichi 52. Gyaku geri chi san 53. Fukko chi ni 54. Harai uke chi ni 55. Jun geri chi san</p> <p>Kakuritsu ken</p> <p>56. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi 57. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi 58. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi 59. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi 60. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</p> |
|--|---|---|

5ème DAN : TECHNIQUES JUHO

| | | |
|---|---|--|
| <p>Ryu o ken</p> <p>61. Kote nuki 62. Katate yori nuki 63. Ryote yori nuki 64. Maki nuki (katate / ryote) 65. Kiri nuki (uchi / soto) 66. Juji nuki (katate / ryote) 67. Gassho nuki 68. Kiri kaeshi nuki (katate / morote) 69. Sankaku nuki 70. Johaku nuki (katate / ryote) 71. Oshi kiri nuki 72. Sode nuki 73. Eri nuki 74. Nidan nuki 75. Katate oshi nuki 76. Morote hiki nuki 77. Morote juji nuki 78. Tsuki nuki (uchi / soto) 79. Ryote tsuki nuki 80. Morote tsuki nuki 81. Age nuki 82. Hiji nuki yori mae tembin 83. Uchi nuki (katate / ryote) 84. Morote oshi nuki 85. Morote wa nuki 86. Morote maki nuki 87. Ashi nuki</p> <p>Ryuka ken</p> <p>88. Gyaku gote 89. Katate okuri gote 90. Okuri maki tembin 91. Juji gote (katate / ryote) 92. Ryaku juji gote 93. Ryote okuri gote 94. Okuri yoko tembin 95. Kiri gote (katate / morote) 96. Oshi gote (katate / ryote) 97. Kote maki gaeshi 98. Maki gote (katate / morote) 99. Morote juji gote 100. Shita uke geri kote nage 101. Gyaku te nage 102. Ryu nage 103. Soto maki tembin 104. Idori okuri gote 105. Nuki uchi oshi gote 106. Morote okuri gote yori bakuho 107. Okuri hiji zeme 108. Tsuru otoshi 109. Okuri dori 110. Kiri gaeshi tembin 111. Kiri gaeshi maki tembin 112. Morote gyaku gote 113. Idori gyaku gote 114. Idori oshi gote 115. Kiri gaeshi gote 116. Kiri gaeshi nage 117. Morote kiri gaeshi nage 118. Konoha okuri*</p> | <p>119. Konoha gaeshi 120. Okuri yubi gaeshi 121. Maki juji gote 122. Nigiri gaeshi 123. Okuri shi shi dori 124. Furi sute omote nage 125. Morote okuri gote nage 126. Okuri tsuki taoshi 127. Koshi kujiki 128. Gassho gyaku gote 129. Gyaku gassho nage 130. Maki komi gote 131. Okuri kannuki gote 132. Katate nage kiri gaeshi 133. Okuri eri dori 134. Ushiro eri dori 135. Kumade gaeshi 136. Okuri hiji zeme omote 137. Gassho choji 138. Choji nage 139. Konoha choji 140. Gyaku konoha gaeshi 141. Omote kumade gaeshi 142. Okuri gassho konoha nage</p> <p>Goka ken</p> <p>143. Uwa uke nage 144. Uwa uke gyaku te nage 145. Gyaku tembin 146. Katate nage 147. Gyaku katate nage 148. Gassho katate nage 149. Okuri katate nage 150. Ryote katate nage 151. Morote katate nage 152. Hiki tembin 153. Gyaku hiki tembin 154. Gassho hiki tembin 155. Bukkotsu nage 156. Harai bukkotsu nage 157. Ushiro bukkotsu nage 158. Oshi uke se nage 159. Oshi uke maki nage 160. Kannuki soto tembin 161. Osaе kannuki nage uchi 162. Osaе kannuki nage soto 163. Kannuki katate nage 164. Katate kannuki nage 165. Ryote kannuki nage 166. Kannuki nai tembin</p> <p>Kongo ken</p> <p>167. Ude juji gatame 168. Tate gassho gatame 169. Mae yubi gatame 170. Okuri yubi gatame 171. Juji gatame 172. Ura gatame 173. Kannuki gatame 174. Tembin gatame (ura) 175. Ryu gatame 176. Tsuru age ura gatame 177. Okuri tembin dori (2 formes)</p> | <p>178. Tsuru age dori 179. Tate ichiji gatame 180. Segoshi ichiji gatame 181. Kumo garami 182. Osaе yubi gatame 183. Gyakute gatame 184. Konoha katame 185. Gassho okuri dori 186. Kannuki soto tembin 187. Uchi gyaku te dori 188. Soto gyaku te dori 189. Mae ude gatame</p> <p>Rakan ken</p> <p>190. Johaku dori 191. Sode dori 192. Sode maki 193. Sode maki tembin 194. Ude maki 195. Kata muna otoshi 196. Eri juji 197. Maki otoshi 198. Soto maki otoshi 199. Hiki muna otoshi 200. Ryu muna otoshi 201. Hiki otoshi 202. Sode maki gaeshi 203. Sode gushu dori 204. Sode gushi maki 205. Kubi jime shuho juji nage 206. Kubi jime nage 207. Ken jime dori 208. Tembin nage 209. Okuri gassho 210. Gyaku sode dori 211. Gyaku sode maki 212. Hangetsu kubi nage 213. Omote nage 214. Ura nage 215. Maki uchi kubi nage 216. Yahazu nage 217. Ushiro kubi nage 218. Ushiro sode maki (dori) 219. Gassho tsuki otoshi 220. Tekubi dori 221. Choji dori 222. Mae gami dori 223. Sode juji 224. Shikumi koshi nage 225. Shikumi nai tembin 226. Obi dori 227. Kata uchi nage 228. Tora daoshi 229. Fukko daoshi 230. Hasami daoshi 231. Hagai shime shuho 232. Sode dori nai tembin 233. Sode gaeshi ura 234. Okuri eri dori omote 235. Kubi jime nage omote 236. Choji nage</p> |
|---|---|--|

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

NANBUDO

- *Partie Technique* -

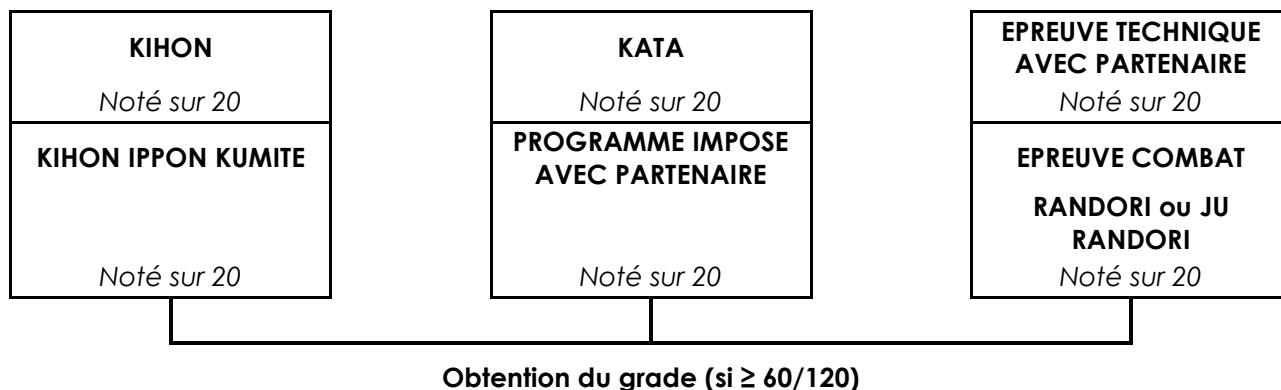
Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|---|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Nanbudo | p.285 |
| Article 602.N - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.287 |
| Article 602.N - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.289 |
| Article 604.N - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.292 |
| Article 605.N - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.295 |
| Article 606.N - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.297 |
| Annexes | p.299 |

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 1^{er} DAN



L'examen du 1^{er} 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.

- 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.

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
- 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.

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 : <ul style="list-style-type: none"> - d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou <ul style="list-style-type: none"> - d'un balayage, ou <ul style="list-style-type: none"> - 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^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} 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 |

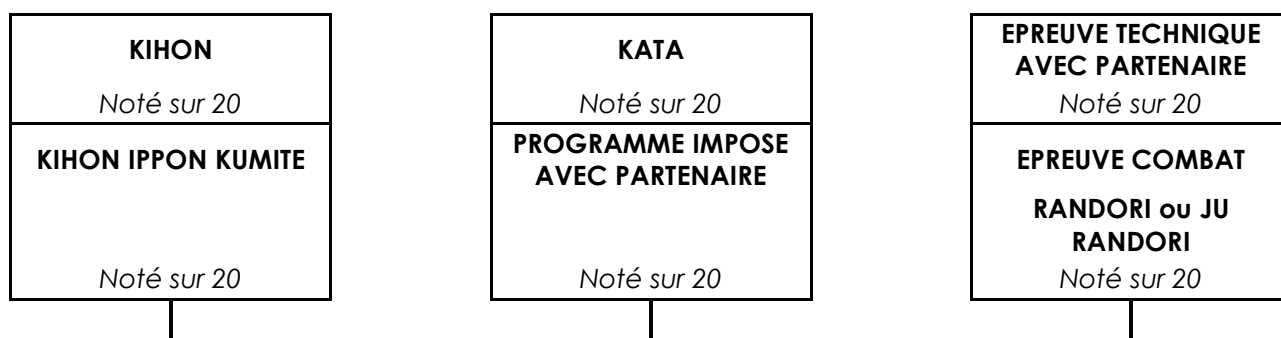
Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

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 1^{er} dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 2^{ème} DAN



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

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

Les épreuves sont :

- 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.

- 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.

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 2ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2ème 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 :

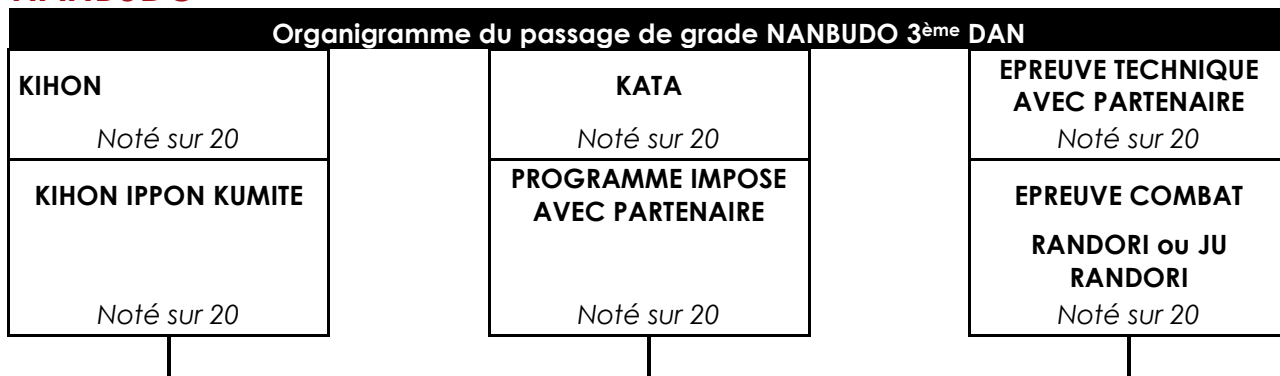
| |
|----------------------------------|
| kaiten randori ichi no kata |
| randori ni no kata |
| sotai gyaku randori ichi no kata |

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 2ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN DU NANBUDO



Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3ème 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.

- 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.

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^{ème} dan :

| Techniques d'esquive de protection | de | Atemi des membres supérieurs | Atemi des membres inférieurs |
|--|----|--|---|
| tenshin jodan uke, tenshin gedan barai, | | oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, 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 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3ème 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 :

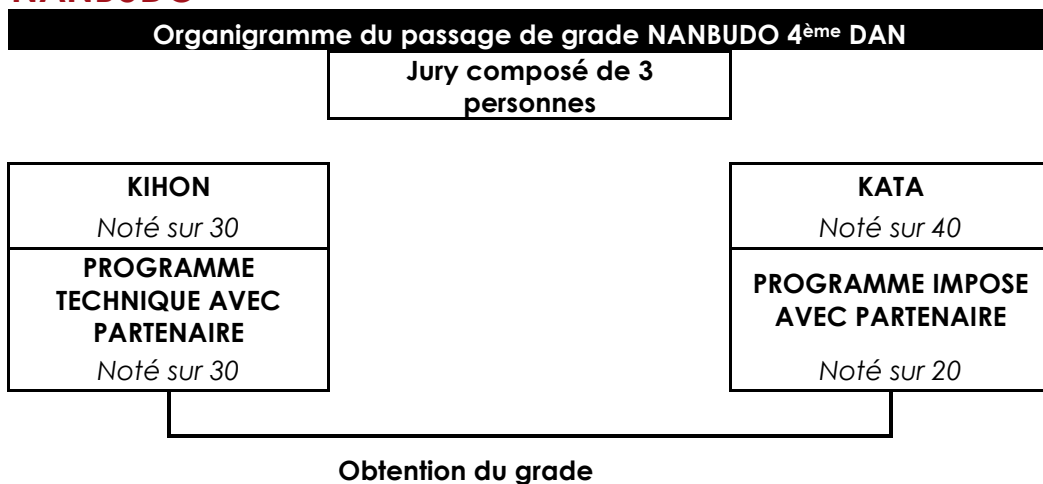
- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

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^{ème} DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} 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.

- 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.

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

| Techniques d'esquive de protection | de | Atemi des membres supérieurs | Atemi des membres inférieurs |
|--|----|---|--|
| tenshin jodan uke, tenshin gedan barai, | | oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, 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

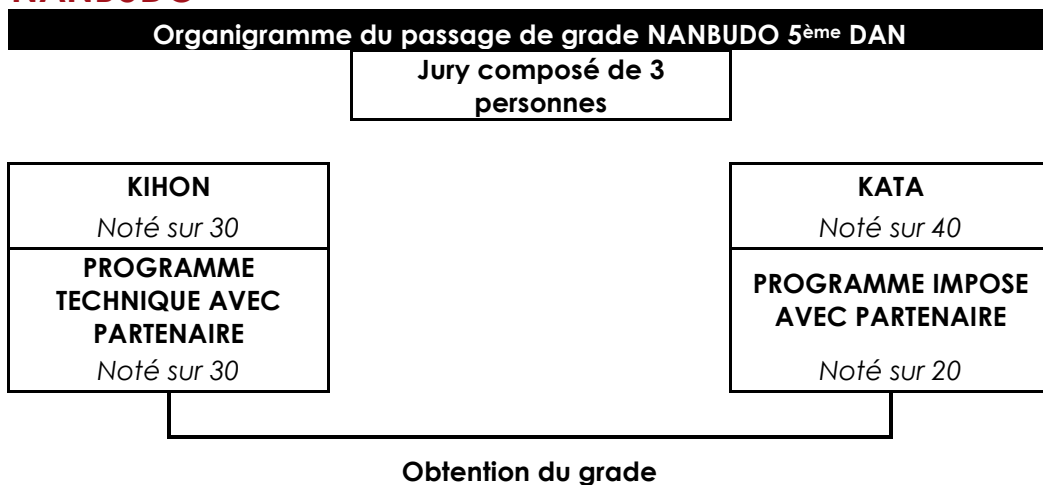
Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

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^{ème} DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} 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.

- 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.

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^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

| Techniques protection | d'esquive | de | Atemi des membres supérieurs | Atemi des membres inférieurs |
|--|-----------|----|---|---|
| tenshin jodan uke, tenshin gedan barai, | | | oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, 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 |

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 5^{ème} 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^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} 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 ^{er} DAN | 2 ^{ème} DAN | 3 ^{ème} DAN | 4 ^{ème} DAN | 5 ^{ème} DAN |
|---|--|--|---|---|
| Nanbu shodan Ikkyoku Nanbu keiraku taiso ichiban Sanposho | Nanbu nidan Hyaku hachi Nanbu keiraku taiso niban Seipai | Nanbu nandan Seienchin Nanbu keiraku taiso sanban Seipai | Nanbu yondan Nanbu keiraku taiso yonban Nanbu keiraku taiso rokuban Shin Tajima Kaguya hime | Nanbu godan Nanbu keiraku taiso goban Nanbu keiraku taiso nanaban Shin Tajima Kaguya hime |

ANNEXE II.N - PROGRAMME RANDORI NANBUDO

| | |
|----------------------------|--|
| 1^{er} dan | Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata |
| 2^{ème} dan | Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata |
| 3^{ème} dan | Randori san no kata Kaiten randori ni no kata Suwari randori ichi no kata Sotai randori irimi no kata Sotai gyaku randori irimi no kata |
| 4^{ème} dan | Kaiten randori san no kata Suwari randori ni no kata Randori yo no kata Sotai randori ni no kata Sotai randori san no kata |
| 5^{ème} dan | Suwari kansetsu randori ichi no kata Suwari kansetsu randori ni no kata Kansetsu randori ichi no kata Sotai aiki randori ichi no kata Sotai aiki randori irimi no kata |

ANNEXE III.N - TECHNIQUES FONDAMENTALES NANBUDO

| | Techniques d'esquive de protection | Atemi des membres supérieurs | Atemi des membres inférieurs |
|-----------------|--|---|---|
| 1er Dan | tenshin jodan uke, tenshin gedan barai | oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, | mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri |
| 2ème dan | tenshin shuto uke. | uraken tsuki, , | ura mawashi geri, |
| 3ème dan | | mawashi tsuki. | ushiro geri, |
| 4ème dan | | empi uchi, | Kaiten geri, |
| 5ème dan | | yama tsuki | mikazuki geri, |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

AITO

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

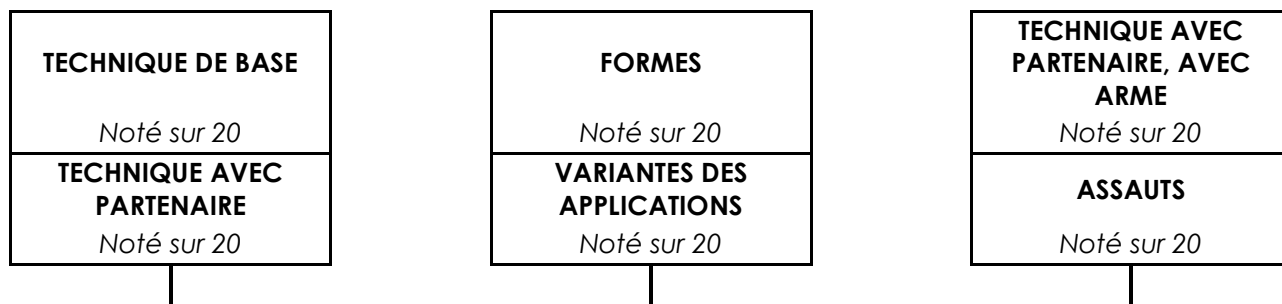
Sommaire

| | |
|--|-------|
| Programme des Examens de Dans et Grades de l'AITO | p.301 |
| Article 602.NTJ - Examens pour l'obtention du 1er Dan au 3ème Dan | p.303 |
| Article 603.NTJ - Examens pour l'obtention du 4ème Dan au 5ème Dan | p.308 |

Article 602.A– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade du 1^{er} au 3^{ème} DAN

Pour le style AITO BATON SELF DEFENSE



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

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 :

- 1/ des techniques de base simples sans arme 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 ;
- 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 ;

Partie 2 – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples effectuées avec arme (arme libre pour le 1^{er} dan, bâton court pour le 2^{ème} dan, tonfa pour le 3^{ème} 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 avant | 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^{ème} 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^{ème} 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'assaults, 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 assaults)

- 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 assaults. 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 assaults)

- 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 assaults. 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 assaults)

- 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^{ème} ET 5^{ème} DAN

| Organigramme du passage de grade Style AITO BATON SELF DEFENSE 4 ^{ème} et 5 ^{ème} DAN | |
|--|--|
| JURY | |
| TECHNIQUE DE BASE <i>Noté sur 30</i> | FORMES ET APPLICATIONS TECHNIQUES <i>Noté sur 30</i> |
| ASSAUTS <i>Noté sur 30</i> | PROGRAMME SPECIFIQUE <i>Noté sur 30</i> |

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

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et 5^{ème} 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.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

Pour cette épreuve au 4^{ème} ou 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.
 L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et 5^{ème} 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^{ème} ou 5^{ème} 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 4ème 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^{ème} dan

| ATAQUE | 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^{ème} 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).

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

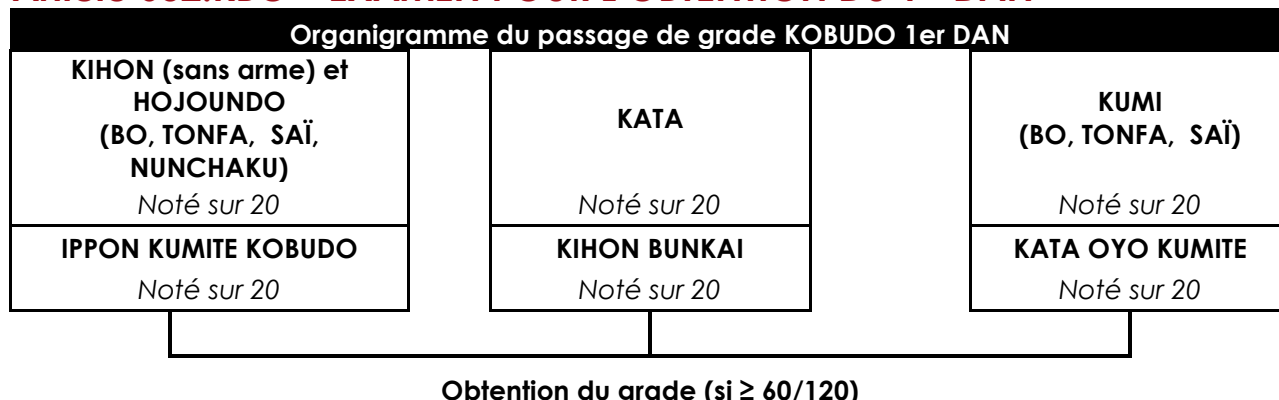
KOBUDO

- *Partie Technique* -

Règlement Spécifique

Sommaire

| | |
|--|--------------|
| Programme des Examens de Dans et Grades du Kobudo | p.313 |
| Article 602.KBO - Examen pour l'obtention du 1er Dan | p.315 |
| Article 602.KBO - Examen pour l'obtention du 2ème Dan | p.316 |
| Article 604.KBO - Examen pour l'obtention du 3ème Dan | p.318 |
| Article 605.KBO - Examen pour l'obtention du 4ème Dan | p.320 |
| Article 606.KBO - Examen pour l'obtention du 5ème Dan | p.321 |
| Annexes | p.324 |

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

L'examen du 1^{er} 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 Bunkaï
- 5/ Kumi Bô, Kumi Tonfa, Kumi Saï
- 6/ Kata Oyo Kumite

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} 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, Saï)

*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.

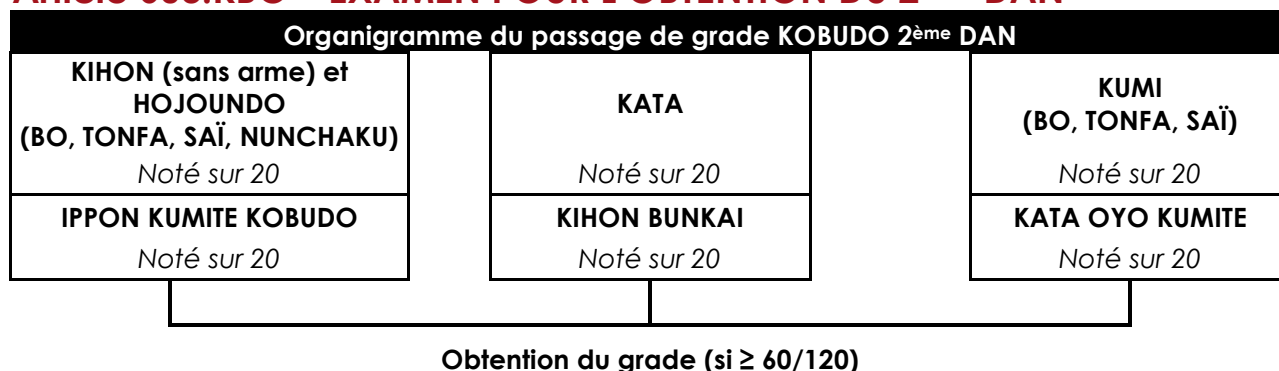
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

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^{er} Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme.

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



L'examen du 2^{ème} 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 Sai
- 6/ Kata Oyo Kumite

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 SAÏ 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/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 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} 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, Saï)

*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.

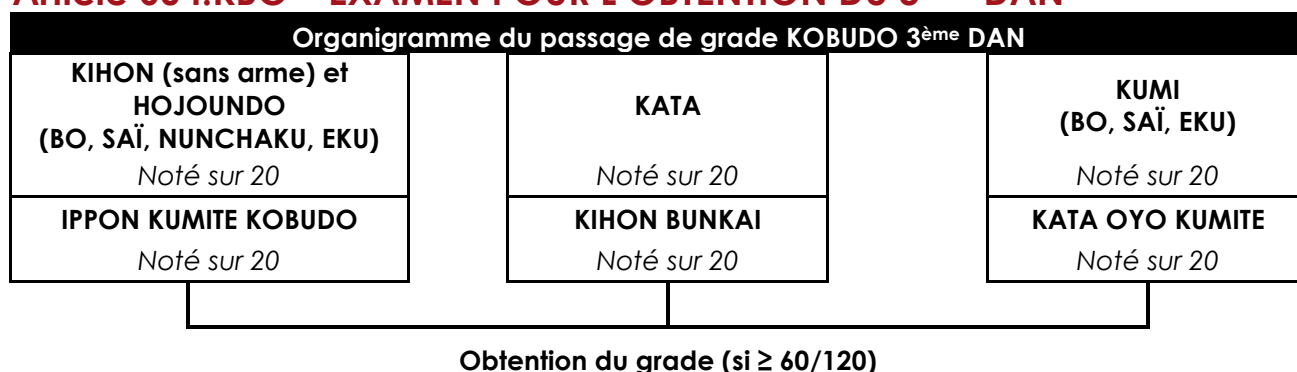
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

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^{ème} Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme

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



L'examen du 3^{ème} 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

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème} 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, Saï, 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.

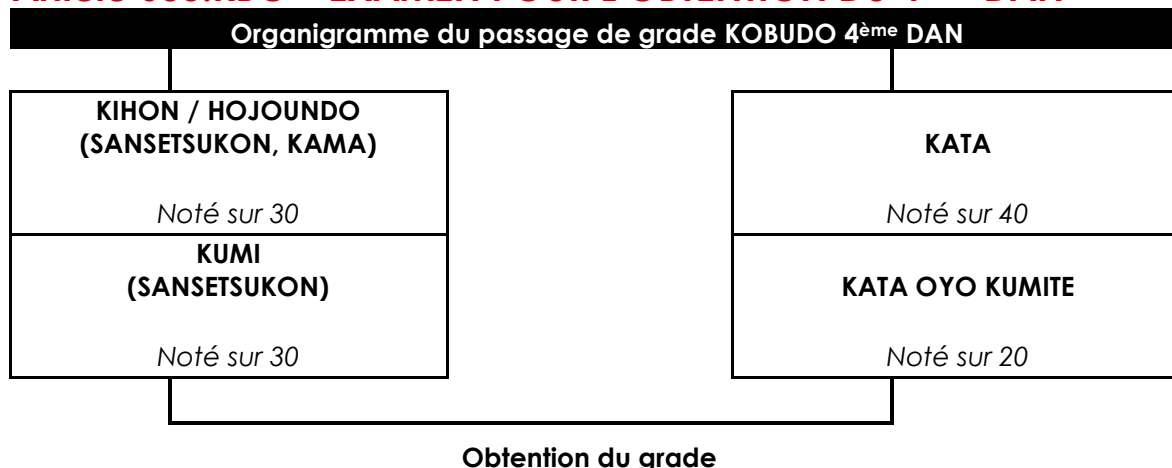
EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchaînements du KATA.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 3^{ème} 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^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon Hojoundo, le kumité (Sanstasukon), 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} 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

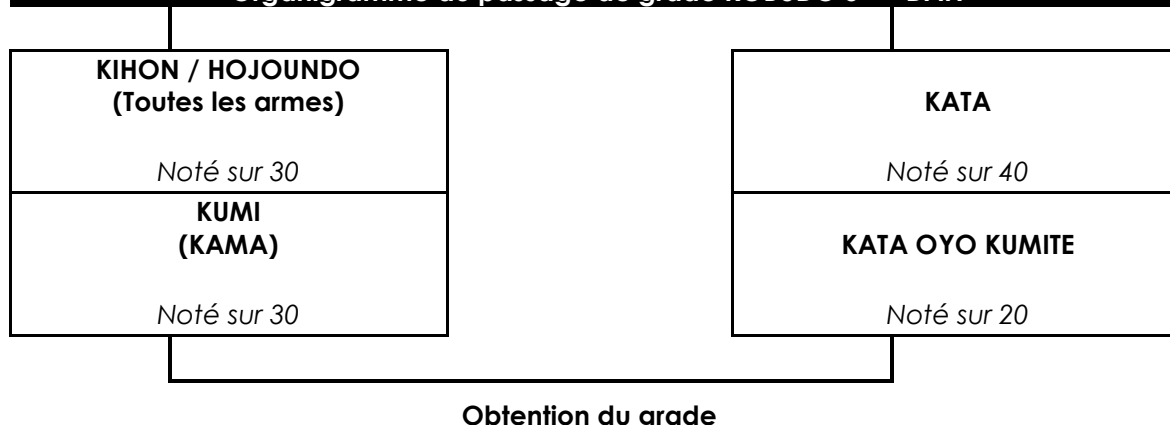
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 4^{ème} 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^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade KOBUDO 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} 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.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} 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^{ème} 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^{er} Dan | SHUSHINOKON CHOUNOKON | MATAYOSHI NO SAÏ DAI ICHI | MATAYOSHI NO TONFA DAÏ ICHI | MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ ICHI | | | | | | |
| 2^{ème} Dan | CHOUNOKON SAKUWA NO KON | MATAYOSHI NO SAÏ DAI NI | MATAYOSHI NO TONFA DAÏ NI | MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ NI | | | | | | |
| 3^{ème} Dan | CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ | CHINBARU NO SAÏ | | | CHIKIN AKACHU NO EKUDI | | | | | |
| 4^{ème} Dan | CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ SHISHI NO KON | | | | | HAKUHO | KAMA NUTI | NUNTI NO KATA | | |
| 5^{ème} Dan | Liste complète du 1 ^{er} au 4 ^{ème} 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 | SANSETSUK ON | KAMA |
|----------------------------|----|-------|-------------------|----------|-----|-----------------|-------|
| 1^{er} Dan | H1 | H1 | H1 | H1 | | | |
| 2^{ème} Dan | H2 | H2 | H2 | H2 | | | |
| 3^{ème} Dan | H3 | | H3 | H3 | H1 | | |
| 4^{ème} Dan | | | | | | H1/H2 | H1/H2 |
| 5^{ème} 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^{er} Dan | K1 | K1 | K1 | | | |
| 2^{ème} Dan | K2 | K2 | K2 | | | |
| 3^{ème} Dan | K3 | | K3 | K1 | | |
| 4^{ème} Dan | | | | K1 | K1 | |
| 5^{ème} Dan | | | | | | K1/K2 |

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

ANNEXES GÉNÉRALES

Sommaire

| | |
|---|--------------|
| Annexes | p.327 |
| Annexe 1 - Kihon : La Technique de Base | p.329 |
| Annexe 2 - Programme Technique Officiel | p.330 |
| Annexe 3 - Kumite : Assauts conventionnels | p.333 |
| Annexe 4 - Kata : Forme Fondamentale ou Conventionnelle | p.336 |
| Annexe 5 - Programme Kata par dan et par style | p.338 |
| Annexe 6 - Découpage Territorial des zones | p.340 |
| Annexe 7 - Synoptique d'organisation des grades | p.341 |
| Annexe 8 - Règlements spécifiques | p.342 |
| Annexe 9 - Textes Officiels | p.343 |

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 |

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style (exemple : Gyaku Zuki no Tsukomi en Wado-Ryu)

ANNEXE III - KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

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

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

A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1^{er} Dan)

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

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

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

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

Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

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

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

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

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^{ème} ou 3^{ème} Dan)

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

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

CRITERES DE NOTATION :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses

- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jitsu et le Kumité en particulier.

C. JIYU IPPON KUMITE

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

Pour les examens de 1^{er} Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Pour le 2^{ème} Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

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

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

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

Du 1^{er} au 4^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. A partir du 5^{ème} Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

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

CRITERES DE NOTATION :

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

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du 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 Kunité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1^{er} Dan.

Pour les examens de 2^{ème} et 3^{ème} Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION :

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

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

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

ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

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

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

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

✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

- La présentation

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

- Le cérémonial et l'étiquette

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

- La concentration

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

- L'équilibre et la stabilité

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

- Le rythme et le tempo

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

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

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

- La respiration et le Kiaï

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

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

- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

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

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

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

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

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

ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

| | SHOTOKAN RYU | SHOTO KAÏ | WADO RYU |
|----------------------------|--|---|---|
| 1^{er} 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^{ème} 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^{ème} Dan | - GANKAKU - JITTE - KANKU SHO - BASSAÏ SHO - TEKKI NIDAN | - BASSAÏ - ENPI - HANGETSU - JITTE - TEKKI 2 | - KUSHANKU - JITTE - CHINTO - NEISEISHI - ROHAÏ - KATA KIHON KUMITE |
| 4^{ème} Dan | - NIJUSHI HO - SOCHIN - JIIN - UNSU - TEKKI SANDAN | - KANKU - GANKAKU - HANGETSU - JION - TEKKI 3 | - KUSHANKU - SEISHAN - CHINTO - NISEÏSHI - JITTE - KATA KIHON KUMITE |
| 5^{ème} 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^{er} 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^{ème} Dan | - BASSAÏ DAÏ - WANSHU - JION - SEÏENCHIN - KOSOKUN DAÏ | - SANCHIN - SAÏFA - SEYUNCHIN - SHISOCHIN - SANSERU | - TSUKI NO KATA - GEKISAÏ DAÏ - TENSHO - YANTSU - SAÏHA |
| 3^{ème} Dan | - NAÏFANCHI NIDAN - CHINTO - JITTE - KOSOKUN SHO - BASSAÏ SHO | - SHISOCHIN - SEIPAÏ - SEYUNCHIN - TENSHO - SANSERU | - GEKISAÏ SHO - SAÏHA - YANTSU - KANKU - SANCHIN |
| 4^{ème} Dan | - NAÏFANCHI SANDAN - NISEÏ SHI - SOCHIN - UNSU - NIPAÏPO | - SEIPAÏ - SEYUNCHIN - KURURUNFA - TENSHO - SEÏSAN | - SEIPAÏ - KANKU - SEÏENCHIN - SAÏHA - GARYU |
| 5^{ème} Dan | - GOJUSHI-HO - SUPARIMPAÏ - SEIPAÏ - MATSUMURA PASSAÏ - ROHAÏ (MEIKYO) | - SUPARINPAÏ - SHISOCHIN - SEIPAÏ - SEYUNCHIN - TENSHO | - KANKU - SEÏENCHIN - SEIPAÏ - GARYU - SUSHI HO |

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

| | UECHI RYU | SHORIN JI | SHUKOKAI | SHOTOKAN OHSHIMA |
|----------------------------|---|---|--|--|
| 1^{er} Dan | - SANCHIN - KANSHIWA - KANSHU - SEÏCHIN - SEISAN | - PINAN 1-2-3-4-5 - NAIHANCHI | - PINAN 1-2-3-4-5 - BASSAÏ DAÏ | - HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSAÏ |
| 2^{ème} Dan | - SANCHIN - KANSHU - SEÏCHIN - SEISAN - SEIRYU | - SESAN - JION - EN PI - GEKI SAÏ - BASSAÏ DAÏ | - ANANKO - KOSUKUN DAÏ - HEIKU - NAI\FANCHIN SHODAN - SEISAN | - BASSAÏ - KWANKU - TEKKI SHODAN - EMPI - JION |
| 3^{ème} 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^{ème} Dan | - SANCHIN - SEISAN - SEIRYU - KANCHIN - SANSEIRYU | - WANDO - ROHAÏ - SEPAÏ - NISEÏSHÏ - KUSHANKU SHO | - TOMARI NO BASSAÏ - KURURUNFA - UNSHU - PAÏKU - CHINTO | - JUTTE - TEKKI NIDAN - TEKKI SANDAN - GANKAKU - EMPI |
| 5^{ème} Dan | - SANCHIN - SEISAN - SEIRYU - KANCHIN - SANSEIRYU | - MATSUMURA - PATSAÏ - KURURUNFA - ANANKU - ITOSU ROHAÏ | - ANAN - GOJUSHIHO - SUPARIMPEÏ - NIPAIPO - SEIPAÏ | - JION - TEKKI NIDAN - TEKKI SANDAN - HANGETSU - GANKAKU |

| | SHORIN JI (SHURITE) | SHORIN RYU OKINAWA | KEMPO |
|----------------------------|---|---|---|
| 1^{er} Dan | - PINAN 1-2-3-4-5 - PATSAÏ DAÏ | - PINAN 1-2-3-4-5 - NAIHANSHI SHODAN | Seiken Shodan Tsukameno kata Hewadai 1 Hewadai2 Pinan nidan Pinan shodan |
| 2^{ème} Dan | - SEISAN - JITTE - EMPI - WANSHU - ROHAÏ | - TOMARI PASSAÏ - ITOSU PASSAÏ - JION - KUSHANKU DAÏ | Suwari waza Ura no kata Hewadai 3 Hewadai 4 Pinan 3 Pinan 4 |
| 3^{ème} Dan | - CHINTO - CHINTE - KUSHANKU SHO - PATSAÏ SHO - JIIN | - NAIHANCHI NIDAN - JITTE - KUSHANKU SHO - MATSUMURA PASSAÏ - CHINTO | Nage no kata Seiken nidan Hewadai 5 Heijoshin Pinan 5 Yansu kata |
| 4^{ème} Dan | - USEISHI SHO (GOJUSHIHO) - UNSU - NISEISHI - SOCHIN - MATSUKAZE (WANKAN) | - TOMARI PASSAÏ - KUSHANKU DAI - KUSHANKU SHO - CHINTO - NAIHANCHI SANDAN | Wazu gatame Ura no kata Zanshin Heijoshin Ananku Kemposhin kata |
| 5^{ème} Dan | - USEISHI DAÏ (GOJUSHIHO) - CHATAN YARA CHINTO - CHATAN YARA KUSHANKU - MATSUMURA PATSAÏ - SHIMPA | - KUSHANKU DAÏ - CHINTO - GOJUSHIHO - JITTE - TOMARI PASSAÏ | Goshin jitsu Kime no kata Chikai-ma Seiryō-zenyo Kemposhin kata Ananku |

ANNEXE VI - DECOUPAGE TERRITORIAL DES 2 ZONES

| ZONES | LIGUES |
|---|-----------------------------|
| <i>Zone nord</i> | 75 Paris |
| | 77 Seine et Marne |
| | 78 Yvelines |
| | 91 Essonne |
| | 92 Hauts de Seine |
| | 93 Seine Saint Denis |
| | 94 Val de Marne |
| | 95 Val d'Oise |
| | 01 Flandres Artois |
| | 24 Picardie |
| | 02 Normandie |
| | 04 Champagne Ardennes |
| | 25 Lorraine |
| | 05 Alsace |
| | 09 Franche Comté |
| | 06 Bretagne |
| <i>Zone sud</i> | 18 Pays de la Loire |
| | 07 Touraine Berry Orléanais |
| | 16 Languedoc Roussillon |
| | 17 Provence |
| | 29 Côte d'azur |
| | 30 Corse |
| | 11 Auvergne |
| | 12 Lyonnais |
| | 13 Dauphiné Savoie |
| 19 Limousin | |
| 14 Aquitaine | |
| 15 Midi Pyrénées | |
| <i>au choix du candidat en zone nord ou sud</i> | 08 Bourgogne |
| | 10 Poitou Charente |

ANNEXE VIII - REGLEMENTS SPECIFIQUES

Les disciplines et styles suivantes font l'objet de règlements techniques spécifiques, validés par la CSDGE :

Disciplines :

- karaté
- karaté-jitsu
- Arts martiaux vietnamiens traditionnels
- Vo Vinam Viet Vo Dao
- Krav Maga
- Pencak Silat
- Kali Escrima
- Yoseikan budo

Styles:

- karaté contact et karaté full contact- Tai jitsu
- Nihon tai jitsu
- Kyokushinkai
- Shorinji kempo
- Nanbudo
- Aïto Bâton Self Défense
- Kobudo

Lors de chaque Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents, de nouveaux règlements techniques spécifiques pourront être validés.

ANNEXE IX - TEXTES OFFICIELS

I. La Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

✓ Article L.212-5 du code du sport

« Dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou, à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux.

Un arrêté du ministre chargé des sports fixe la liste des fédérations mentionnées au premier alinéa. »

✓ Article L.212-6 du code du sport

« Les commissions spécialisées des dans et grades équivalents, dont la composition est fixée par arrêté du ministre chargé des sports après consultation des fédérations concernées, soumettent les conditions de délivrance de ces dans et grades au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté ».

✓ Arrêté du 10 août 1999 relatif à la délivrance des dans ou des grades équivalents

« La liste des fédérations dont les commissions spécialisées des dans et grades équivalents délivrent des dans ou grades équivalents est la suivante :

- Union des Fédérations d'Aïkido,
- Fédération Française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (FFJDA),
- Fédération française de taekwondo et disciplines associées (FFTDA),
- Fédération française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) (arrêté du 28 mars 2000) ».

✓ Arrêté du 19 janvier 2001 fixant la composition de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires

« Article 1er

La commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires est composée :

- 1) D'un président désigné, après consultation de la fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, par le ministre chargé des sports ;
- 2) Du Directeur Technique National ;
- 3) De Huit membres proposés par l'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, dont six au moins sont titulaires du brevet d'Etat d'éducateur sportif, option karaté et arts martiaux affinitaires, ou d'un titre équivalent ;
- 4) De six membres désignés par les Fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires concernées ;
- 5) De quatre membres désignés par les organisations professionnelles d'enseignants les plus représentatives dans le karaté ou les disciplines affinitaires.

Les membres des 3ème, 4ème et 5ème catégories doivent être titulaires du 6ème dan ou d'un grade équivalent de karaté ou d'une discipline affinitaire. Toutefois, en l'absence de membre remplissant cette condition, des membres titulaires d'un 5ème ou d'un 4ème dan ou d'un grade équivalent pourront être désignés.

Lorsque le Directeur Technique National n'est pas titulaire au moins du 4ème dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la commission spécialisée des dans et grades équivalents avec voix consultative. L'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires désigne alors un membres ayant voix consultative.

Article 2

Les membres de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires sont nommés par arrêté du ministre chargé des sports ».

✓ **Arrêté du 6 octobre 2009 portant nomination à la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.**

II. La protection des Dans et grades équivalents

✓ **Article 433-17 du code pénal**

« L'usage, sans droit, d'un titre attaché à une profession réglementée par l'autorité publique ou d'un diplôme officiel ou d'une qualité dont les conditions d'attribution sont fixées par l'autorité publique est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende ».

✓ **Article L 121-1 du code de la consommation**

« est interdite toute publicité comportant, sous quelque forme que ce soit, des allégations, indications ou présentations fausses ou de nature à induire en erreur, lorsque celles-ci portent sur un ou plusieurs des éléments ci-après ; existence, nature, composition, qualités substantielles, teneur en principes utiles, espèce, origine, quantité, mode et date de fabrication, propriétés, prix et conditions de vente de biens ou services qui font l'objet de la publicité, conditions de leur utilisation, résultats qui peuvent être attendus de leur utilisation, motifs ou procédés de la vente ou de la prestation de services, portée des engagements pris par l'annonceur, identité, qualités ou aptitudes du fabricant, des revendeurs, des promoteurs ou des prestataires ».

Les peines prévues pour ces délits sont identiques à celles prévues pour le délit de tromperie : emprisonnement de deux ans et amende de 50 000 euros, ou l'une de ces deux peines seulement.