

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées

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

**RÉGLEMENTATION**

**DE LA**

**CSDGE**

**- EDITION 2014 -**

KARATÉ - KARATÉ JUTSU - AMV TRADITIONNELS  
AMV VOVINAM VIET VO DAO - KRAV MAGA - WUSHU -  
YOSEIKAN BUDO - PENCHAK SILAT - KALI ESKRIMA



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

# TABLE DES MATIERES

<b>PREAMBULE</b> .....	<b>4</b>
<b>PARTIE GENERALE</b> .....	<b>5</b>
<b>CHAPITRE I</b>	
<b>CSDGE : ORGANISATION, DEMEMBREMENTS ET FONCTIONNEMENT</b> .....	<b>7</b>
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 <sup>ème</sup> DAN DANS LES LIGUES....	14
Article 111 – COMITE CONSULTATIF DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS.....	14
<b>CHAPITRE II</b>	
<b>CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS</b> <b>15</b>	
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.....	15
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 .....	17
Article 207 – FREQUENCE DES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS.....	18
Article 208 – VALIDATION DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS .....	18
Article 209 – BONIFICATIONS EN TEMPS DE PRATIQUE.....	19
Article 210 – HAUTS GRADES (6 <sup>ème</sup> Dan, 7 <sup>ème</sup> Dan et au-dessus).....	20
Article 211 – PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE .....	21
Article 212 – PASSAGES DE GRADES EQUIPE DE FRANCE.....	21
Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS .....	21
Article 214 – PASSAGE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS DANS LES DOM-TOM .....	22
Article 215 – RECONNAISSANCE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER .....	22
Article 216 – PASSAGES DE GRADES DES ELUS .....	22
Article 217 – PASSAGES DE GRADES DES EQUIPES TECHNIQUES .....	23
<b>CHAPITRE III</b>	
<b>JUGES DES EXAMENS DE DANS ET GRADES</b> .....	<b>24</b>
Article 301 – CONSIDERATIONS GENERALES .....	24
Article 302 – JUGES DEPARTEMENTAUX .....	24
Article 303 – JUGES REGIONAUX.....	24
Article 304 – JUGES DE ZONES.....	24
Article 305 – JURY NATIONAL POUR L'EXAMEN DE 6 <sup>ème</sup> DAN ET 7 <sup>ème</sup> DAN .....	24

<b>PARTIE TECHNIQUE</b> .....	<b>26</b>
Article 401 – REGLES GENERALES .....	28
Article 401-1 – Règles du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> DAN .....	28
Article 401-2 – Règles générales des 4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> DAN .....	29
Article 401-3 – Dispositions particulières aux arbitres.....	29
<b>CHAPITRE IV</b>	
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO</b> .....	<b>31</b>
Article 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DAN .....	32
Article 402-1K – Examen 1 <sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle ».....	32
Article 402-2K – Examen 1 <sup>er</sup> Dan voie « compétition » .....	34
Article 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DAN .....	35
Article 403-1K – Examen 2 <sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle ».....	35
Article 403-2K – Examen 2 <sup>ème</sup> Dan voie « compétition » .....	38
Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DAN .....	39
Article 404-1K – Examen 3 <sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle ».....	39
Article 404-2K – Examen 3 <sup>ème</sup> Dan voie « compétition ».....	41
Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DAN .....	42
Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DAN .....	44
Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DAN .....	45
Article 407-1K – Soutenance du mémoire .....	46
Article 407-2K – Test technique .....	46
Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DAN .....	46
<b>CHAPITRE V : PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DES AUTRES DISCIPLINES</b> .....	<b>47</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (TOUS STYLES)</b> .....	<b>49</b>
Article 502KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> DAN .....	50
Article 503KJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4 <sup>ème</sup> ET 5 <sup>ème</sup> DAN .....	53
Article 504KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DAN.....	55
Article 505KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DAN.....	56
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS TRADITIONNELS</b> .....	<b>57</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE VOVINAM VIET VO DAO</b> .....	<b>87</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE KRAV-MAGA</b> .....	<b>113</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE YOSEIKAN-BUDO</b> .....	<b>133</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE KALI ESKRIMA</b> .....	<b>153</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE PENCHAK SILAT</b> .....	<b>171</b>
<b>CHAPITRE VI/ PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DES STYLES</b> .....	<b>187</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KARATE CONTACT</b> .....	<b>189</b>

<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU TAI JITSU.....</b>	<b>207</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU NIHON TAI JITSU.....</b>	<b>221</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KYOKUSHINKAI.....</b>	<b>235</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU SHORINJI KEMPO.....</b>	<b>255</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU NANBUDO.....</b>	<b>277</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DE L'AITO.....</b>	<b>293</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KOBUDO.....</b>	<b>303</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU TAI-DO.....</b>	<b>317</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU SHINDOKAI.....</b>	<b>327</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU NUNCHAKU DE COMBAT.....</b>	<b>342</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KARATE DEFENSE TRAINING.....</b>	<b>359</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DU KARATE FULL CONTACT.....</b>	<b>365</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>384</b>
ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE .....	385
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL .....	386
ANNEXE III – KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS .....	389
ANNEXE IV – KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE .....	392
ANNEXE V – PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE .....	394
ANNEXE VI - DECOUPAGE TERRITORIAL DES ZONES.....	396
ANNEXE VII - SYNOPTIQUE D'ORGANISATION DES GRADES.....	397
ANNEXE VIII – TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE.....	398
ANNEXE IX – REGLEMENTS SPECIFIQUES .....	399
ANNEXE X – TEXTES OFFICIELS.....	400

## **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.

# **PARTIE GENERALE**





# CHAPITRE I

## CSDGE : ORGANISATION, 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 dukaraté 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,
- De valider 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, la CSDGE, peut mandater un jury qualifié 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 la procédure 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.

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 conseil d'administration 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<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> catégories doivent être titulaires du 6<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> ou d'un 4<sup>ème</sup> Dan ou d'un grade équivalent peuvent être désignés.

Lorsque le directeur technique national n'est pas titulaire au moins du 4<sup>ème</sup> Dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents avec voix consultative. Le conseil d'administration 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) la CSDGE peut mettre en place une Commission d'Organisation Régionale des Grades (CORG).

Elle est composée :

- Du responsable régional des grades, nommé par la CSDGE. Il doit être licencié dans le secteur géographique de la ligue concernée et titulaire du 4<sup>ème</sup> 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 régional 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 juges une information théorique à la réglementation.**

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

Le responsable régional 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. 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 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 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 régional 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 régional 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 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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan doit être séparé des autres passages.

**Le passage de grade du 4<sup>ème</sup> Dan sera impérativement mis en place à une date différente de ceux du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan.**

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

Les départements validés par la CSDGE peuvent organiser des passages de grades de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan minimum;
- Du président du comité départemental ;
- Du Directeur Technique Départemental.

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

Le responsable départemental 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 jurys une information théorique à la réglementation.**

**Le responsable départemental 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 départemental 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. 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. 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 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 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<sup>er</sup> Dan et de 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan toutes disciplines et styles confondus.
- Les Commissions Régionales des Grades (CORG) sont compétentes pour les passages de 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> Dan, 3<sup>ème</sup> Dan et 4<sup>ème</sup> Dan.
- Le passage de grade du 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Dan.

## **Article 110 – ORGANISATION DU PASSAGE DE GRADE DU 4<sup>ème</sup> 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 DES GRADES DES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS**

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

Le comité des grades 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 ;
- de 8 personnalités qualifiées.

Ce comité des grades se réunira au moins deux fois par an.



## 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 :

- 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<sup>ème</sup> 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 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 14 ans et être ceinture marron 1<sup>er</sup> kyu ;
- Pour se présenter à l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 17 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 21 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 25 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 30 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 6<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 40 ans au jour de l'examen ;
- Pour se présenter à l'examen du 7<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 50 ans ;
- Pour obtenir l'élévation au 8<sup>ème</sup> Dan, les candidats devront être âgés de 60 ans.

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

GRADES	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan	5 <sup>ème</sup> Dan	6 <sup>ème</sup> Dan	7 <sup>ème</sup> Dan	8 <sup>ème</sup> Dan	9 <sup>ème</sup> et 10 <sup>ème</sup> Dan
<b>Age plancher</b>	14 ans	17 ans	21 ans	25 ans	30 ans	40 ans	50 ans	60 ans	
<b>Délai d'activité</b>	3 timbres de licence pour prétendre au passage du 1 <sup>er</sup> Dan dont le timbre de la saison sportive en cours	2 ans de pratique de date à date entre le passage du 1 <sup>er</sup> dan et celui du 2 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 3 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 4 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 5 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 6 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 7 <sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> Dan et celui du 8 <sup>ème</sup> 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 2<sup>ème</sup> 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 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> à 3 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> à 4 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> à 5 <sup>ème</sup> Dan
<b>CATEGORIE C</b>	<b>Pas de bonification</b>	6 mois	6 mois	6 mois
<b>CATEGORIE B</b>		1 an	1 an	1 an
<b>CATEGORIE A</b>		1 an et 6 mois	1 an et 6 mois	1 an et 6 mois

**Article 210 – HAUTS GRADES (6<sup>ème</sup> Dan, 7<sup>ème</sup> Dan et au-dessus)**

✓ Pour pouvoir accéder au grade de 6<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan.

✓ Pour pouvoir accéder au grade de 7<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan.

✓ L'accès aux grades de 8<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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 6<sup>ème</sup> Dan et doivent respecter en tout point le présent règlement.

Concernant l'attribution de grades hors classe en fonction des titres sportifs seniors, il convient de se référer à l'annexe 8.

## **Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS**

Peuvent notamment déposer un dossier de candidature en vue de la délivrance d'un grade à titre exceptionnel, du 2<sup>ème</sup> Dan jusqu'au 7<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan et jusqu'au 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 trois catégories : national, 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.

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<sup>er</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2<sup>ème</sup> Dan.

Juge pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2<sup>ème</sup> Dan ;
- Juge pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3<sup>ème</sup> Dan ;
- Juge pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 4<sup>ème</sup> Dan ;
- Juge pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 6<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> DAN ET 7<sup>ème</sup> DAN**

Le jury est composé par la CSDGE.



# **PARTIE TECHNIQUE**



## Article 401 – REGLES GENERALES

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

Pour les passages de grades du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan, le candidat est examiné par 2 jurys composés chacun de 3 juges.

Pour les passages de grades du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan des disciplines et styles suivants, le candidat est examiné par un seul jury composé de 3 juges :

- arts martiaux vietnamiens traditionnels ;
- arts martiaux vietnamiens vovinam ;
- wushu ;
- krav-maga ;
- yoseikan-budo ;
- kali eskrima ;
- penchak silat ;
- karaté contact / karaté full contact ;
- tai-jitsu ;
- nihon-tai-jitsu ;
- shorinji kempo ;
- nanbudo;
- aito;
- kobudo;
- shindokai;
- tai-do;
- Karaté defense training;
- Karate full contact;
- Nunchaku de combat.

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<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Jusqu'au 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Dan (stages ouverts aux ceintures marrons, candidats ou futurs candidats au passage de 1<sup>er</sup> Dan);
- 3 points pour un passage de 2<sup>ème</sup> Dan;
- 3 points pour un passage de 3<sup>ème</sup> Dan

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades.

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

### **Article 401-2 – Règles des 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, et 6<sup>ème</sup> DAN**

Le passage du 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan ;
- 3 points pour un passage de 5<sup>ème</sup> Dan.

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades.

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

Pour le 6<sup>ème</sup> Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (soutenance du mémoire technique, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3<sup>ème</sup> 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.

Concernant les arbitres titulaires d'un diplôme mondial ou international, ces derniers peuvent bénéficier d'examens adaptés. Ces examens sont organisés sous la responsabilité de la CSDGE.

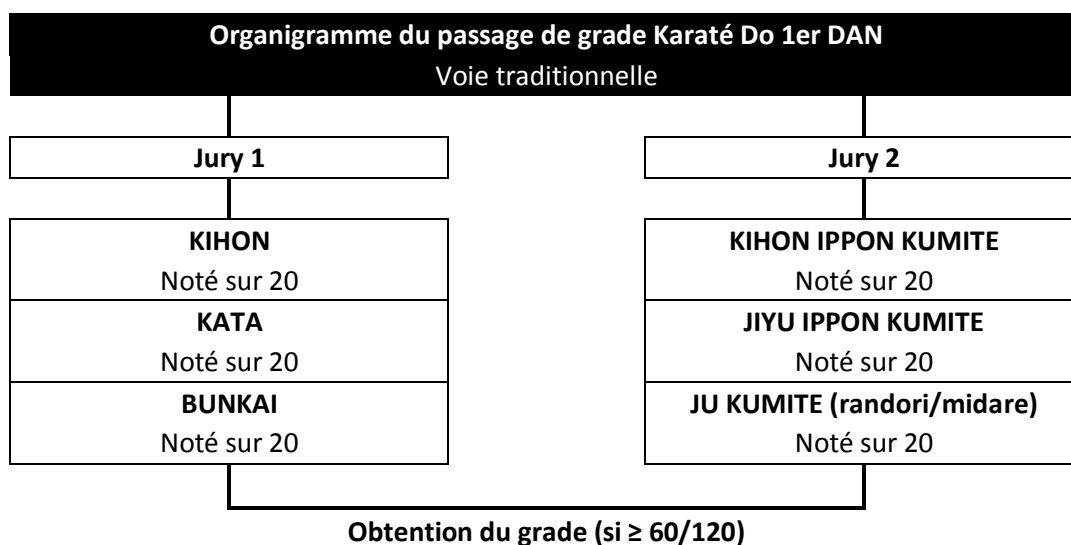
Ces examens ne peuvent pas aller au-delà du 5<sup>ème</sup> Dan.

# **KARATE**

## **Partie Technique**

## Article 402K – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

#### 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/ Kata (annexe 3)

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

## 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Kihon Ippon 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.



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

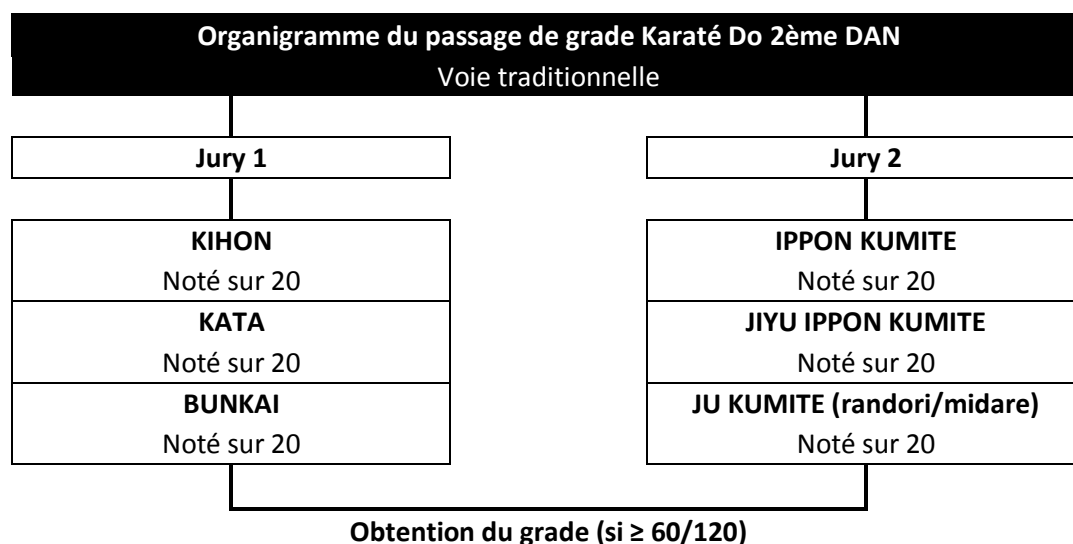
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président 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<sup>ème</sup> DAN

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai



- Module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

## **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/ Kata

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

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

### 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Ippon Kumité

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

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

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

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

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

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

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

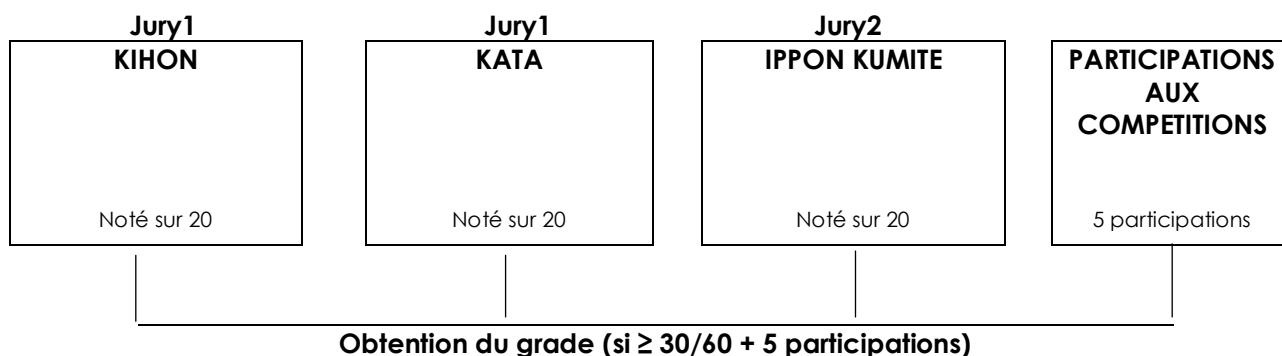
Le nombre d'assauts est fixé à 5.

### 3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

### Organigramme du passage de Karaté de 2<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



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

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

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

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (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)

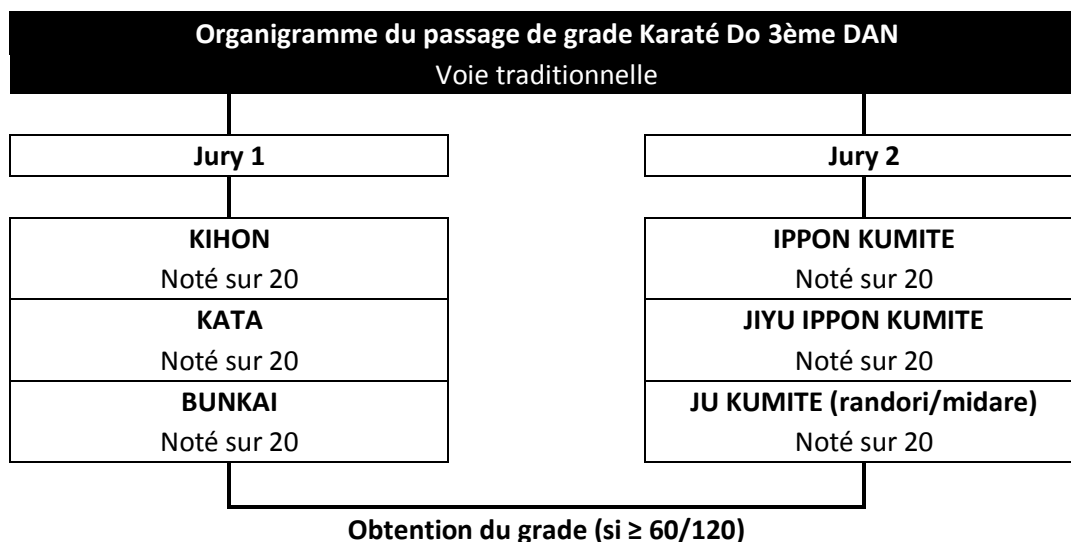
Les participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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<sup>ème</sup> DAN

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



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

#### **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/ Kata

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

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

## 3/ Bunkai

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

## **B. Module 2**

### 1/ Ippon Kumité (Annexe 2, §B)

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

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

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

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

### 2/ Jiyu Ippon Kumité

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

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

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

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

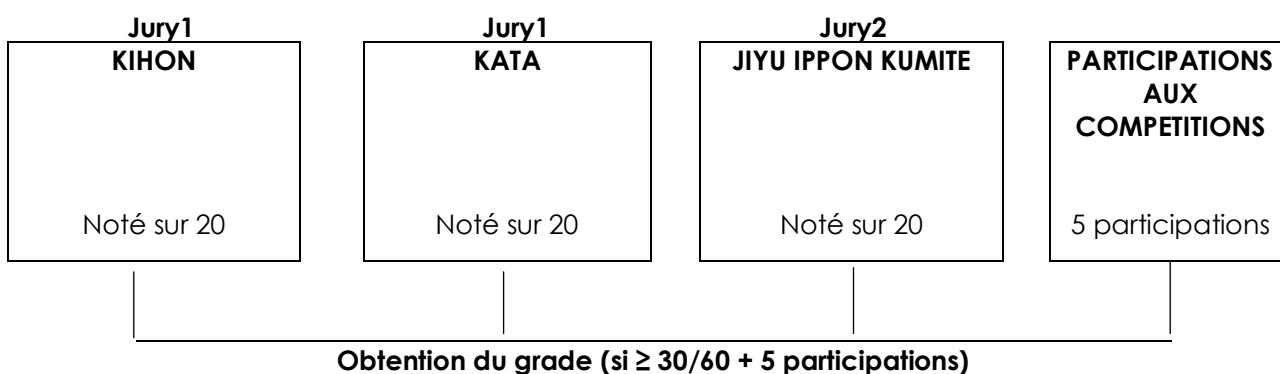
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

### 3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

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



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

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

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

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (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.

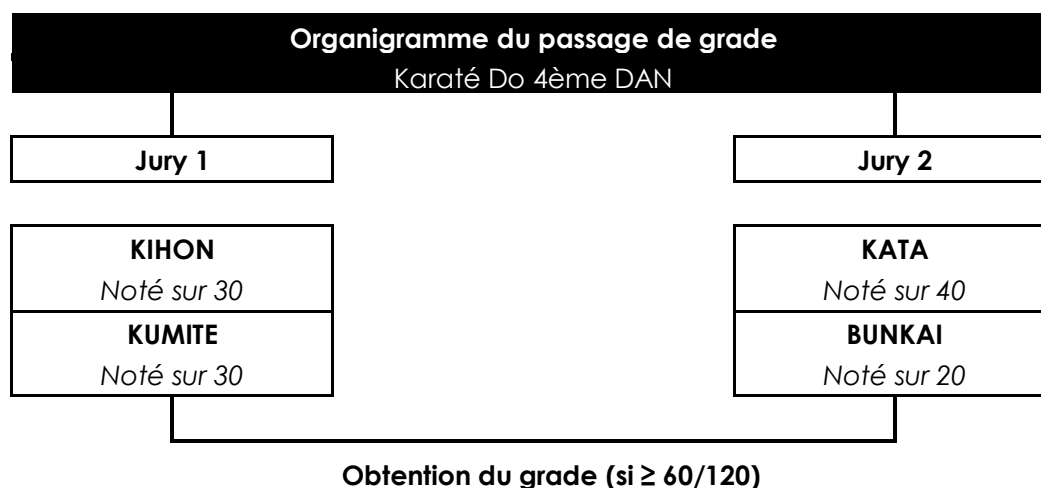
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### **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.

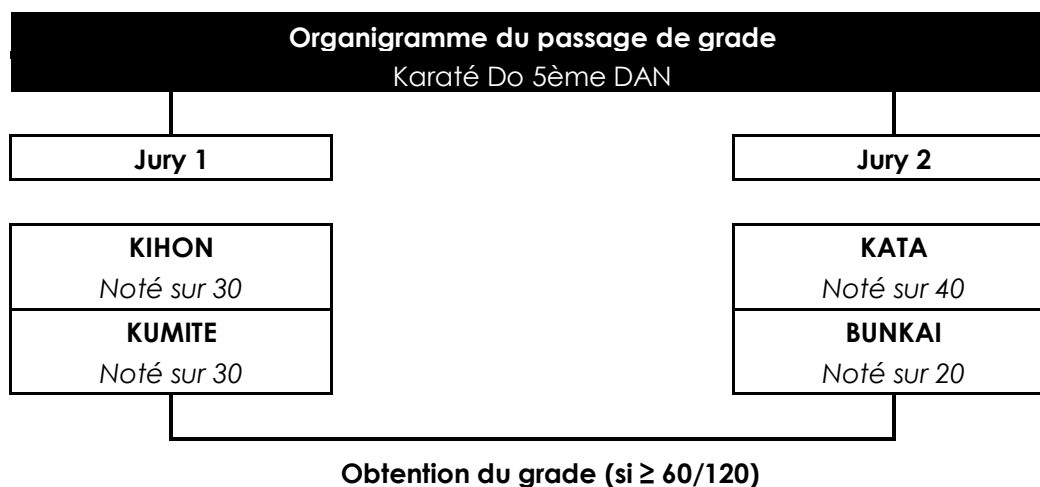
### Epreuve 4 : Bunkai

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<sup>ème</sup> DAN



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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

#### Epreuve 4 : Bunkai

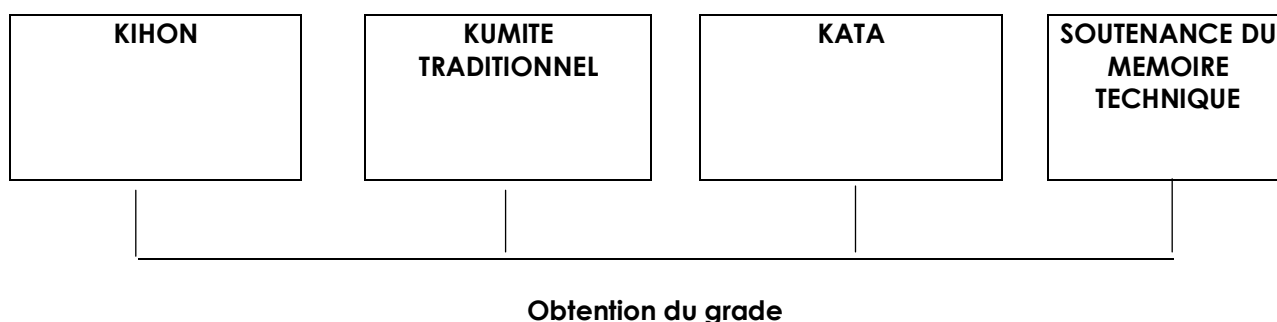
Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

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

#### **A. KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

#### **C. KATA**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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

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

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

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. 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.

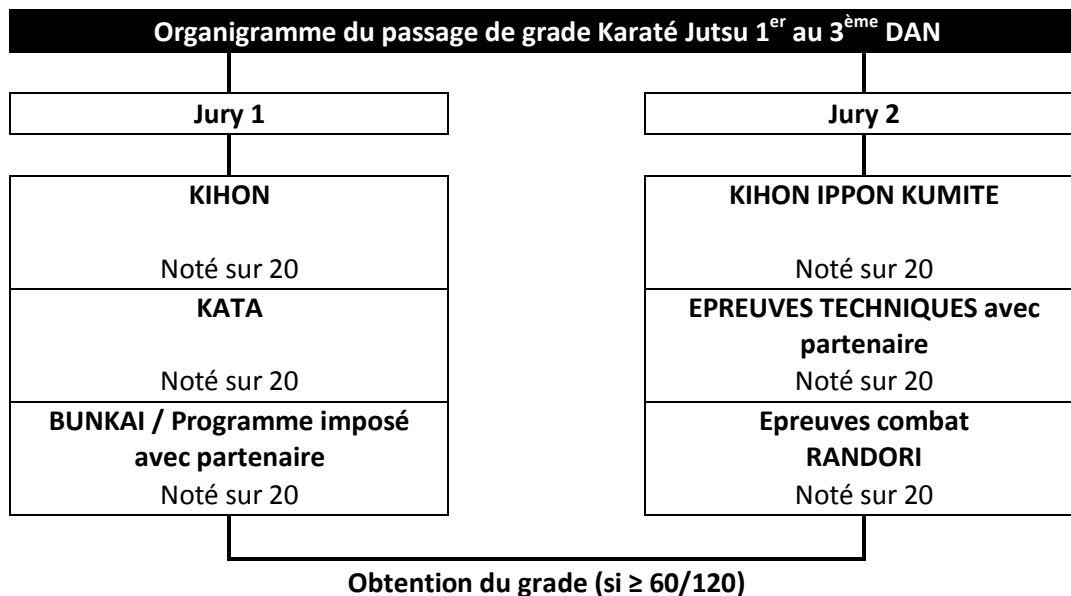
**CHAPITRE V**  
**PROGRAMME DES EXAMENS**  
**DE DANS ET GRADES DES**  
**AUTRES DISCIPLINES**



# **KARATE JUTSU**

## **Partie Technique**

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



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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai / Programme imposé avec partenaire
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Epreuves techniques
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

### **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/ 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.

## 3/ 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.



## **B. Module 2**

### 1/ 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 Maai (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.

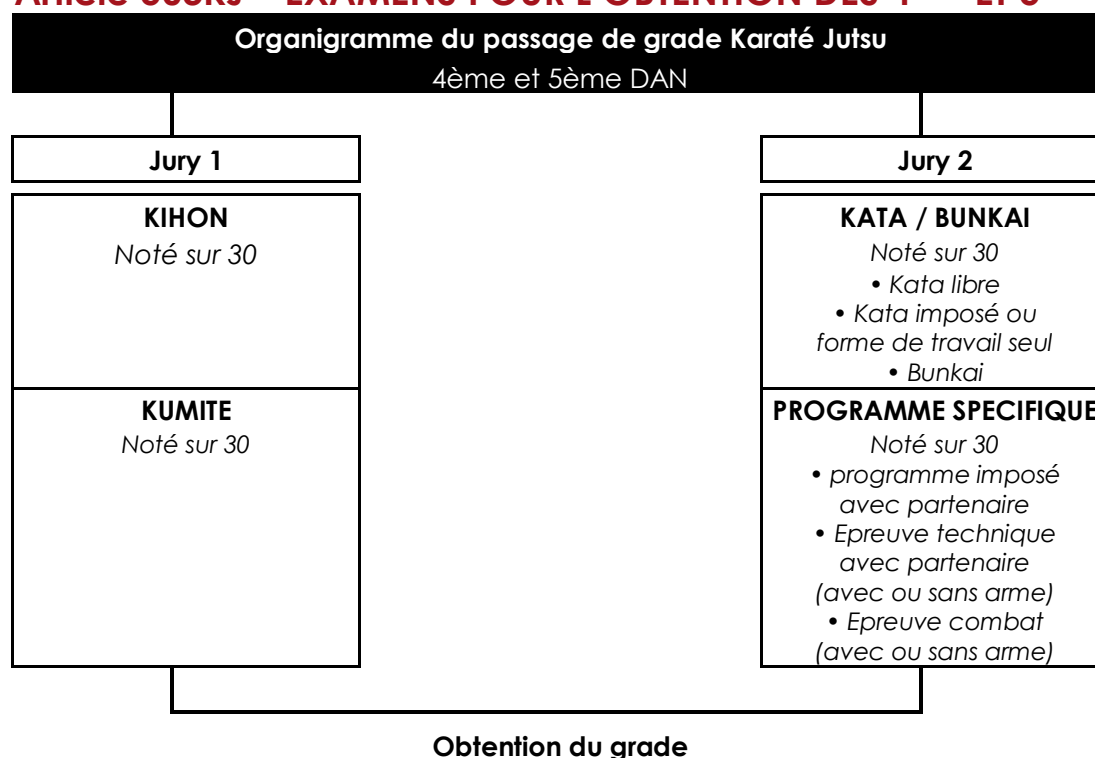
### 2/ Epreuves techniques avec partenaire

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

### 3/ Epreuves combats (Randori)

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

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



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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire 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.

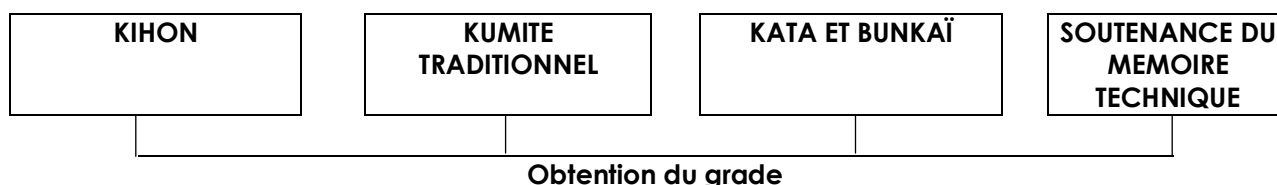
Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu :

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

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

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

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



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 504-2KJ - Test Technique

#### 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<sup>er</sup> 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 (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

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

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

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.  
Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

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

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

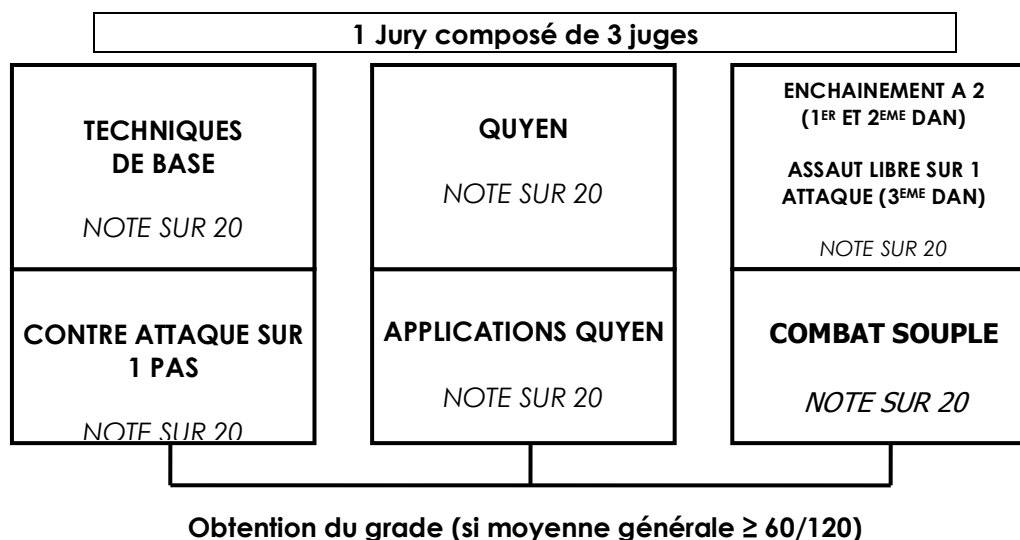
# **ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS**

## **TRADITIONNELS**

**Partie Technique**

Article 502.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

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



**Article 502-1. AMVT– Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »**

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

Les épreuves sont :

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

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

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les 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 contre 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<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 1<sup>er</sup> 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 pas de l'examen). Sa durée doit être comprise entre 30s et 1mn30s

Ou bien

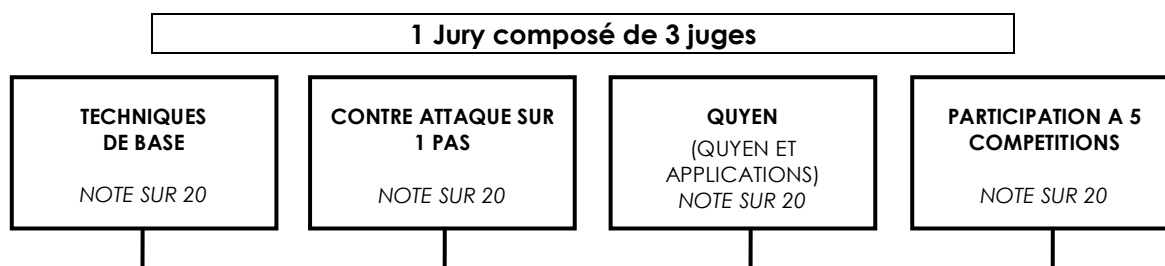
- Un travail d'enchaînements libres (à 2) comprenant 3 à 5 enchaînements (de 3 à 8 mouvements).

**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<sup>er</sup> Dan voie « compétition » (Quyen ou combat)**

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



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

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



- 1/ Techniques de bases
- 2/ 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)

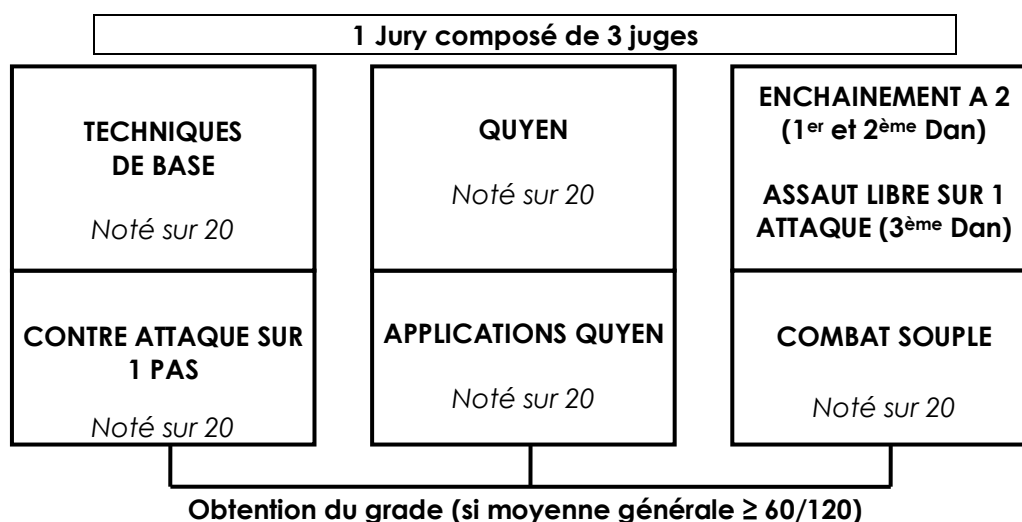
Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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<sup>ème</sup> DAN

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

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

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

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

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

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

Les candidats sont évalués sur des techniques 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2<sup>ème</sup> 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

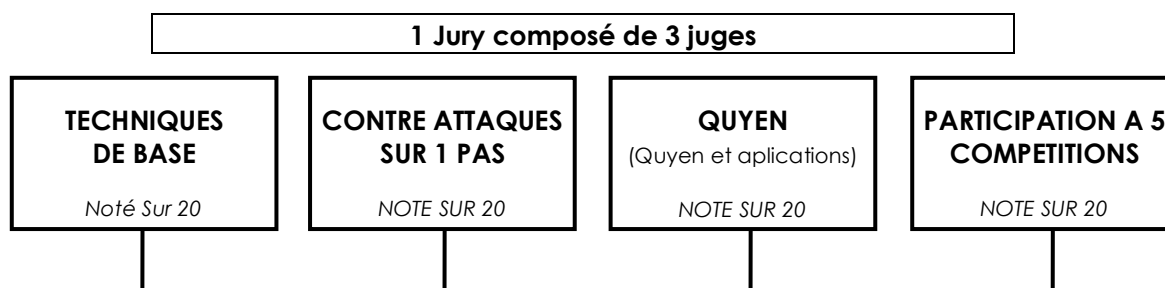
Un travail d'enchaînements libres (à 2) comprenant 3 à 5 enchaînements (de 3 à 8 mouvements).

#### **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 Mariaux Vietnamiens Traditionnels 2<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition**



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

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

- 1/ Techniques de bases
- 2/ Contre attaque sur 1 pas
- 3/ Quyen
- 4/ Participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Techniques de bases, Contre attaques sur 1 pas et Quyen, sont notées par un jury composé de 3 juges.

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (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.

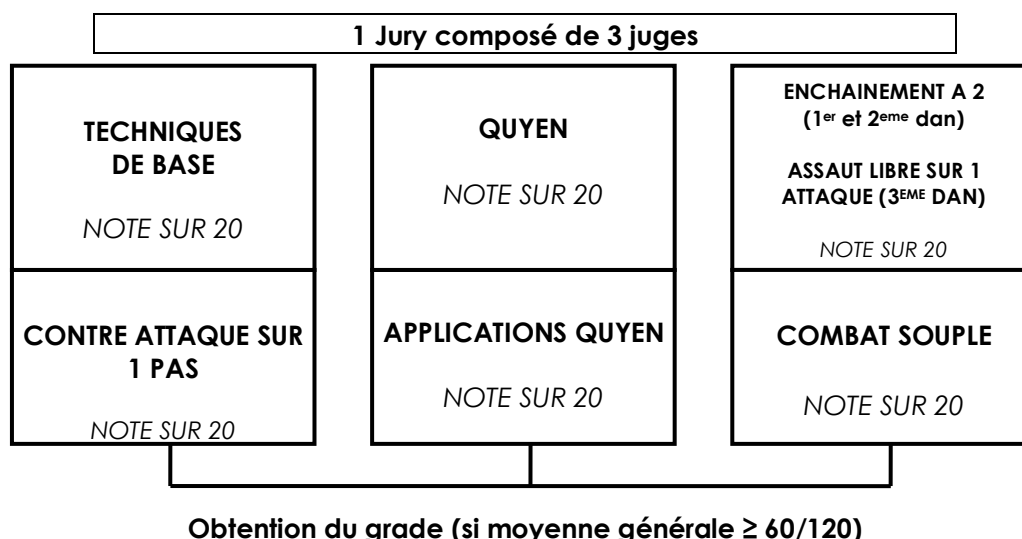
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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.

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



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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de bases
- 2/ 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.

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

### **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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> 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.

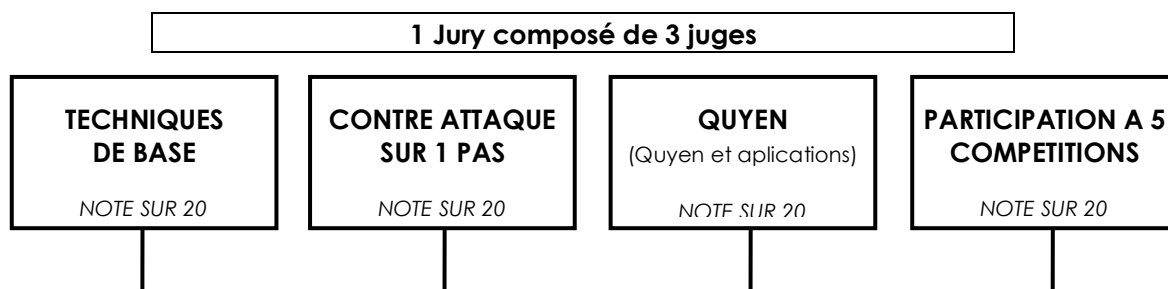
La notation prendra en compte le travail du défenseur et celui de l'attaquant, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## **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<sup>ème</sup> DAN (Voie compétition)**

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



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

Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> 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.

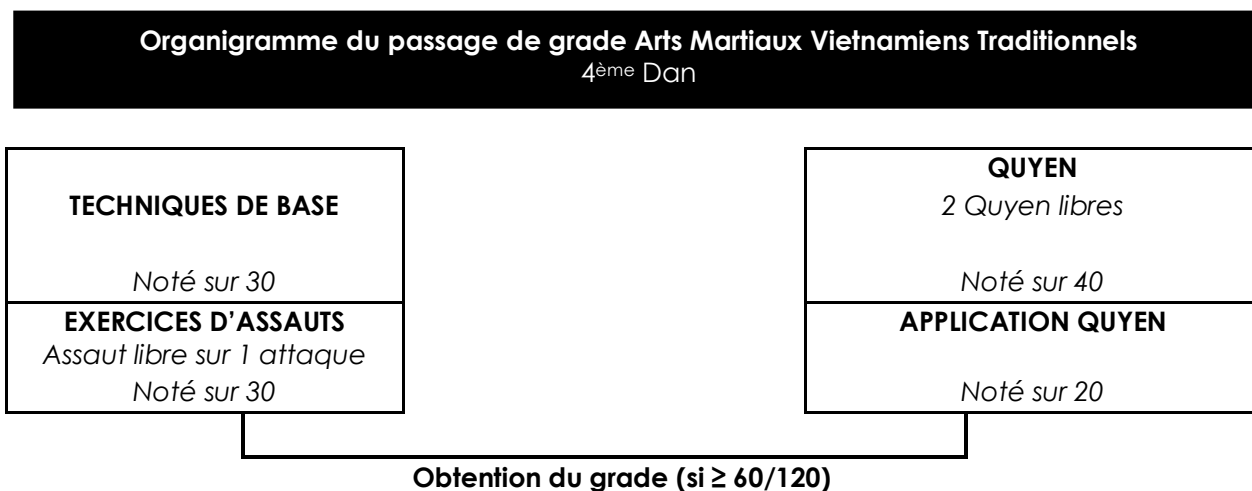
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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



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

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

### EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES 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'ASSAUTS

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.

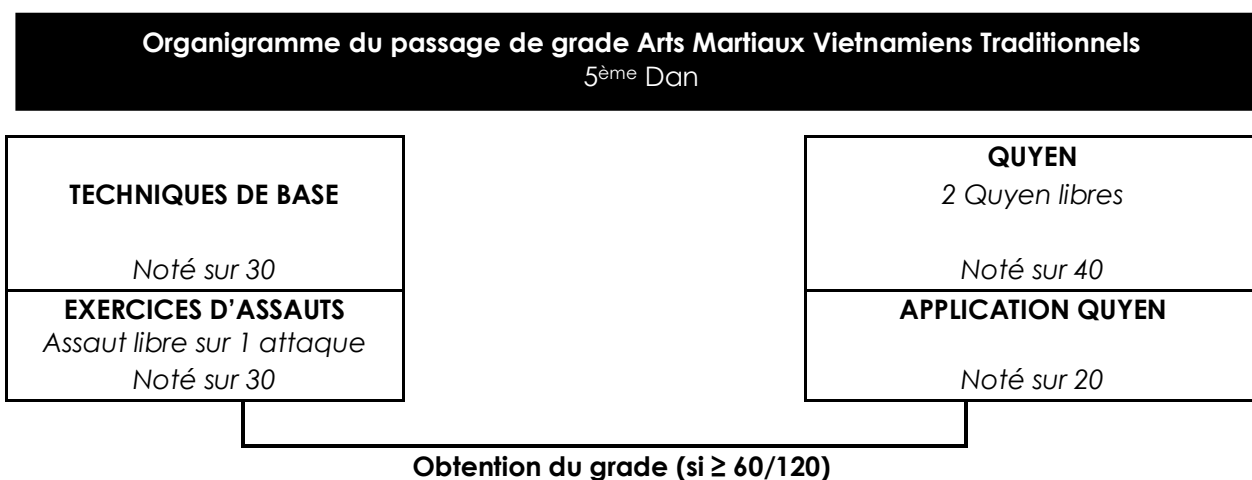
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.  
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.  
Le candidat doit ensuite réaliser deux Quyen libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## **Article 506.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**



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

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

### **EPREUVE N° 1 : TECHNIQUES 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 5ème 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'ASSAUTS**

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 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 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 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4 : APPLICATION QUYEN**

Le candidat doit réaliser des applications QUYEN noté sur 20 points

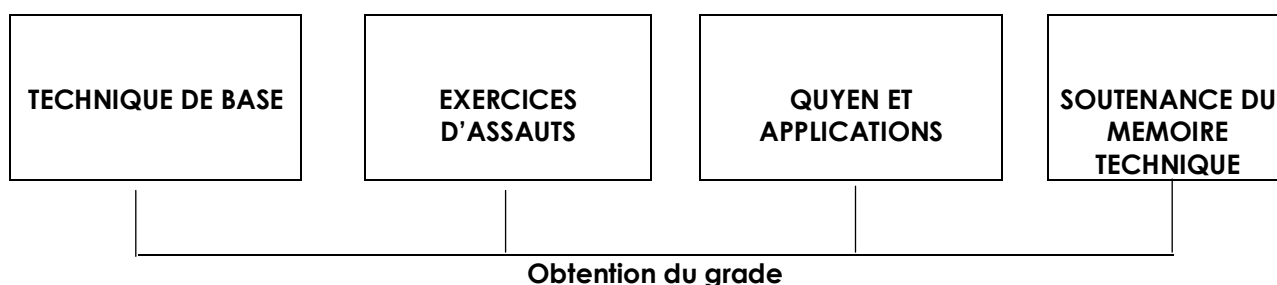
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

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 5ème Dan de son choix dans la liste (pouvant être différent des deux Quyen présentés) mais aussi dans la liste des Quyen de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## **Article 507.AMVT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN**

### **Organigramme du passage des arts martiaux vietnamiens traditionnels 6ème 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> Dan minimum.

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

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

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

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

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

### DEPLACEMENTS : THAN PHAP

Description	Nom Vietnamien	Traduction
Avancer en Dinh Tan	<b>TIEN DINH TAN</b>	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân
Reculer en Dinh Tan	<b>LUI DINH TAN</b>	Reculer de Dinh Tân en Dinh Tân

Avancer en Dinh Tan en pas chassés	<b>TRUONG DINH TAN</b>	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân en pas chassés
Avancer en Trung Binh Tan	<b>TIEN TRUNG BINH TAN</b>	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Reculer en Trung Binh Tân	<b>LUI TRUNG BINH TAN</b>	Reculer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Avancer en Trung Binh Tan en pas chassés	<b>TRUONG TRUNG BINH TAN</b>	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	<b>CUONG TIEN THUONG</b>	Bâton dur vers le haut
Avant bras vers le bas	<b>CUONG TIEN HA</b>	Bâton dur vers le bas
Avant bras vers l'extérieur	<b>CUONG TIEN NGOAI</b>	Bâton dur vers l'extérieur
Avant bras vers l'intérieur	<b>CUONG TIEN NOI</b>	Bâton dur vers l'intérieur

### TECHNIQUES DE POING : THOI SON PHAP

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

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

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

**TECHNIQUES DE COUDE : PHUONG DUC PHAP**

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

**TECHNIQUES DE PAUME : HUNG CHUONG PHAP**

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

**TECHNIQUES DE GRIFFE : HO TRAO PHAP**

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Frappe vers l'avant	<b>HO TRAO TRUC</b>	Griffes du tigre vers l'avant
Frappe vers le haut	<b>HO TRAO THUONG</b>	Griffes du tigre vers le haut
Frappe vers le bas	<b>HO TRAO HA</b>	Griffes du tigre vers le bas
Frappe vers l'extérieur	<b>HO TRAO NGOAI</b>	Griffes du tigre vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	<b>HO TRAO NOI</b>	Griffes du tigre vers l'intérieur

**TECHNIQUES DE PIEDS : CUOC PHAP**

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Coup de pied direct	<b>TIEN CUOC</b>	Coup de pied vers l'avant

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

#### TECHNIQUES DE GENOU : TAT PHAP

<b>Description</b>	<b>Nom Vietnamien</b>	<b>Traduction</b>
Genou de bas vers le haut	<b>THANG TAT</b>	Le genou montant
Genou vers l'avant	<b>TRUONG TAT</b>	Le genou en longueur
De l'extérieur vers l'intérieur	<b>HOANH TAT</b>	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) ENCHAINEMENTS 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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	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)
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	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)
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	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 DAO (poignard)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	1) THIEN MEN 2) LONG SU 3) LOA THANH 4) PHUNG HOANG 5) THAP TU QUYEN	1) TU TRU QUYEN 2) LONG SU QUYEN 3) HU QUYEN MOT 4) LOA THANH QUYEN 5) HAU QUYEN HAI	1) TU MON QUYEN 2) TU HOP QUYEN 3) NGU HANH QUYEN 4) TU MON CHUONG PHAP 5) HO HAU QUYEN
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	1) LONG SU 2) LOA THANH 3) PHUNG HOANG 4) THAP TU QUYEN 5) LONG HO	1) LONG SU QUYEN 2) HAU QUYEN MOT 3) LOA THANH QUYEN 4) HAU QUYEN HAI 5) NGOC TRANG QUYEN	1) NGU HANH QUYEN 2) HO HAU QUYEN 3) SONG LONG PHI THIEN 4) HO HAE QUYEN 5) TU MON CON (bâton)
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	1) PHUNG HOANG 2) TAP TU QUYEN 3) LONG HO 4) NGU BO KHI 5) TIEU PHUC HO	1) LOA THANH QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) PHUONG HOANG QUYEN 4) THUAN NGHICH QUYEN 5) HAU QUYEN BA	1) SONG LONG PHI THIEN 2) HO HAE QUYEN 3) THAT THAP NHI SAT THU 4) DON CUNG PHUC HO QUYEN 5) TU MON SONG DAO (doubles couteaux)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	1) PHUNG HOANG 2) LONG HO 3) NGU BO KHI 4) TIEU PHUC HO 5) THAI-AM KHI-CONG	1) PHUONG HOANG QUYEN 2) HAU QUYEN HAI 3) HAU QUYEN BA 4) HAU QUYEN BON 5) HAU QUYEN KIEM PHAP	1) DON CUNG PHUC HO QUYEN 2) LONG HO NHI HINH 3) LA HAN PHUC HO QUYEN 4) LA HAN HO DAO CON (bâton) 5) AM DUONG HO DIEP SONG DAO
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	1) LONG HO 2) TIEU PHUC HO 3) THACH-SU 4) THAI-AM KHI-CONG 5) THIEU-NHIEM DAU	1) HAU QUYEN BA 2) HAU QUYEN BON 3) HAU QUYEN NAM 4) HAU QUYEN BONG PHAP (Bâton) 5) TAY SON KIEM PHAP (Epée)	1) LONG HO NHI HINH 2) LA HAN PHUC HO QUYEN 3) AM DUONG HO DIEP SONG DAO 4) CUNG TU PHUC HO QUYEN 5) THANH SONG TUYEN NGUYET DAO

	<b>KIM LONG</b>	<b>LAM SON VO DAO</b>	<b>MINH LONG</b>
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	1) KIM LONG QUYEN MOT 2) KIM LONG QUYEN HAI 3) KIM LONG QUYEN BA 4) KIM LONG QUYEN BON 5) KIM LONG QUYEN NAM	1) THUAN NGHICH QUYEN 2) CUONG DAO QUYEN 3) LUU HOA QUYEN 4) LIEN CHAU QUYEN 5) HONG GIA 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)
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	1) KIM LONG QUYEN HAI 2) KIM LONG QUYEN BA 3) KIM LONG QUYEN BON 4) KIM LONG QUYEN NAM 5) KIM LONG BONG PHAP	1) TIEU LA HAN 2) DONG NHI QUYEN 3) LA HAU QUYEN 4) MIEU QUYEN 5) HONG GIA KIEM (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)
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	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)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) KY LAN KHAI MON QUYEN</li> <li>2) DIEN HUU QUYEN</li> <li>3) MOC CAN</li> <li>4) PHUONG HOANG GIAO LONG QUYEN</li> <li>5) BAO TAM QUYEN</li> <li>6) SO DO QUYEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) CUU CHAN QUAN KY MOT</li> <li>2) CUU CHAN QUAN KY BA</li> <li>3) HUNG QUYEN MOT</li> <li>4) HUNG QUYEN HAI</li> <li>5) LONG HO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) THAN DONG QUYEN</li> <li>2) YEN PHI QUYEN</li> <li>3) THIEN SU QUYEN</li> <li>4) THAI SON CON (Bâton)</li> <li>5) DOC KIEM LE HOA (Epée)</li> </ul>
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) BACH HO</li> <li>2) THANH LONG</li> <li>3) LONG GIAN QUYEN</li> <li>4) BONG PHAP CO BAN</li> <li>5) KHOAI DAO TRAM THU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) CUU CHAN QUAN KY BON</li> <li>2) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN</li> <li>3) KIM LAN NHAP DONG QUYEN</li> <li>5) BONG PHAP MOT</li> <li>6) LONG GIAN MOT</li> <li>7) MOC CAN MOT</li> <li>8) SONG COT DOC LUYEN MOT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) PHUONG HOANG QUYEN</li> <li>2) LAO MAI QUYEN</li> <li>3) TU HAI QUYEN</li> <li>4) ROI TRUONG BINH TIEN (Bâton)</li> <li>5) DO LONG DAO (Sabre)</li> </ul>
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) HAU QUYEN</li> <li>2) THAI SON KIEM PHAP</li> <li>3) BONG PHAP TRUNG DANG</li> <li>4) LONG GIAN QUYEN</li> <li>5) KHOAI DAO TRAM THU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY MOT</li> <li>2) DIA SAT LIEN HOAN QUYEN</li> <li>3) HUNG QUYEN MOT</li> <li>4) CAN TRU QUYEN (<i>masculin seulement</i>) OU KIM LAN NHAP DONG (<i>féminin</i>)</li> <li>5) BONG PHAP MOT</li> <li>6) LONG GIAN MOT</li> <li>7) MOC CAN MOT</li> <li>8) SONG COT DOC LUYEN MOT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) BAT BO LIEN HOA QUYEN</li> <li>2) LONG HO HOI QUYEN</li> <li>3) MAI HOA QUYEN</li> <li>4) DOC GIAN (Brise lame)</li> <li>5) SONG SI (Double ailes de fer)</li> </ul>
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) HAC XA QUYEN</li> <li>2) BAT QUAI CON</li> <li>3) NGU LINH DAO</li> <li>4) HAU QUYEN</li> <li>5) THAI SON KIEM PHAP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY HAI</li> <li>2) TU MA LIEN HOAN QUYEN</li> <li>3) THACH SU QUYEN</li> <li>4) KIM CUONG LOI TRAN QUYEN</li> <li>5) BONG PHAP MOT</li> <li>6) LONG GIAN MOT</li> <li>7) MOC CAN MOT</li> <li>8) SONG COT DOC LUYEN MOT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) TU MON CHUONG QUYEN</li> <li>2) NGOC TRANG QUYEN</li> <li>3) HONG QUYEN</li> <li>4) SONG KIEM (Double épée)</li> <li>5) LE HOA THUONG (Lance)</li> </ul>
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) QUY QUYEN</li> <li>2) TRUONG THUONG</li> <li>3) LUC BO DAI DAO</li> <li>4) NGU LINH DAO</li> <li>5) HAC XA QUYEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) CUU CHAN NOI DAN QUAN KY BA</li> <li>2) CUU CHAN QUAN KY NAM</li> <li>3) THACH SU QUYEN</li> <li>4) NGU DIEU QUY SAO</li> <li>5) BONG PHAP MOT</li> <li>6) LONG GIAN MOT</li> <li>7) MOC CAN MOT</li> <li>8) SONG COT DOC LUYEN MOT</li> <li>9) MA DAO QUYEN MOT</li> <li>10) SONG DIEP DAO QUYEN MOT</li> <li>11) YEN DAO QUYEN MOT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) MIEU TAY DIEN QUYEN</li> <li>2) CAM PHUONG TRI QUYEN</li> <li>3) ROI TAN NHAT (Bâton)</li> <li>4) SONG TO (Couteaux papillons)</li> <li>5) THANH LONG YEM NGUYET DAO (Hallebarde)</li> </ul>

	TAY SON VO DAO	THAI CUC QUYEN	TINH VO DAO
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	1) SONG KIEM CAN BAN QUYEN 2) TRUNG HOA LOA THANH QUYEN 3) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 4) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 5) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre)	1) SU YI QUYEN 2) YU-KING QUYEN 3) T'ONG-JEN QUYEN 4) T'AI QUYEN 5) SOU-EI QUYEN	1) HAC MIEU QUYEN 2) NGU HO XUAT SON 3) TAY SON KIEM PHAP 4) BACH LINH XA CON (Bâton) 5) MANH HO HOI LAM 6) LAO HO THUONG SON
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	1) SONG CHUY THIET TUYEN QUYEN 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) HUNG KE QUYEN 4) LONG GIAN MOT (nunchaku) 5) SONG HO DI HANH QUYEN <i>ou</i> 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
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	1) HO NHAN TRANH HUNG QUYEN (forme respiratoire) 2) TAM DUONG HUY KIEM PHAP (Sabre) 3) SONG HO DI HANH QUYEN <i>ou</i> 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)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	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
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	1) NAM HONG QUYEN 2) BAO HINH QUYEN 3) TIEU LIEN HOA QUYEN 4) BINH HAC QUYEN (Épée) 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 KIÊM THẦN PHONG 5) BÀI VŨ KHÍ: HAN LONG ĐAO	1) HAU THU QUYEN 2) DAO LONG QUYEN 3) NAM MOC 4) VAN HOA QUYEN 5) LONG HO QUYEN
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	1) LIEN HOA QUI CHAU QUYEN 2) LAM MON TRAN QUYEN 3) THIET TUYEN QUYEN (Respiration avec anneaux de fer) NGU LONG SONG TIEN (Fléau long) DAI DAO THAO PHAP (Hallebarde)	1) BÀI QUYỀN: 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



	<b>CUU MON LONG HAI SONG LONG</b>	<b>HO LONG HOANG VO-DAO</b>	<b><u>KIM HỒ</u></b>
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	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 <sup>ER</sup> QUYEN BATON LONG)	1) NGU HANH QUYEN 2) TU TIEU QUYEN 3) THUY HOA AN 4) PHUNG HOANG QUYEN 5) LONG HỒ QUYEN
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	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 <sup>EME</sup> 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
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	1) LONG KHI 2) NHI CHUONG LONG 3) PHUONG HOANG 4) CUU LONG 1 5) CUU LONG 2	1) THÊU HO KHAI SON QUYÊN 2) BACH HAC QUYÊN 3) NHU KHI CONG QUYÊN (QUYEN RESPIRATOIRE DYNAMIQUE) 4) BACH LONG DAO QUYÊN 5) VO QUYÊN SONG 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
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	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
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	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
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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

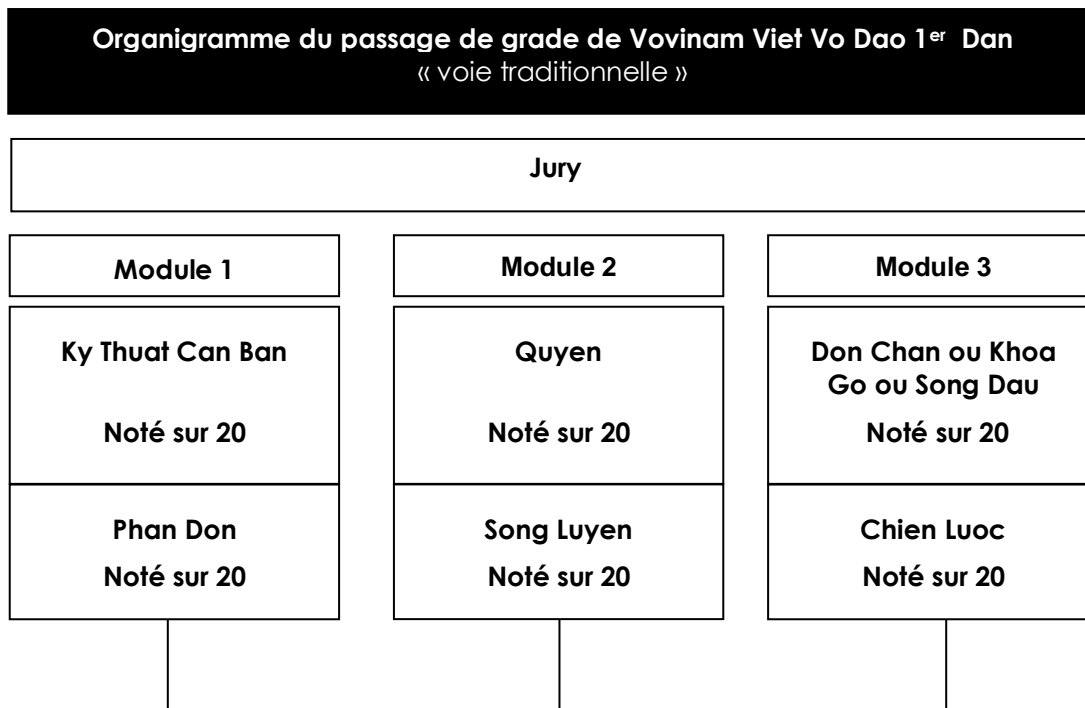
VO CO TRUYEN	
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	TIÊN ÔNG QUYÊN THẦN ĐỒNG CÔN (BATÔN) LÃO HỔ THƯỢNG SƠN TỬ LINH ĐAO (SABRE)
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	HÙNG KẾ QUYÊN ĐÀN CÔN TÈ MI BẠCH HẠC SƠN QUYÊN HUỲNH LONG ĐỘC KIẾM (ÉPÉE)
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	NGỌC TRẦN QUYÊN THÁI SƠN CÔN (BATÔN) THANH LONG ĐỘC KIẾM (ÉPÉE)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



# **ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS**

## **VOVINAM VIET VO DAO** **Partie Technique**

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



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

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » 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/ Chien Luoc

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

**EPREUVE N° 1/ 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.

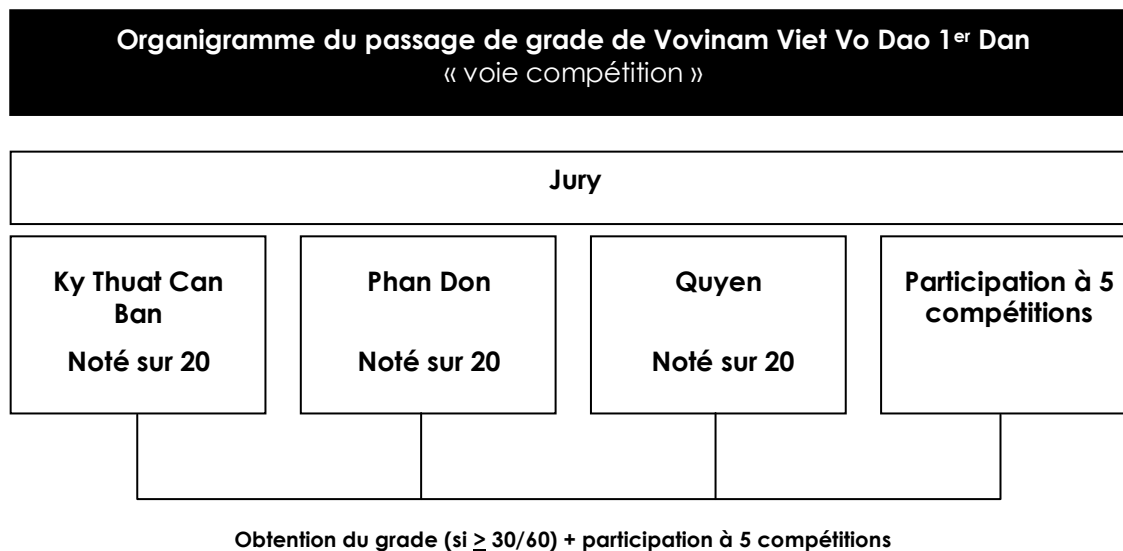
Don chan (ciseaux) ou Khoa Go (self-défense) : Le candidat réalisera les techniques avec un partenaire (partenaire habituel ou au choix parmi les candidats).

#### **EPREUVE N° 6/ Chien Luoc**

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

5 techniques seront demandées.

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



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.

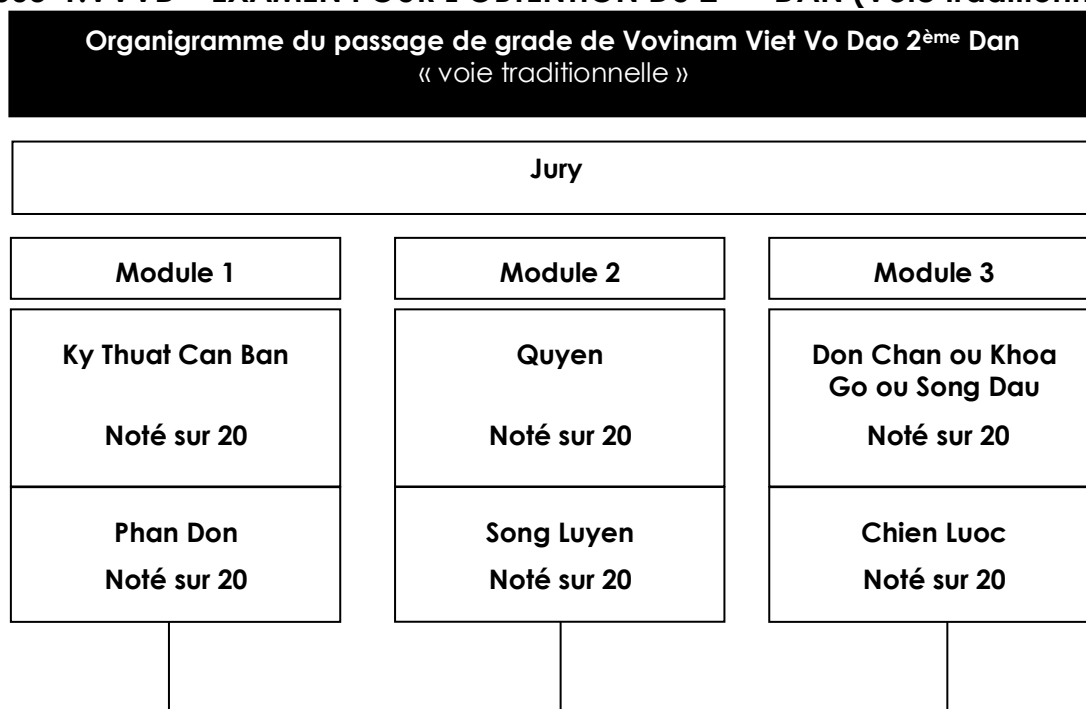
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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<sup>ème</sup> DAN (Voie traditionnelle)



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

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. (Annexe 2 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> 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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### **EPREUVE N° 1/ 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 2<sup>ème</sup> 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 :

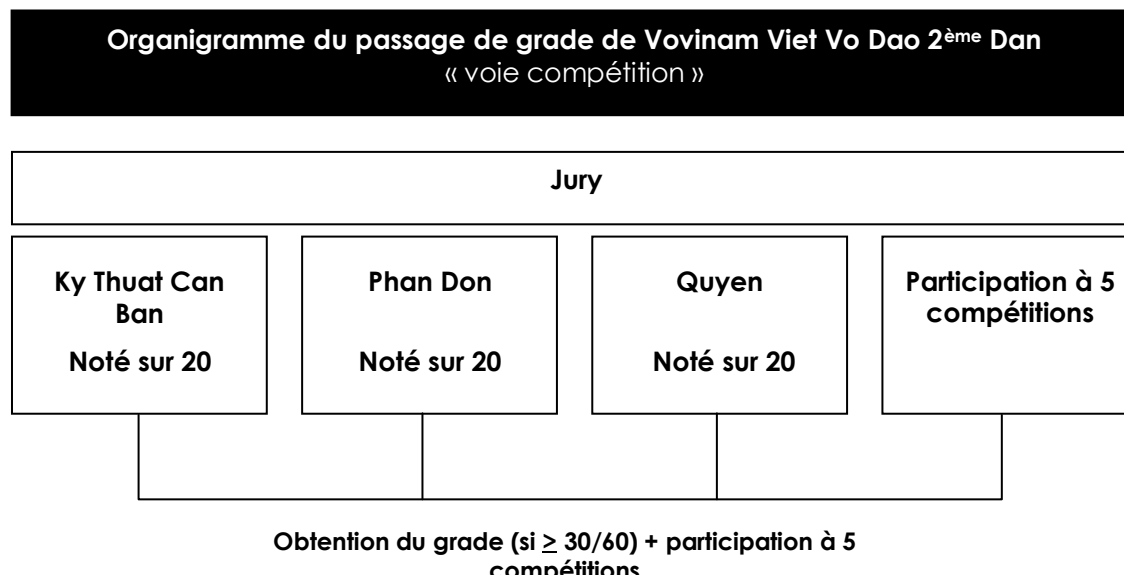
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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<sup>ème</sup> Dan. Cette épreuve sera réalisée avec ou sans défenseur servant de plastron. 5 techniques seront demandées.

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



Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> 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.

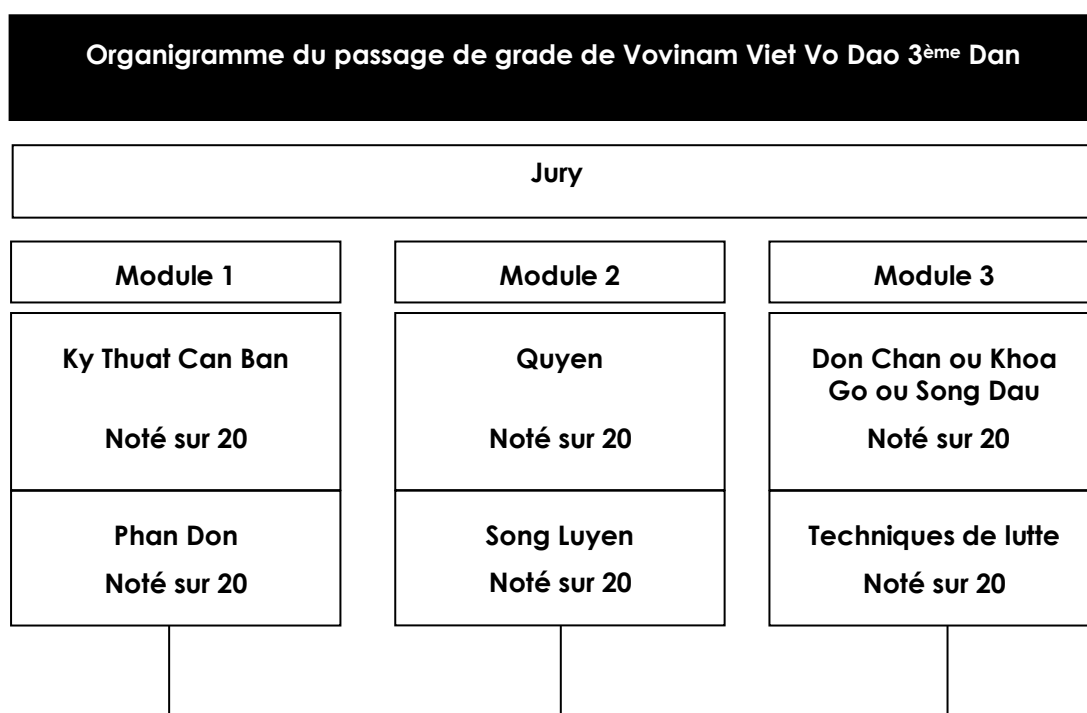
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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<sup>ème</sup> DAN (Voie traditionnelle)



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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1/ 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<sup>ème</sup> 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 2<sup>ème</sup> 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 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 3<sup>ème</sup> 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 :

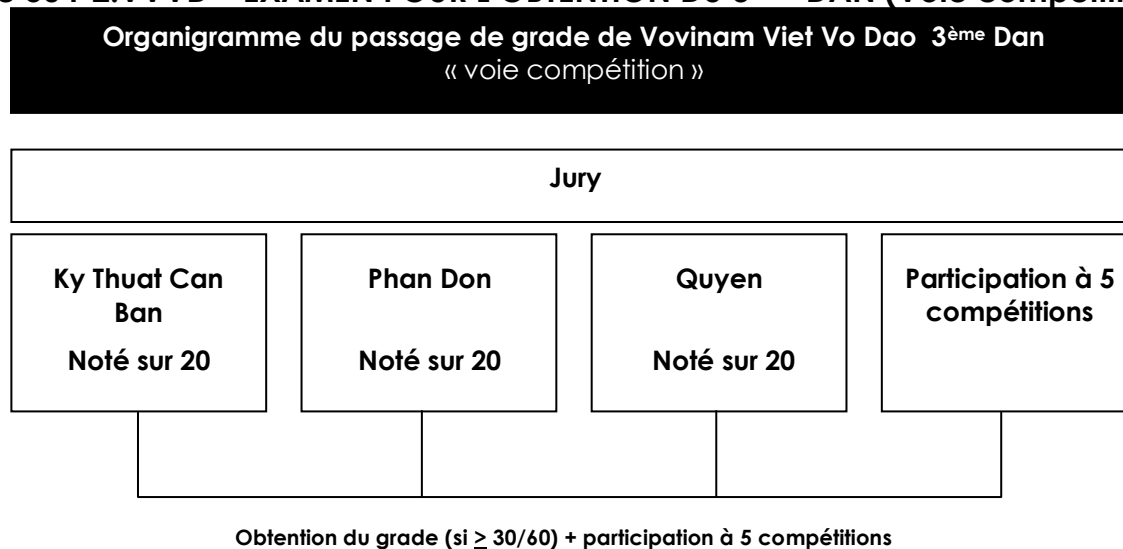
- les Don chan (ciseaux). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- les Khoa Go (self-défense). 5 techniques au choix du jury seront demandées.
- 1 Song Dau (combat technique) afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

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<sup>ème</sup> DAN (Voie compétition)**



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

- 1/ 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.

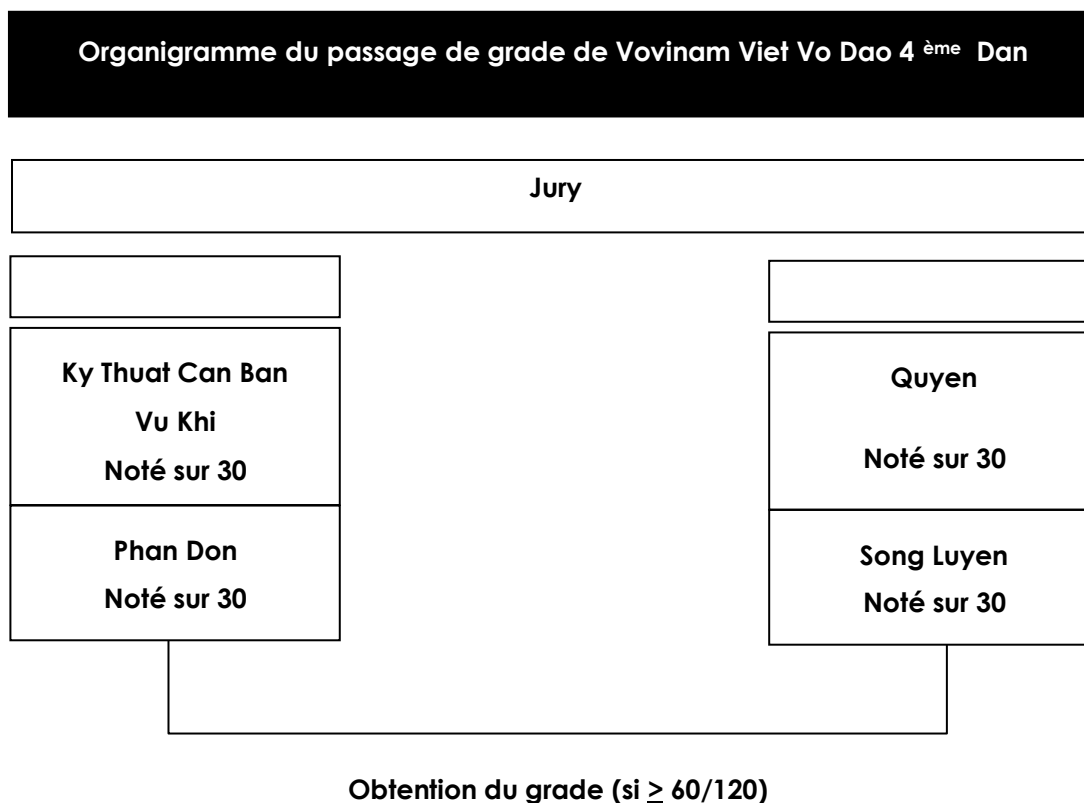
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national)

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<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les 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<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 4<sup>ème</sup> 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.

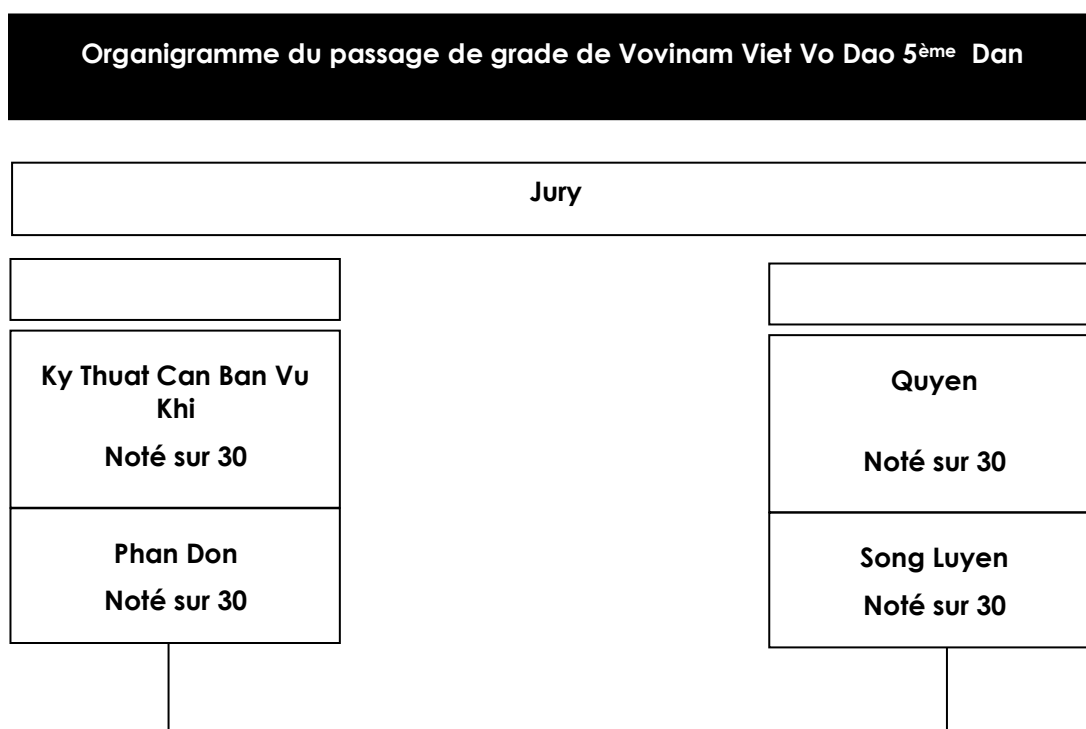
### **EPREUVE N° 4 / Song Luyen**

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<sup>ème</sup> DAN**



L'examen du 4<sup>ème</sup> 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

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

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les 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<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Quyen de 5<sup>ème</sup> 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.

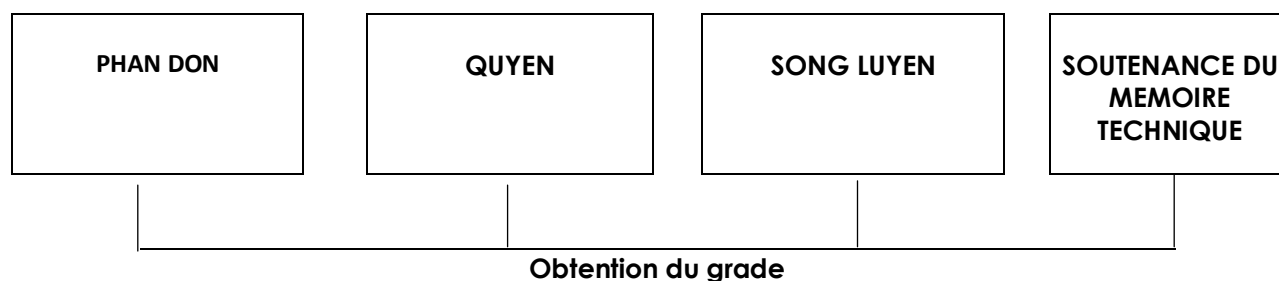
#### **EPREUVE N° 4 / Song Luyen**

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<sup>ème</sup> DAN**

#### **Organigramme du passage de Vovinam Viet Vo Dao 6<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Dan minimum.

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

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

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

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

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

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

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

## ANNEXE I.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> niveau **5 techniques au choix du candidat**
- ↪ COMBAT TECHNIQUE **1 combat technique de 2 minutes**

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

- ↪ CHIEN LUOC DE 21 A 25

**5 techniques seront demandées**

## ANNEXE II.VVVD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> 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>	
<b>15. DAM THANG</b> <b>16. DAM MOC</b> <b>17. DAM LAO</b> <b>18. DAM MUC</b> <b>19. DAM THAP</b> <b>20. DAM HAI TAY</b>	<b>21. DA TAT</b> <b>22. DA DAP</b> <b>23. DA DAP SAU</b> <b>24. DA MOC SAU</b> <b>25. DA MOC TRUOC</b> <b>26. DA BAY THANG</b> <b>27. DA BAY TAT</b> <b>28. DA BAY DAP</b>	❖ 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<sup>ème</sup> niveau        **5 techniques au choix du candidat**

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

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

↪ CHIEN LUOC DE 26 à 30

**5 techniques seront demandées**

## ANNEXE III.VVVD-EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> 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) <b>12 techniques</b>		
Epreuve 3 – QUYEN – (Enchaînement sans partenaire)		
↪ THAP THE BAT THUC ↪ LAO MAI <b>2 QUYEN</b>		
Epreuve 4 – SONG LUYEN – (Enchaînement à 2 codifié)		
↪ SONG LUYEN VAT HAI ↪ SONG LUYEN KIEM <b>1 SONG LUYEN libre aux choix du candidat</b>		
Epreuve 5 - DON CHAN (Ciseaux) ou KHOA GO (Self défense) ou COMBAT TECHNIQUE		
↪ DON CHAN 15 à 21 <b>5 techniques au choix du candidat</b> ↪ SELF DEFENSE 4 <sup>ème</sup> niveau <b>5 techniques au choix du candidat</b> ↪ COMBAT TECHNIQUE <b>1 combat de 2 minutes</b>		
Epreuve 6 – Techniques de lutte (Vât)		
<b>Techniques de lutte de 11 à 18</b>		

**5 techniques de luttres seront demandées au choix du jury**

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

<b>TAN (positions)</b>	
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

<b>KY THUAT CAN BAN (Techniques de bases)</b>	
<b>DAM (Coups de poings)</b>	
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
<b>DA (Coups de pieds)</b>	
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



<b>CHEM (Tranchants)</b>	
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)

<b>GAT (Parade)</b>	
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

<b>BAT (Coup de poing marteau)</b>	
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)

<b>CHO (Coups de coudes)</b>	
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

<b>GOI (Coups de genoux)</b>	
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)

<b>CHUONG</b>	
CHUONG	Attaque de paume

<b>XIA</b>	
GOI MOT	Attaque directe en pique de main

## ANNEXE VII.VVVD – LISTE DES QUYEN PAR DAN

GRADE	QUYEN
<b>1<sup>er</sup> DAN</b>	Ngu mon quyen
	Long ho quyen
	Song dao phap
<b>2<sup>ème</sup> DAN</b>	Vien phuong quyen
	Tinh hoa luong nghi kiem phap
	Nhu khi công quyen 2
<b>3<sup>ème</sup> DAN</b>	That the bat thuc quyen
	Lao mai
<b>4<sup>ème</sup> DAN</b>	Moc ban phap
	Viet vo dao quyen phap
	Tu tuong con phap
<b>5<sup>ème</sup> DAN</b>	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
<b>1<sup>er</sup> DAN</b>	SONG LUYEN HAI
	SONG LUYEN DAO
<b>2<sup>ème</sup> DAN</b>	SONG LUYEN BA
<b>3<sup>ème</sup> DAN</b>	SONG LUYEN VAT HAI
	SONG LUYEN KIEM
<b>4<sup>ème</sup> DAN</b>	SONG LUYEN BON
<b>5<sup>ème</sup> DAN</b>	SONG LUYEN BUA
	LIÊN HOAN DÔI LUYEN 2

Les enchaînements codifiés sont des combats simulés au cours desquels les pratiquants reproduisent fidèlement un enchaînement de techniques. Le candidat exécute l'enchaînement codifié avec un partenaire (partenaire habituel ou choix parmi les candidats).

#### **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



# **KRAV MAGA**

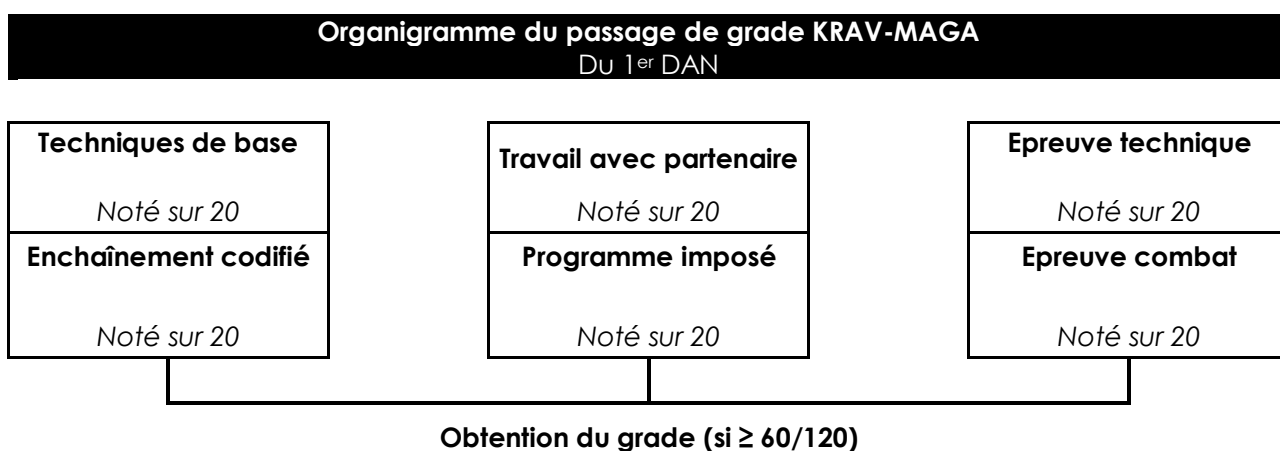
## **Partie Technique**

## Article 502.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN KRAV-MAGA

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

Les épreuves sont :

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



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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

### EPREUVE N° 1 / Techniques de base (avec partenaire, 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) ;

#### **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<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA**

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

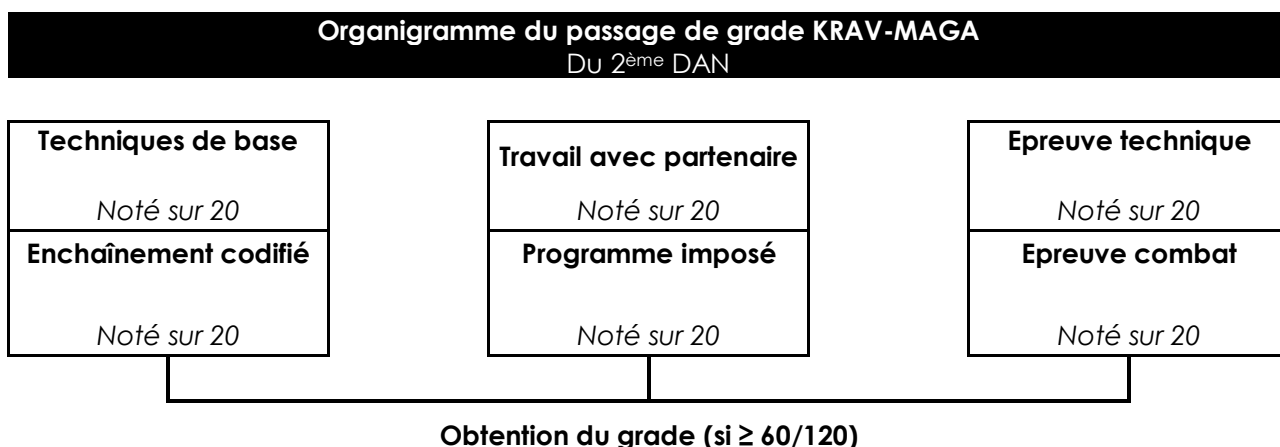
Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.



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

### **EPREUVE N° 1 / Techniques 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 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.

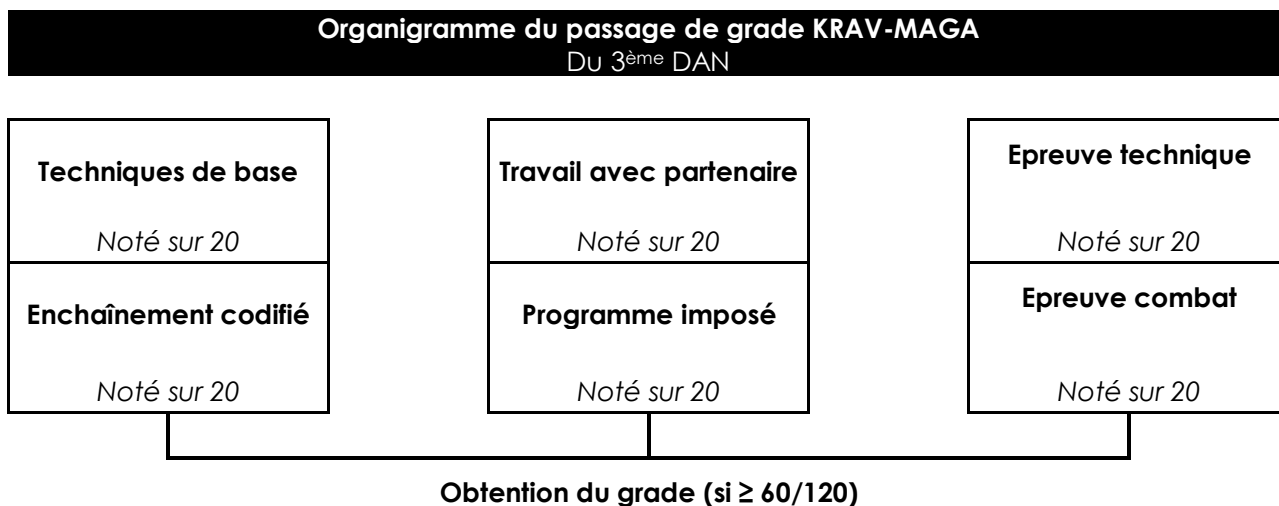
### **Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA**

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

Les épreuves sont :

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



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

**Epreuve 1 / 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) Défense face à un attaquant avec un couteau

Les attaques s'effectuent à courte ou à longue distance, de face, de côté ou de dos :

- Attaque de haut en bas ;
- Attaque de bas en haut ;
- Circulaire médian ;
- Revers médian ;
- Piqué haut ;
- Piqué bas.

b) Exercices de contrôle :

- clés de poignet, clés de doigts
- contrôle par derrière, sans conséquences graves pour la personne
- clé de coude et d'épaule en amenant au sol

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

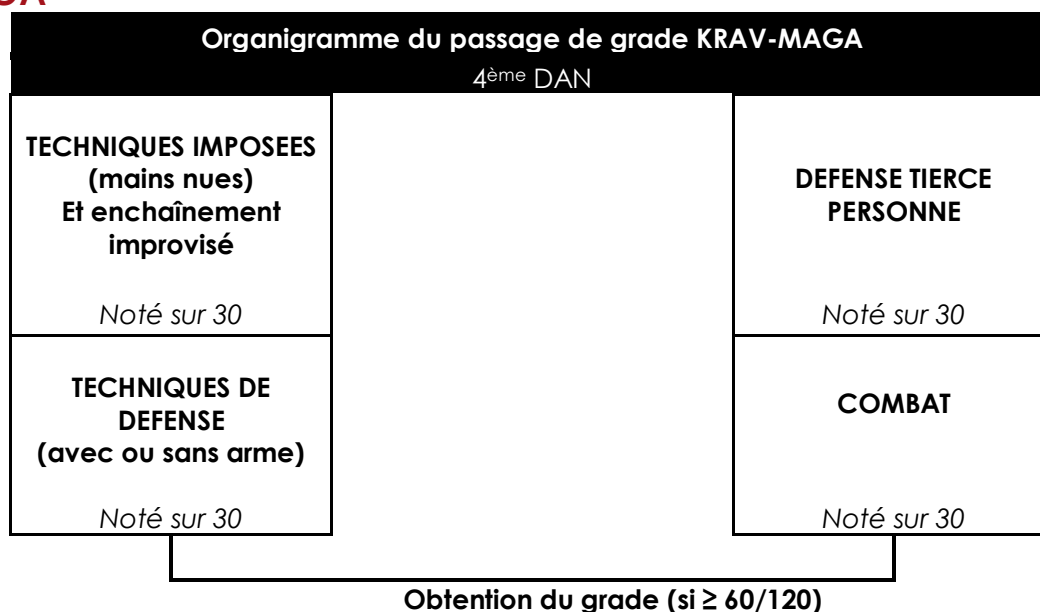
**Epreuve 6 / Epreuve combat sans et avec arme**

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

Deux candidats effectuent un assaut d'une durée de 1' sans arme. Les deux candidats sont évalués. Un partenaire est choisi parmi les candidats (il ne sera pas évalué).

Dans la continuité de l'assaut, sans temps de repos l'un des candidats est évalué lors d'un combat souple d'une durée de 30' contre deux adversaires, l'un sans arme et autre partenaire armé d'un bâton, puis dans la continuité les rôles sont inversés pendant 30'. Les deux candidats sont respectivement évalués sur un temps total d'1'30''.

**Article 505.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA**



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

**EPREUVE N° 1** Techniques imposées (mains nues)

**EPREUVE N° 2** Technique de défense (avec ou sans arme)

**EPREUVE N° 3** Défense face à tierce personne

**EPREUVE N° 4** Combat

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### **EPREUVE N° 1 / Techniques Imposées Et Enchaînement Improvisé**

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

#### **a) TECHNIQUES IMPOSEES**

Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis en tailleur.

Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout)

L'attaquant est positionné soit de côté, soit au dos du défenseur (à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le défenseur porte le regard derrière lui afin de réagir aux attaques.

Les attaques sont (Une fois la série de côté et une fois de dos) :

- 1 saisie ;
- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur allongé sur le dos.

- Les attaques sont :
- 1 saisie ;
- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible. Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

#### **b) ENCHAINEMENT IMPROVISE (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

Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

Les attaques pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

### **b) Défense avec bâton contre couteau**

Depuis une position neutre, toutes les défenses s'effectuent avec un bâton.

Les attaques du partenaire armé d'un couteau viennent soit de face, soit de côté.

- 1 attaque couteau de haut en bas
- 1 attaque couteau de bas en haut
- 1 attaque couteau circulaire moyen
- 1 attaque couteau revers moyen

## **EPREUVE N° 3 / Défense Tierce Personne**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

1. Attaquant sans arme
  - 2 saisies
  - 2 étranglements
  
2. Attaquant armé
  - 2 menaces avec couteau

## **EPREUVE N° 4 / Epreuve Combat**

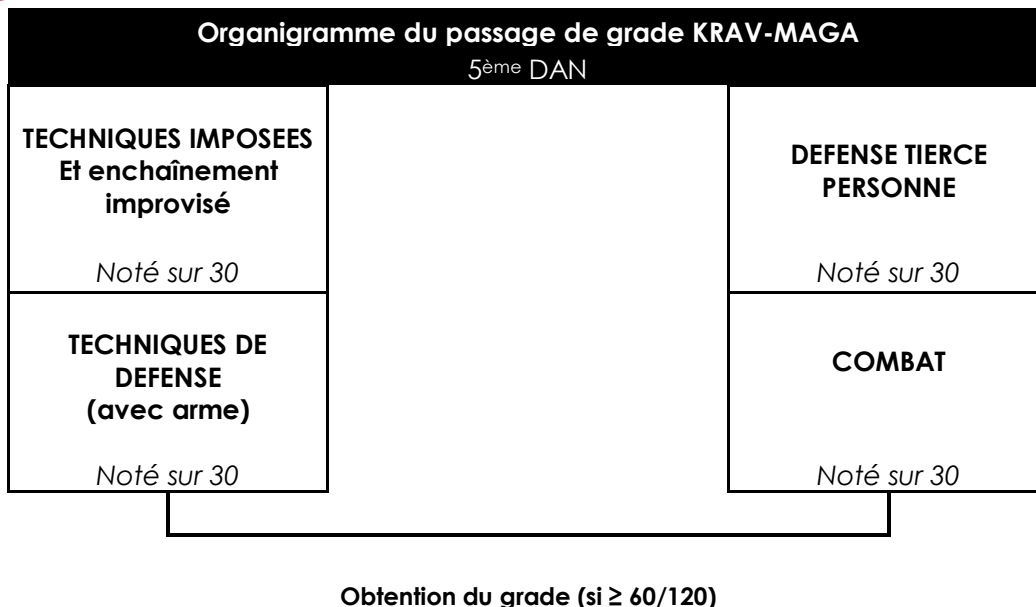
Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Assaut d'une durée totale de 2 minutes.

Le candidat effectue un assaut d'une durée de 1' 30 contre un partenaire (mains nues), puis dans la continuité pendant 30', l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.



## Article 506.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN KRAV-MAGA



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

**EPREUVE N° 1** Techniques imposées et enchaînement improvisé

**EPREUVE N° 2** Technique de défense (avec arme)

**EPREUVE N° 3** Défense face à tierce personne

**EPREUVE N° 4** Combat

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### **EPREUVE N° 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé**

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

#### **a) TECHNIQUES IMPOSEES**

Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur à genoux.

Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses).

Le jury détermine les menaces (de face, de côté ou de dos).

- 2 menaces avec couteau ;

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis ou allongé sur le dos.

Les attaques ou menaces sont :

- 2 attaques avec couteau ;

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible. Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

### **b) ENCHAINEMENT IMPROVISE (durée de 1'30").**

Sur une durée d'1' le shadow est improvisé et comportera une grande variété de techniques puis dans la continuité pendant 30", il consistera, à la suite d'une roulade de la récupération d'un bâton ou d'un couteau, posé au préalable sur les tatamis. Le candidat effectue des techniques avec l'arme récupérée combiné aux techniques de pieds et de poings, que l'on utilisera contre plusieurs adversaires imaginaires.

### **EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

- En déplacement, défenses avec un bâton contre 4 attaques avec un couteau. Le positionnement de l'attaquant et les attaques sont libres.

Les défenses sont des parades contre-attaques, désarmement ou contrôle au sol selon les opportunités.

- En déplacement, face à deux adversaires, l'un armé d'un bâton et l'autre d'un couteau. Le positionnement et les attaques sont libres. Il n'y a pas de contrôle au sol.

Les attaques comme les défenses pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

### **EPREUVE N° 3 / Défense tierce personne**

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

#### 1. Attaquant sans arme

- 2 coups de poing
- 2 coups de pied

#### 2. Attaquant armé

- 2 attaques avec un bâton
- 2 attaques avec un couteau

### **EPREUVE N° 4 / Epreuve combat**

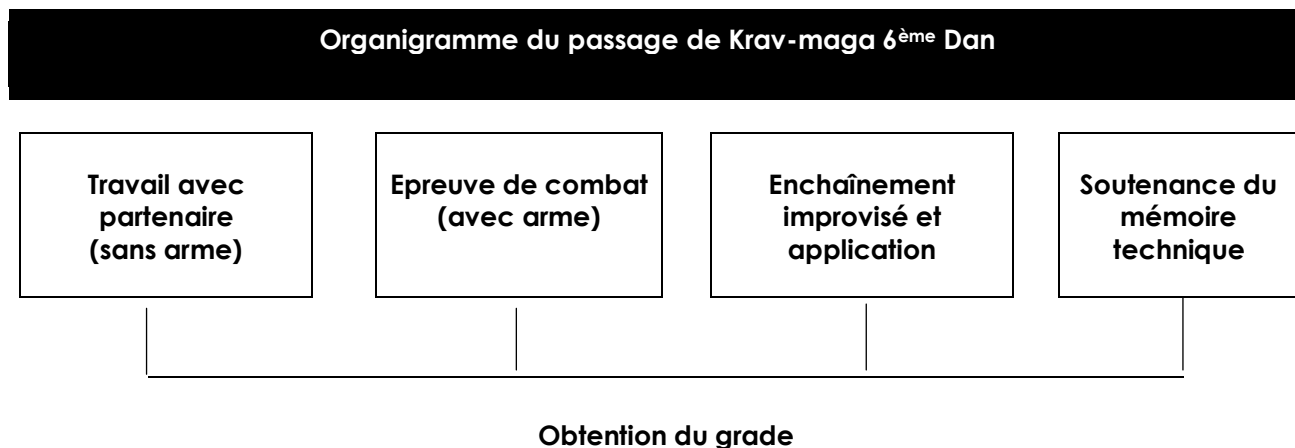
Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

Assaut d'une durée totale de 2 minutes.

Le candidat (sans arme) effectue un assaut d'une durée de 1' contre un partenaire, puis dans la continuité pendant 30", l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et

utilise un bâton puis dans la continuité pendant 30' l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.

## Article 507.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

Le mémoire est noté sur 20.

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

### Article 407-2 - Test Technique

#### EPREUVE N° 1 / travail avec partenaire (sans arme)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un travail avec un partenaire (sans arme) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### EPREUVE N° 2 / Epreuve de combat (avec arme)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace avec arme.  
(durée maximum 10mn).

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

### **EPREUVE N°3 / Enchaînement improvisé et application**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter un enchaînement improvisé d'une durée de deux minutes maximum. Cet enchaînement (shadow boxing) s'effectue avec et/ou sans arme.

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

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

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

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

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

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

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

## **ANNEXE I.KM - PROGRAMME TECHNIQUE pour le KRAV-MAGA**

**Les armes autorisées sont le bâton et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc). Le candidat devra apporter ses armes et protections.**

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution ;
- Aisance des déplacements ;
- Équilibre et stabilité ;
- Bonne attitude corporelle ;
- Transfert de poids du corps ;
- Détermination ;
- Contrôle de la distance ;
- Maîtrise et contrôle des coups portés.

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

### **POSITIONS (neutre ou en garde)**

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches  
Fente avant  
Fente arrière  
Position équilibrée de combat

### **DEPLACEMENTS**

Avancer d'un pas  
Reculer d'un pas  
Pas glissé  
Pas chassé  
Déplacement tournant autour du pied avant  
Déplacement tournant autour du pied arrière

### **TECHNIQUES DE DEFENSE**

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras  
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras  
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur  
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur  
Défense avec le tranchant de la main  
Défense par pression ou immobilisation avec la main  
Défense avec la paume  
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection  
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras  
Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

## TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing  
Attaque circulaire avec le tranchant de la main  
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar  
Attaques avec le coude  
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)  
Attaque avec la paume

## ATTAQUES DE POINGS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée  
Coup de poing en poursuite avec un pas  
Coup de poing du bras avant  
Coup de poing avec le poing avant en esquivant  
Coup de poing avec le poing vertical  
Coup de poing, paume tournée vers le haut  
Coup de poing en crochet (circulaire)  
Coup de poing double, simultanément  
Attaque directe en pique de main  
Coup de poing remontant

## ATTAQUES DE PIEDS

Coup de pied de face  
Coup de pied circulaire  
Coup de pied latéral  
Coup de pied latéral remontant  
Coup de pied en croissant  
Coup de pied en croissant inverse  
Coup de pied vers l'arrière  
Coup de pied écrasant  
Coup de pied sauté  
Balayage  
Coup de pied en revers tournant  
Balayage tournant par l'arrière  
Coup de genou  
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied  
Coup de talon de haut en bas

## ANNEXE II.KM - ENCHAÎNEMENT 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<sup>er</sup> Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan au moins 12 coups de pieds.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

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

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

La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte.

La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

## ANNEXE III.KM - EPREUVE DE COMBAT

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

### Point n° 1 – Durée du combat

Du 1er Dan au 5ème Dan, la durée est limitée à 2'

### Point n° 2 – Critère d'évaluation

- Bonne forme
- Attitude correcte
- Grande vigueur d'application
- Vigilance
- Bon timing
- Distance correcte



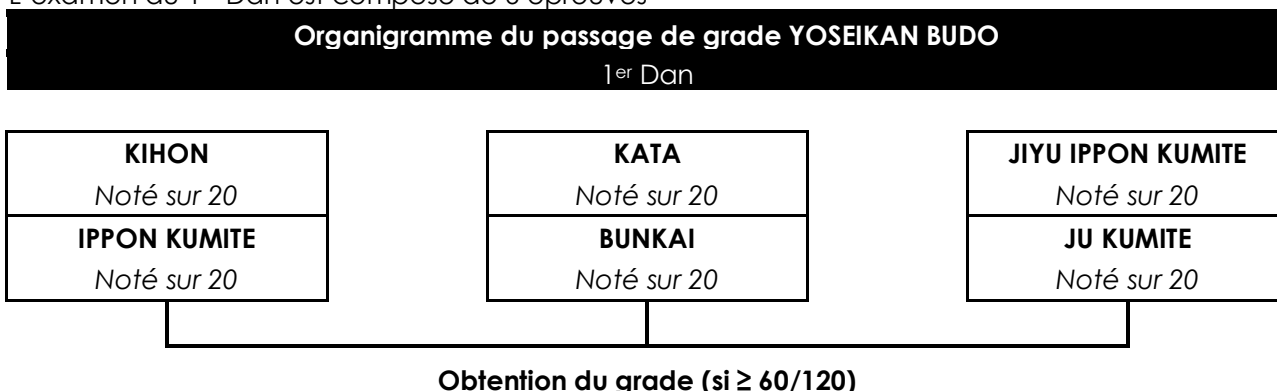


# **YOSEIKAN BUDO**

## **Partie Technique**

## Article 502.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves



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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé 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<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

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

**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)**

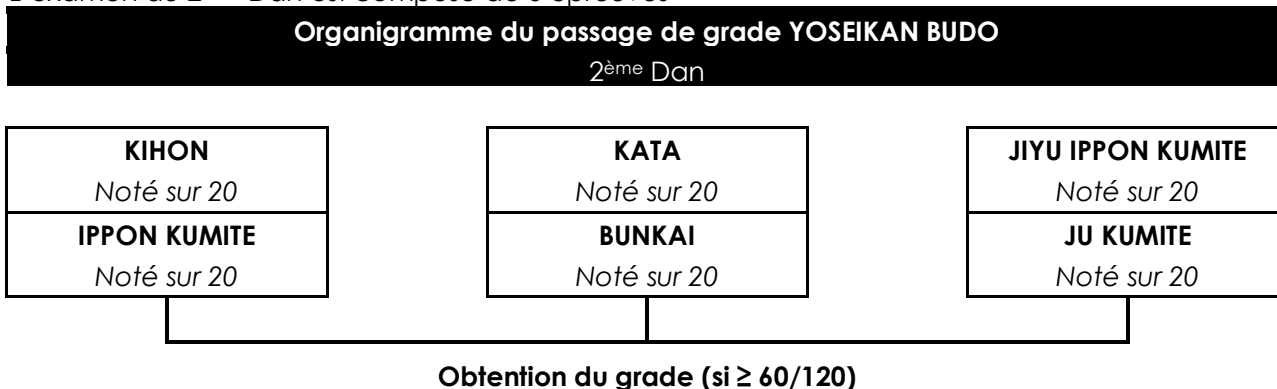
Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

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<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### **EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)**

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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

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 guerî
- 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 :

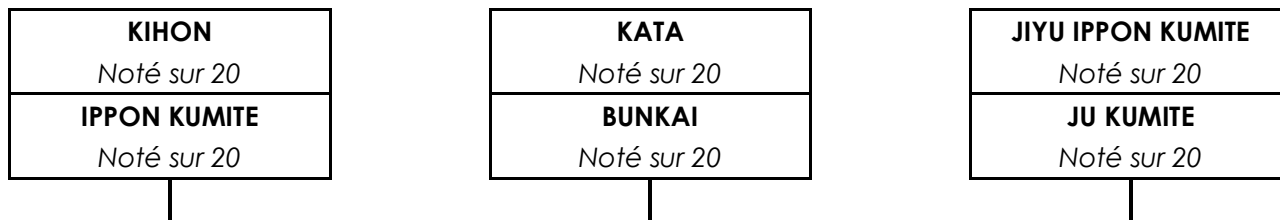
1/ Assaut avec bâtons : NI TAMBO/TCHOBO. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

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

## Article 504.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves

### Organigramme du passage de grade YOSEIKAN BUDO 3<sup>ème</sup> Dan



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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé 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 enchainements 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

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)

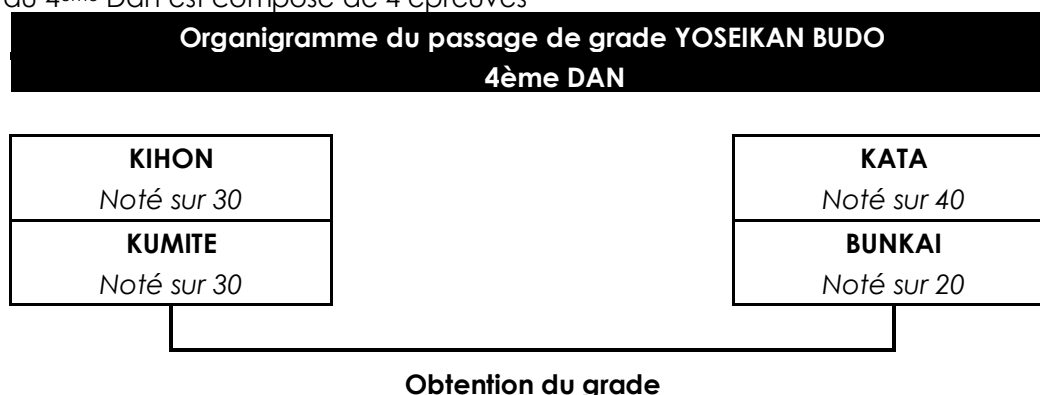
#### **EPREUVE N° 6/ Ju Kumite (Annexe VI)**

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<sup>ème</sup> DAN**

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



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

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

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

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

#### **EPREUVE N° 1/ Kihon**

- 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 : Kyoeï Randori
- 3/ Assaut « techniques supérieures imposées » : Hyori no Kata

La durée maximale est de 5'.

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

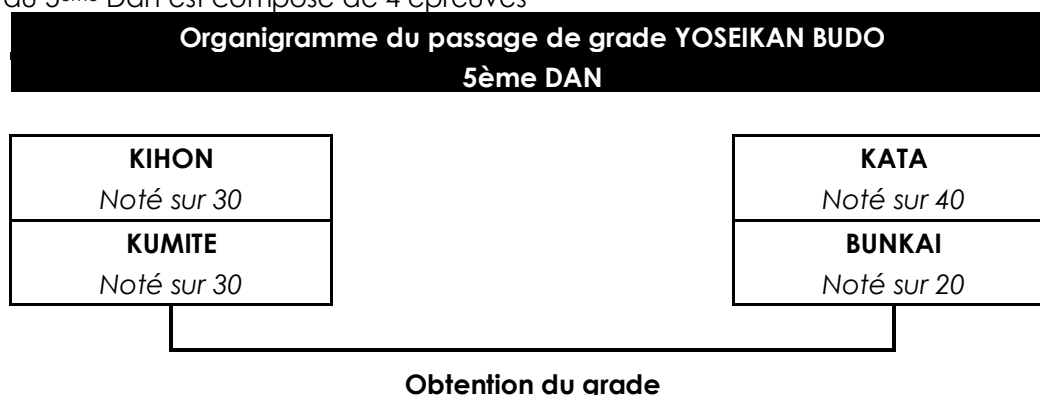
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

## **ARTICLE 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



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

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

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

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

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

### **EPREUVE N° 1/ Kihon**



- 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**

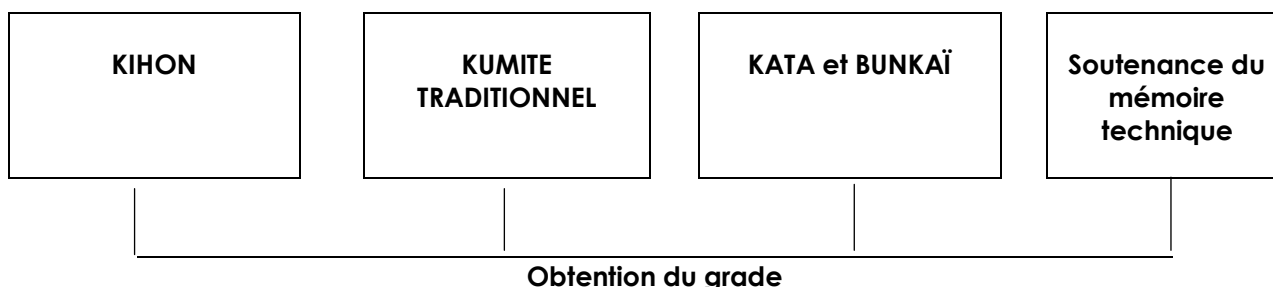
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix 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<sup>ème</sup> DAN**

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



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Budo.

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

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

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

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ANNEXE I.Y – KIHON (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

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<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> 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<sup>e</sup> 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	
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN IAI (1-5)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

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

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

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant 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 bunkai atemi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection. (Durée maximum 3 min)

## ANNEXE V.Y – JYU IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

**YAKU SOKU GEIKO** : Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

**Présentation :**

Techniques de déplacements, d'esquives, de projections, de clés et contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1 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 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> 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<sup>e</sup> dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.

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

## ANNEXE VII.Y – REPERTOIRE TECHNIQUE

<b>TAI SABAKI</b>	<b>Déplacements</b>
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
<b>UKE WAZA</b>	<b>Techniques de blocages</b>
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
<b>TSUKI UTCHI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres supérieurs</b>
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
<b>KERI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres inférieurs</b>
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
<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
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
<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
<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
<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
<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

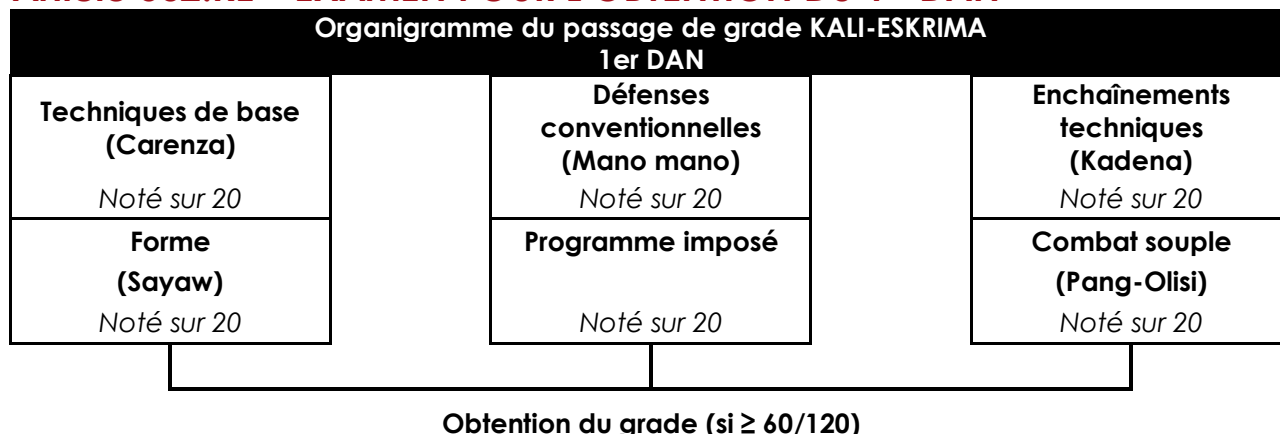
Kubi Ori	Flexion du cou
Hiji Mage Hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
Gyaku Kote Gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse
Yubi Neji Taoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
Eri Tori Kataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono
<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
<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
<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
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
<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
Hadaka Jime	Étranglement avec l'avant-bras
Eri Jime	Étranglement en utilisant le col
Sankaku Jime	Étranglement avec les jambes



# **KALI ESKRIMA**

## **Partie Technique**

## Article 502.KE – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN



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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (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<sup>ème</sup> DAN**

<b>Organigramme du passage de grade KALI-ESKRIMA</b>		
<b>2<sup>ème</sup> DAN</b>		
<b>Techniques de base (Carenza)</b> <i>Noté sur 20</i>	<b>Défenses conventionnelles (Mano mano)</b> <i>Noté sur 20</i>	<b>Enchaînements techniques (Kadena)</b> <i>Noté sur 20</i>
<b>Forme (Sayaw)</b> <i>Noté sur 20</i>	<b>Programme imposé</b> <i>Noté sur 20</i>	<b>Combat souple (Pang-Olisi)</b> <i>Noté sur 20</i>
<b>Obtention du grade (si ≥ 60/120)</b>		

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



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (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.

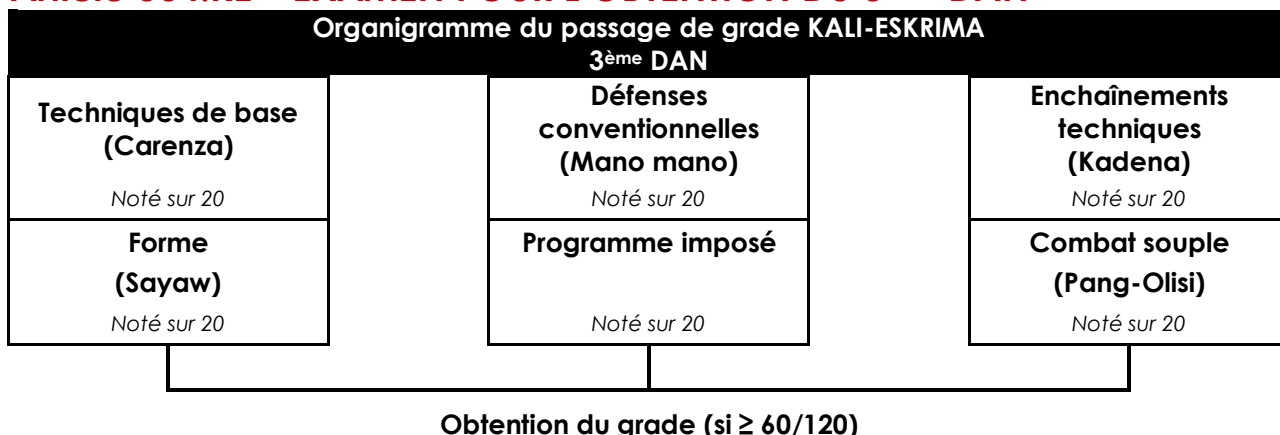
L'enchaînement pourra être démontrée, au choix, avec un bâton simple (solo baston), deux bâton (doble baston), un bâton et un couteau (espada y daga)

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<sup>ème</sup> DAN**



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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (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 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'amenée 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 suivit 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<sup>ème</sup> DAN

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

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

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

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Dan et celui du 4<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

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

### EPREUVE N° 1/ Techniques de base (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.

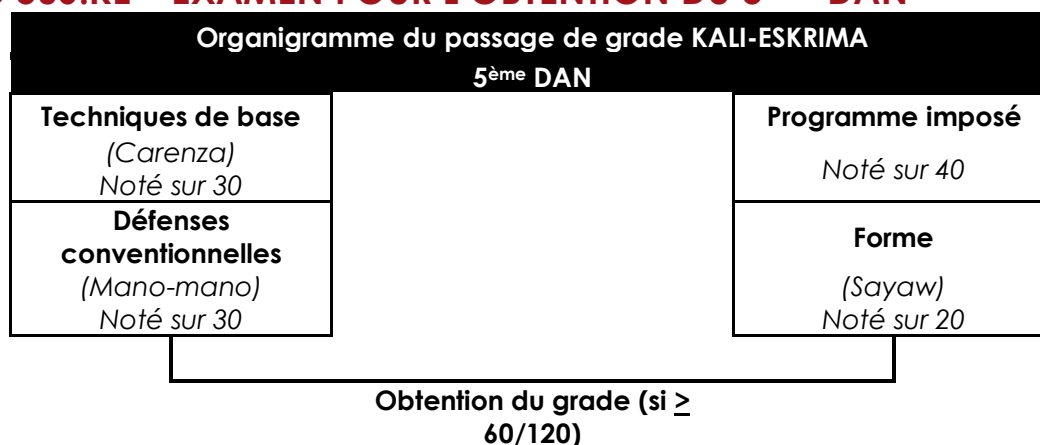
**EPREUVE N° 4/** Forme (Sayaw)

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<sup>ème</sup> DAN**



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

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

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<sup>ème</sup> Dan et celui du 5<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

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

### **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.



# **PENCHAK SILAT**

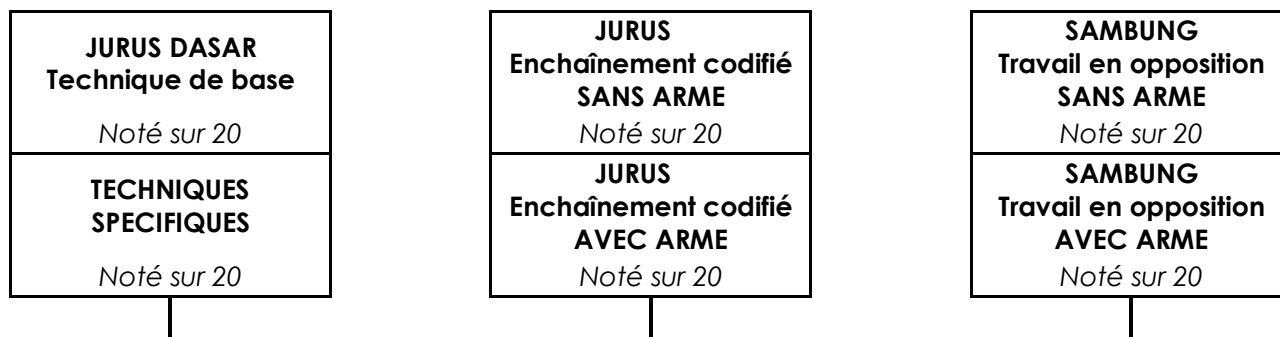
## **Partie Technique**



## Article 502.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN AU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade PENCHAK SILAT

Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



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

L'examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour réussir le test traditionnel, le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ JURUS DASAR (Techniques de base) ;
- 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Balayage au sol, cobra, ... ) ;
- 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme) ;
- 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme) ;
- 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme) ;
- 6/ SAMBUNG (Travail en opposition avec arme).

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### EPREUVE N° 1/ JURUS DASAR (Techniques de base)

Ce test est noté sur 20.

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

Le candidat doit réaliser les techniques de base imposées par le jury.

Voir le programme technique en annexe.

A la demande du jury, le candidat doit démontrer des techniques isolées ou un enchaînement de plusieurs techniques. La vitesse d'exécution des mouvements est à l'appréciation du jury.

#### EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES

Ce test est noté sur 20.

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

(Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

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

Il doit réaliser 2 balayages au sol différents de son choix et 3 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

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

Il doit réaliser ensuite un JURUS sans armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

**EPREUVE N° 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

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

Il doit réaliser ensuite un JURUS avec armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

**EPREUVE N° 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

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

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses sur percussions (a) ou les saisies(b)

Les attaques sont annoncées par le jury.

Le test est composé de 5 défenses sur des attaques sélectionnées par le jury :

1/ Défense sur percussions)

Coup de poing direct gauche ;

Coup de poing direct droit ;

Coup de poing circulaire gauche ;

Coup de poing circulaire droit ;

Coup de pied de face au corps ;

Coup de pied circulaire aux jambes ;

Coup de pied circulaire aux corps ;

Coup de pied circulaire à la tête ;

Coup de pied latéral au corps.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

2/ Les saisies

Les techniques sont choisies par le jury parmi les techniques suivantes :

Saisie directe ou croisée d'un poignet ;

Saisie des deux poignets ;

Saisie du revers de col (à une ou deux mains) ;

Encerclement de face (bras pris) ;

Encerclement arrière (bras pris) ;

Encerclement de face (sans les bras pris) ;

Encerclement arrière (sans les bras pris) ;

Étranglement de face et de 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 ;

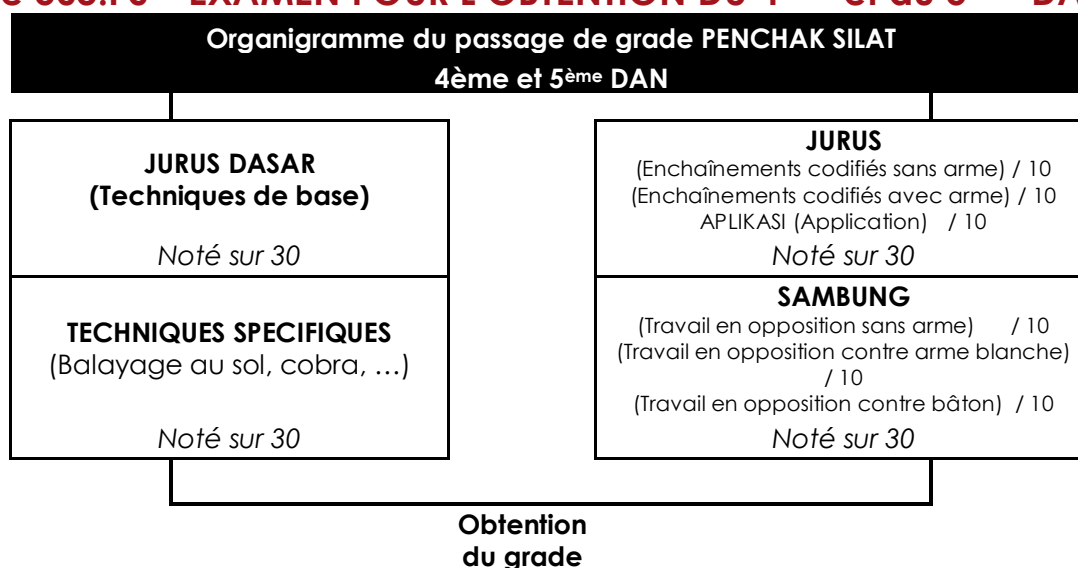
Attaque en revers au visage ;

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<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN**



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

Les épreuves sont :

- 1/ **JURUS DASAR** (Techniques de base) ;
- 2/ **TECHNIQUES SPECIFIQUES** (Balayage au sol, cobra, ...) ;
- 3/ **JURUS** (Enchaînements codifiés sans et avec arme) ;
- 4/ **SAMBUNG** (Travail en opposition sans et avec arme).

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### **EPREUVE N° 1/ JURUS DASAR (Techniques de base)**

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

##### Pour le candidat au 4 EME Dan

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan (Voir annexe 1 et JURUS DASAR, technique de base, du 3<sup>ème</sup> Dan).

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

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

Le candidat doit être capable de réaliser 5 séries d'enchaînements de techniques avec contrôle et explosivité.

##### Pour le candidat au 5 EME Dan

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un. Le candidat doit réaliser les techniques et des enchaînements de base imposés par le jury pendant 10 mn sans pause.

La diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques des JURUS DASAR (technique de base) démontrées aux membres du jury.

Le candidat doit être capable de réaliser des enchaînements avec contrôle et explosivité autant à gauche qu'à droite.

#### **EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)**

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

##### Pour le candidat au 4 EME Dan

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 5 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

La vitesse d'exécution demandée est rapide.

##### Pour le candidat au 5 EME Dan

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 8 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Il doit présenter 2 défenses contre 2 adversaires : le positionnement des adversaires est choisi par le jury.

La vitesse d'exécution demandée est rapide

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans, avec arme et avec application)**

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

Pour le candidat au 4 EME Dan

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

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser un JURUS sans arme, noté sur 10.

Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

Puis le candidat doit réaliser un JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Pour le candidat au 5 EME Dan

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

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser 2 JURUS sans arme, noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.

Puis le candidat doit réaliser les 2 JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

**EPREUVE N° 4/ SAMBUNG (Travail en opposition sans et avec arme)**

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

Pour le candidat au 4 EME Dan

**1/ travail en opposition sans arme**

Ce test est noté sur 10 points.

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

Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques annoncées par le jury.

Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête ;
- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

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

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

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

## **2/ travail en opposition avec arme**

Les candidats doivent présenter 3 défenses contre arme blanche (a) et 3 défenses contre bâtons (b).

- (a) Défenses contre armes blanches

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont annoncées par le jury parmi les attaques suivantes :

- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

- (b) Défenses contre bâton

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

Pour le candidat au 5<sup>EME</sup> Dan

### **1/ travail en opposition sans arme**

Ce test est noté sur 10 points.

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

Les attaques ainsi que les niveaux d'attaque ne sont pas annoncées (10 attaques). Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques choisies par l'attaquant dans la liste ci dessous : Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête ;
- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou coups frappés.

L'attaquant doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.  
Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée.

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

## **2/ travail en opposition avec arme**

Les candidats doivent présenter 5 défenses contre armes blanches (a) et 5 défenses contre bâtons (b).

### **- (a) Défenses contre armes blanches**

Ce test est noté sur 10.

Les attaques ne sont pas annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Sortie de couteau ;
- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

### **- (b) Défenses contre bâton**

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi la liste suivante :

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque en revers aux jambes ;
- Attaque circulaire aux jambes ;
- Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.



## ANNEXE I.PS – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du JURUS DASAR (technique de base) sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : SIKAP PASANG pour le PENCAK SILAT PASSANG BAS, moyen et haut pour le PENCHAK SILAT	
SIKAP BERDIRIR TEGAK	Debout les pieds l'un contre l'autre
SIKAP SIAP	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
KUDA-KUDA LURUS TENGAH	Debout un pied devant l'autre jambe écartées
PASANG PENCHAK	Debout un pied devant l'autre formant un T
SIKAP SEMPURNA	Debout pieds écartés de la largeur des hanches
KUDA-KUDA TUTUP	Pieds pointés vers l'intérieur
KUDA-KUDA LURUS DEPAN	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
KUDA-KUDA LURUS BELAKANG	Debout un pied devant l'autre jambe écartées avec transfert du poids sur la jambe arrière
KUDA-KUDA SEJAJAR	Position du cavalier
KUDA-KUDA SERONG	Position en diagonale
KUDA-KUDA SILANG DEPAN	Position jambes croisées de face
KUDA-KUDA SILANG BELAKANG	Position jambes croisées arrière
SEMPOK DEPAN	Position assis croisées de face
SEMPOK BELAKANG	Position assis croisées arrière
SIKAP ANGKATAN	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS	
LANGKAH MAJU	Avancer d'un pas
LANGKAH MUNDUR	Reculer d'un pas
LANGKAH SESER	Pas glissé
LANGKAH DEDET	Pas chassé
LANGKAH SERED	Double pas avec changement de direction
LANGKAH PUTAR DEPAN	Déplacement tournant autour du pied avant
LANGKAH PUTAR BELAKANG	Déplacement tournant autour du pied arrière
GULING	Rouler
LOMPAT	Sauter
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe de mains
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des pieds
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des avants bras

<b>TECHNIQUES DE DEFENSE</b>	
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

<b>ATTAQUES DIRECTES DE POING</b>	
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 <sup>ere</sup> 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<sup>ème</sup> dan) et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque du défenseur sont libres.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Sikap Sempurna (Passang ou en garde pour le Penchak Silat).

Voici le programme officiel des attaques :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête.

## B. Défenses sur saisies

Le travail de défenses sur saisies est la forme de combat dans laquelle l'attaquant et le défenseur sont en position libre de leurs choix. La défense et le contre sont libres. Après chaque contre-attaque ; le défenseur doit récupérer sa distance.

Le programme officiel des attaques est le suivant :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

## **SAMBUNG avec arme**

Le programme officiel des attaques est le suivant :

### **A / Défenses contre armes blanches**

Sortie de couteau ;  
Menace contre couteau à l'abdomen ;  
Menace contre couteau à la gorge ;  
Attaque en piqué à l'abdomen ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage.

### **B / Défenses contre bâton**

Attaque en revers au corps ;  
Attaque circulaire au corps ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage ;  
Attaque en revers aux jambes ;  
Attaque circulaire aux jambes ;  
Attaque verticale au visage.

### Critères de notation :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque, esquive et contre attaque, contre direct etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes.
- Disponibilité mentale et concentration.
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Pencak Silat ou Penchak Silat et le combat en particulier.

## ANNEXE III.PS - JURUS (Enchaînements fondamentaux ou codifiés avec et sans arme)

Le mot JURUS (enchaînement codifié), traduit littéralement, signifie forme. En Pencak Silat ou Penchak Silat, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

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

Tout comme en JURUS DASAR, technique de base, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

**NB : devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les JURUS sont libres.**

## ANNEXE IV.PS - TECHNIQUES SPECIFIQUES

Techniques spécifiques (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

Chaque style possède ses spécificités techniques et devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les techniques et enchaînements spécifiques sont libres.

Les grandes lignes communes à tous les styles sont les suivantes :

- Cobras sautés à gauche et à droite ;
- Cobras enroulés ;
- Cobras enroulés à la tête ;
- Crocodile ;
- Balayage au sol circulaire ;
- Balayage au sol retourné ;
- Balayage au sol de face ;
- Ciseaux au sol ;
- Enchaînement de 2 balayages au sol ;
- Enchaînement de 3 balayages au sol ;
- Série de balayage au sol du même genre ;
- Enchaînement de frappes debout et au sol ;
- Combat au sol contre un adversaire debout ;
- Défense contre 2 adversaires.



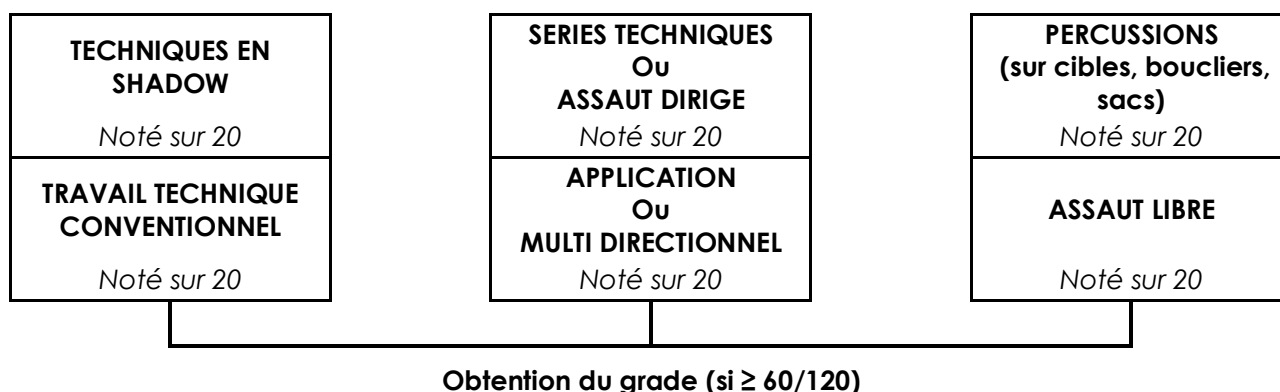
# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES DES STYLES**





# **KARATE CONTACT**

## **Partie Technique**

**Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN****Organigramme du passage de grade  
1<sup>er</sup> DAN**

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

Les épreuves sont :

- 1/ 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.

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

**EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow**

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

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

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN AVANCANT OU EN RECALANT	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**

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"> <li>• Enchaînement de 2 coups de poings directs</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De face (mae geri)</li> <li>• Circulaire (mawashi geri)</li> <li>• De côté (yoko geri)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement poing/pied</li> <li>• Un enchaînement pied/poing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>

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**

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

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

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

Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1<sup>er</sup> DAN.

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

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

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

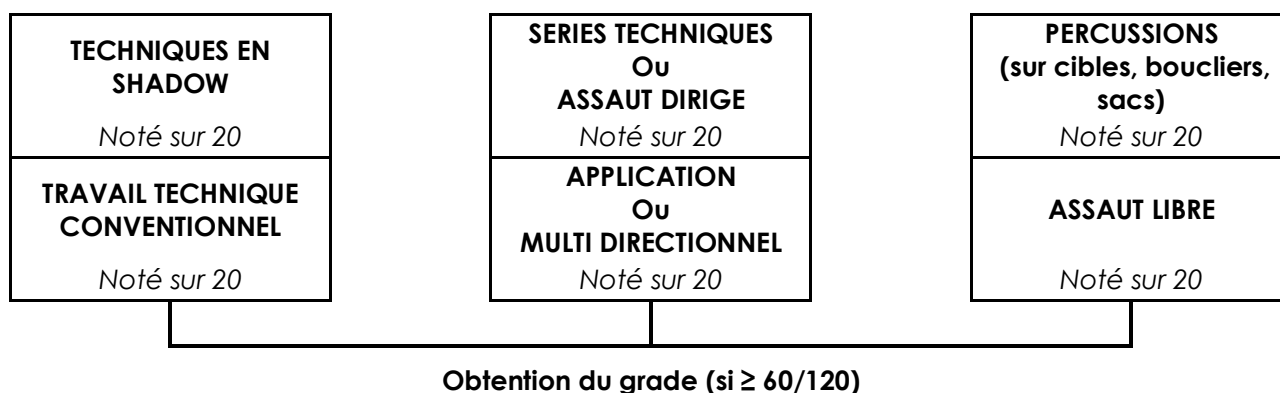
**EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

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

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
 Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.  
 Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.  
 Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30''		30''		30''		30''

**Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade  
2<sup>ème</sup> DAN**

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut libre

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

**EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow**

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

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

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

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

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

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

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

### **EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel**

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

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

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

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

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings</li> <li>• Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes</li> <li>• Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe</li> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques</li> <li>• Idem</li> </ul>

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**

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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



Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 2<sup>ème</sup> Dan (Voir annexe).

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

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

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

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

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

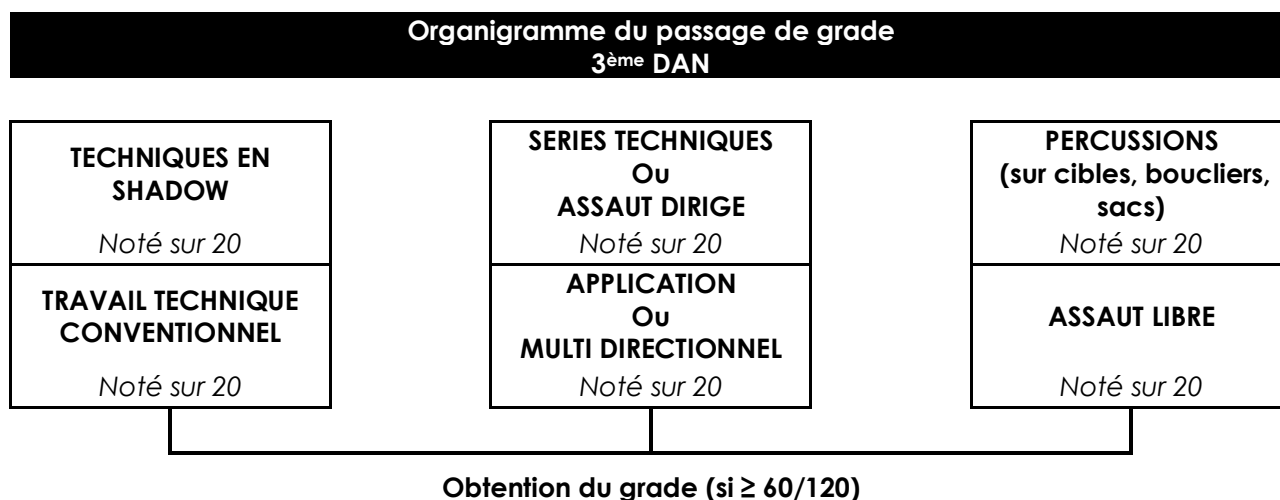
**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

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

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

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

**Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN**

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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ 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.

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

**EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow**

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

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

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LIBRE	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES EN DEPLACEMENT		
POING	TOUTES LES TECHNIQUES DE POINGS, DE PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	TOUTES LES TECHNIQUES DE JAMBES	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME	30'	TRAVAIL SEUL

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

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

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

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

### **EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel**

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

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

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

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

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/riposte avec 3 techniques de poings</li> <li>• Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée.</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes</li> <li>• Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds</li> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe</li> <li>• Idem</li> </ul>

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

Les déplacements sont libres.

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

### **EPREUVE N° 3 / Série technique**

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

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 3<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

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

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

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

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

**EPREUVE N° 6 / Assaut libre**

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

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

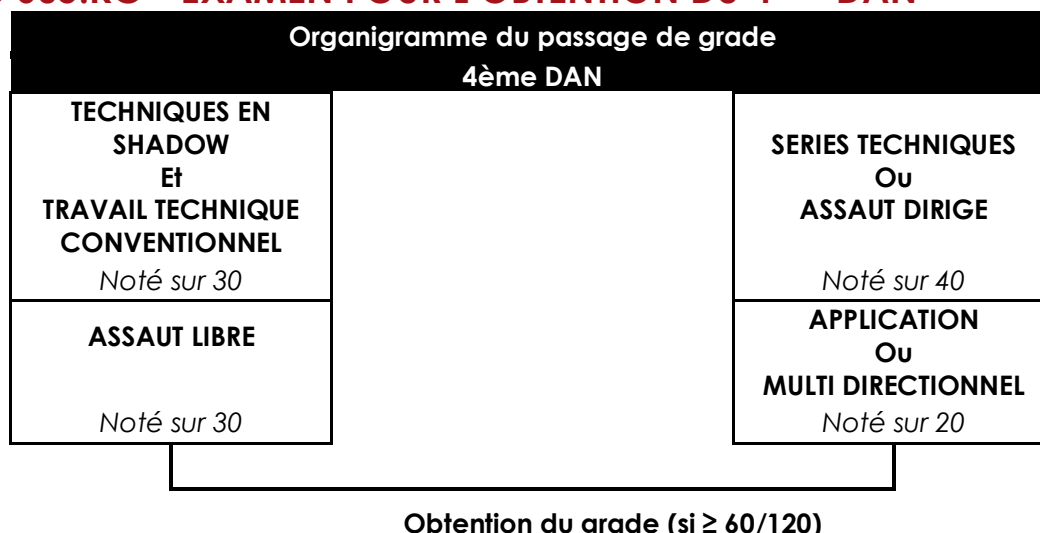
Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30''		30''		30''		30''

## Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

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

Ce test est noté sur 30.

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

#### **(a) Technique en shadow**

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

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

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes.

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

Ce test est noté sur 20.

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

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

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

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

**(b) Travail technique conventionnel**

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

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

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

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

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quelque soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°)</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 3 esquives/feintes</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>

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

Les déplacements sont libres.

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

**EPREUVE N° 2/ Assaut libre**

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

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

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

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20'' maximum.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	20''		20''		20''		20''

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

### **EPREUVE N° 3/ Série technique**

Ce test est noté sur 40 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 4<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

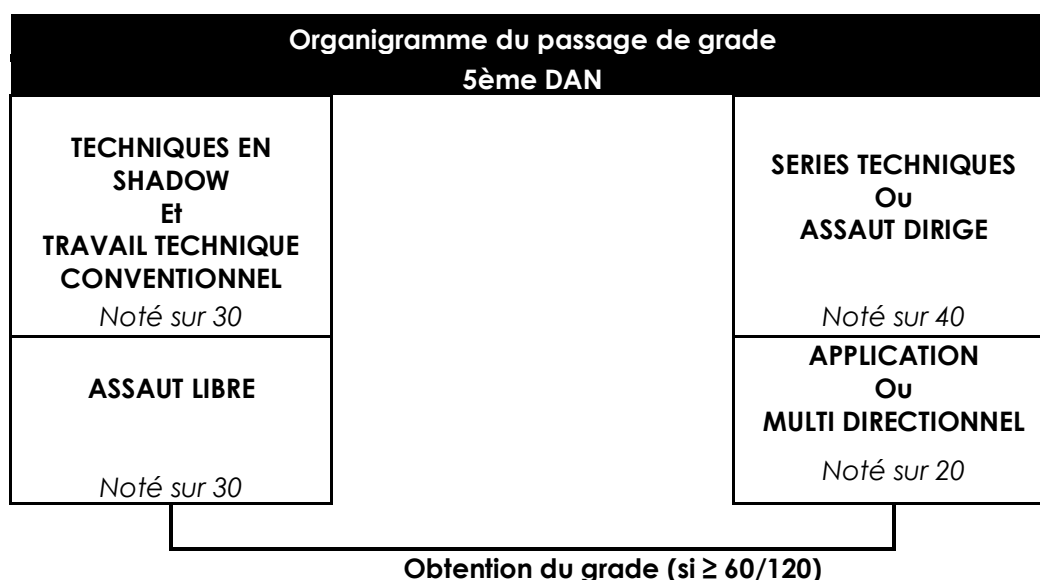
### **EPREUVE N° 4/ Application**

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

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

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

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



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

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

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

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

Ce test est noté sur 30.

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

**(a) Techniques en shadow**

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

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

Le candidat doit réaliser un SHADOW libre, d'une durée maximale de 10 minutes (y compris les phases de récupération), dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son SHADOW aux membres du jury.

**(b) Travail technique conventionnel**

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

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

*L'attaquant et le défenseur (Tori et Uke) se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

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

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte)</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement libre sur 15''</li> <li>Idem mais enchaînement différent sur 15''</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant</li> </ul> <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**

Ce test est noté sur 30.



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

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

Pour les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20'' maximum.

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

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

### **EPREUVE N° 3/ Série technique**

Ce test est noté sur 40 points.

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

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 5<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

### **PREUVE N° 4/ Application**

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

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 5<sup>ème</sup> Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage

USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

### ESQUIVES

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

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

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

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

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

## ANNEXE II.KC - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

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

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

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

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

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

2 Séries techniques libres	
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 3
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	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.

## 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<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

# **TAI JITSU**

## **Partie Technique**

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

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

Les épreuves sont :

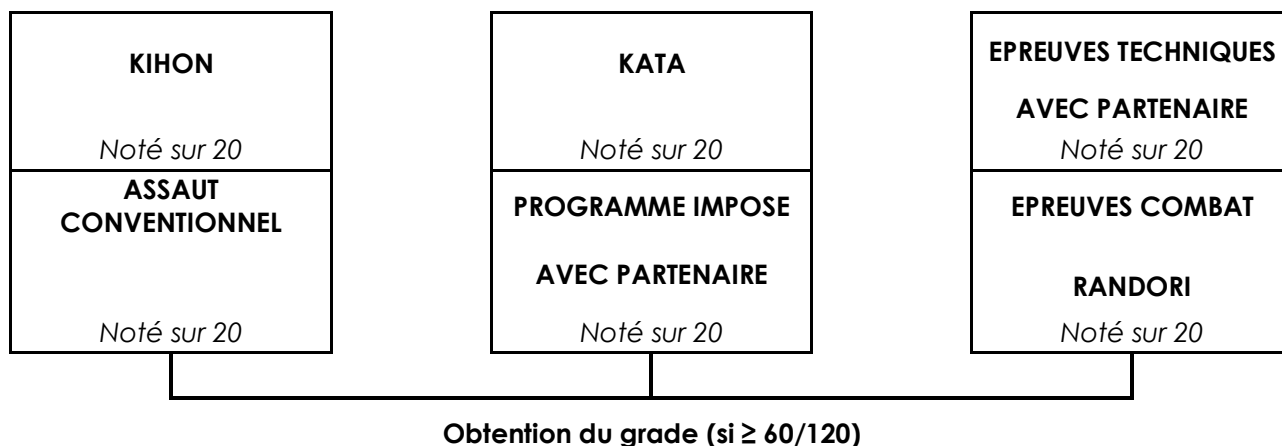
- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Organigramme du passage de grade Tai jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



- Notons que la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n° 1/ Kihon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

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

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

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

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

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

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

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

### **Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel**

#### **(a) Kihon Ippon Kumité (1<sup>er</sup> dan)**

Il est composé des 5 attaques :

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

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.  
Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### **(b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)**

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

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 5 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois 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<sup>er</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### **Epreuve n° 3/ Kata**

Le candidat au 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 atémi, 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 atémi, 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 atémi, 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 (atémi, 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 (atémi, 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<sup>er</sup> Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury.

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long – 1m20)

**Critères de notation :**

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

**Epreuve n° 6/ RANDORI**

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 **avec un partenaire de son choix.**



Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque.

Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.TJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN

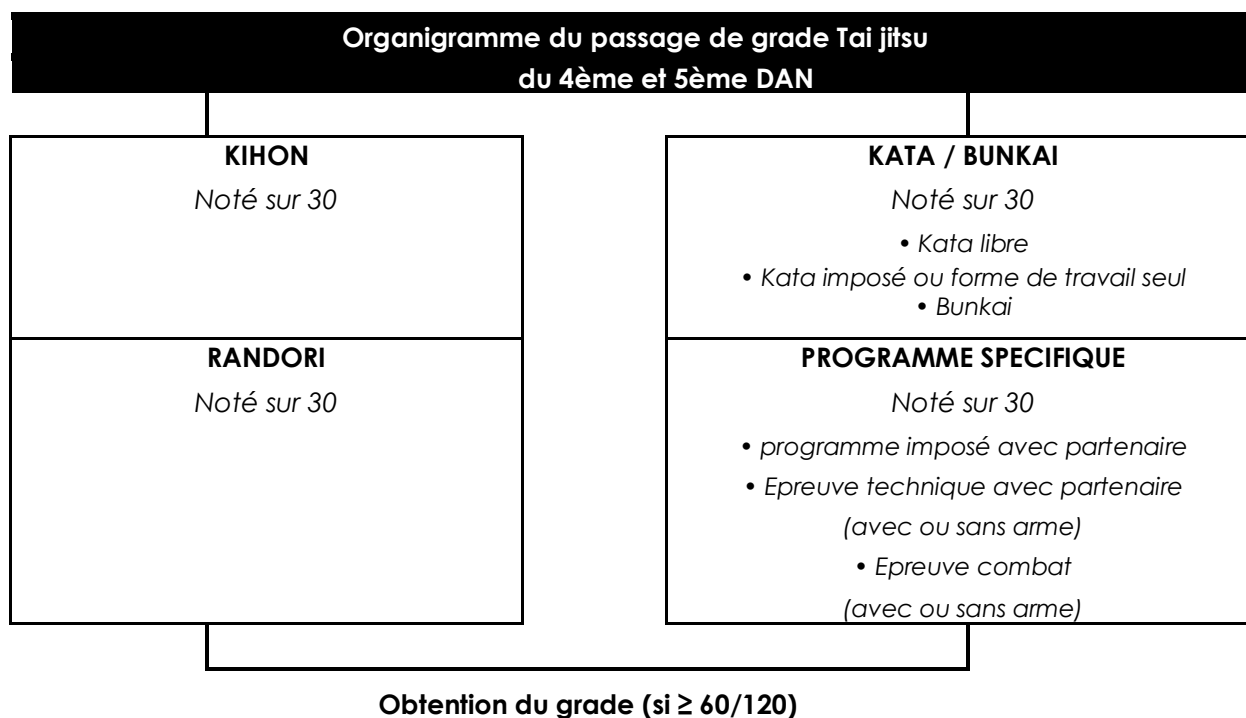
Les examens du 4ème et 5ème Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

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.

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



- Notons la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### **Epreuve n° 1/ Kihon**

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-Jutsu, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes.

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

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

### **Epreuve n° 2/ Randori**

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

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

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

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les défenses par Atémi, balayage, fauchage, projection et clé sont possibles. Pour le 5<sup>ème</sup> Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

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

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

### **Epreuve n° 3/ Kata/Bunkai**

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10 (2 Kata et bunkai). Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du 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<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Tai-Jitsu kata Yodan
- Tai-Jitsu kata Godan
- Tai-Jitsu kata Rokudan

c) Le Bunkai est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 2 bunkaï devant contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Tai-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style) :

- 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan	5 <sup>ème</sup> Dan
<b>CODIFIE</b>	<b>SEUL</b>	Tai Jitsu Kata Shodan Tai Jitsu Kata Nidan Tai Jitsu Kata Sandan	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkai Tai Jitsu Kata Sandan + bunkai Tai Jitsu Kata Godan + bunkai	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkai Tai Jitsu Kata Sandan + bunkai Tai Jitsu Kata Godan + bunkai	Tai Jitsu Kata Godan	Tai Jitsu Kata Godan
	<b>À deux</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan
<b>EXPRESSION PERSONNELLE</b>	<b>SEUL</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	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 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 ;
- › 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 Dachii et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé.

### **B. Techniques d'enchaînement**

Ce programme est réservé pour les candidats au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> DAN.

Les techniques d'enchaînement consistent à vérifier la maîtrise d'exécution de plusieurs techniques sans perdre le contrôle de l'adversaire. Il n'y aura pas de contre de la part de Tori et Uke devra enchaîner au minimum trois techniques de son choix.

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

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

- › Tori et Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de détermination possible ;
- › Uke pratique l'enchaînement appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi

## ANNEXE III.TJ – LISTE DES ARMES UTILISEES

Les armes sont utilisées lors des épreuves suivantes :

n° 5 : épreuve technique avec partenaire pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 6 : épreuve combat (Randori) pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 4 : programme spécifique pour 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> dan

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>			
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)

Dans les styles utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.TJ - EPREUVE N° 5

### EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE

### DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Famille d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	
2 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 6 AU MINIMUM ET 10 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	OUI
3 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1M20 (JO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 7 AU MINIMUM ET 10 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 + atémi précurseur, technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir de 2<sup>ème</sup> DAN des démonstrations contre attaque armes seront demandés au candidat. Les armes utilisées (tanto, tambo et jo) devront présentées toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

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

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji 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<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	MAXIMUM 1'30	SANS ARME	<b>1</b>
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET 1 FOIS UTILISATION DU BATON COURT	<b>1</b>
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET / OU BATON COURT ET / OU BATON LONG	<b>2</b>





# **NIHON TAI JITSU**

## **Partie Technique**

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

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

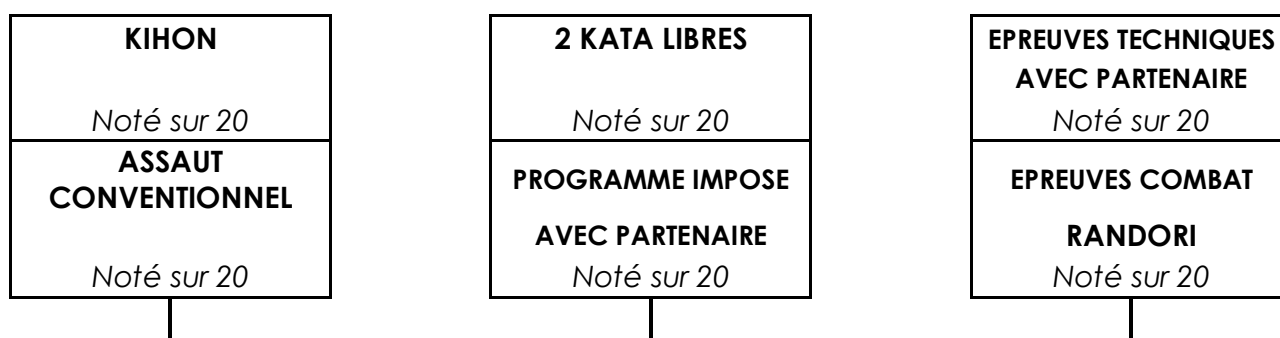
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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

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

### Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



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

- Notons que dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n° 1/ Kihon

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

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

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3<sup>ème</sup> partie avec un partenaire de son choix.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant.

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

**Partie 2** – Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN.

Le candidat au 1<sup>er</sup> DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 1<sup>er</sup> dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 2<sup>ème</sup> dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par 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<sup>er</sup> Dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

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

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.

- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par 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 Kunité (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<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### **Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire**

Pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

**Le candidat au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN** tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> 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 1<sup>er</sup> Dan** devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1<sup>er</sup> Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long – 1m20)

*Nota :*

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atemi, clé ou étranglement.

### **Critères de notation**

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maci)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

### **Epreuve n° 6/ Randori**

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire de son choix**.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN

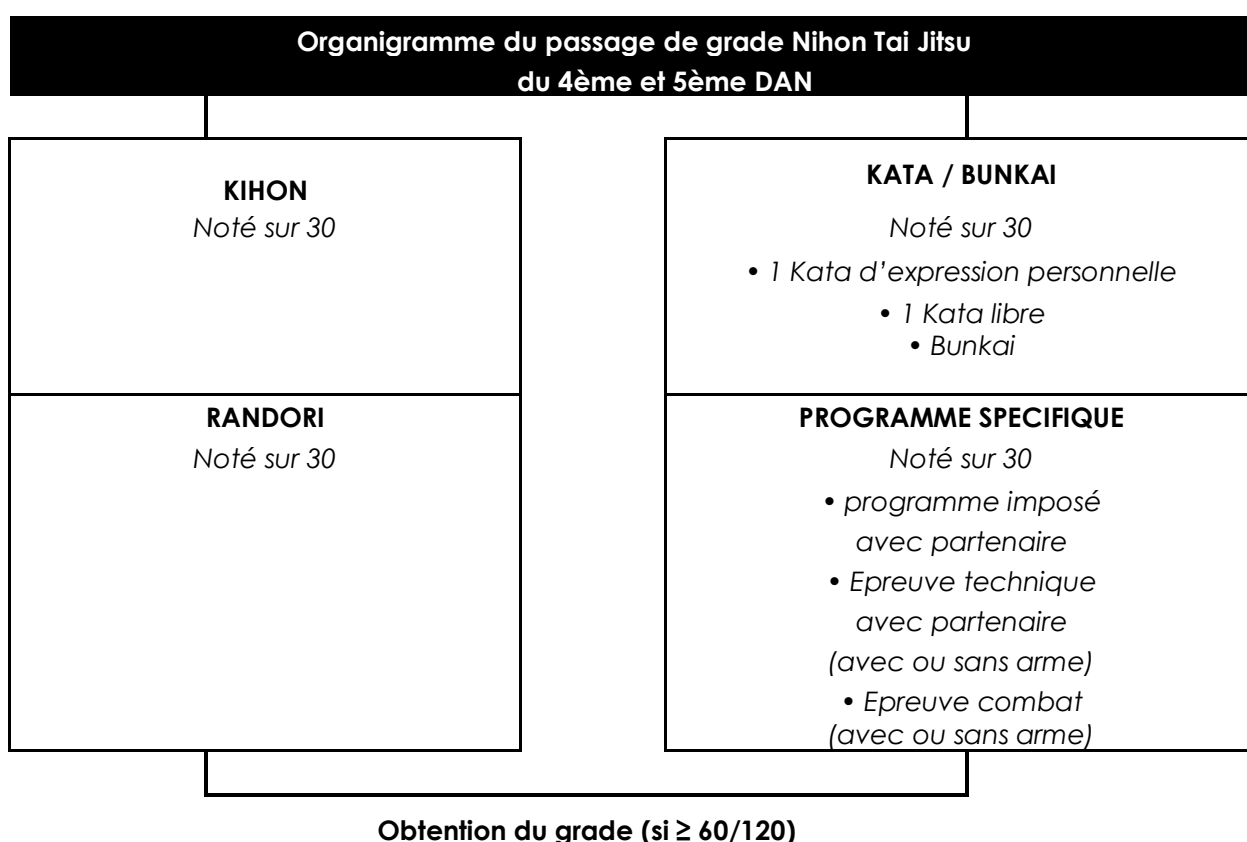
Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

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.

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



- Dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### **Epreuve n° 1 /Kihon**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

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

#### **(a) Kihon sur Cibles**

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

#### **(b) Kihon libre**

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 5 minutes, dont les techniques comporteront des exercices de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

### **Epreuve n° 2 /Randori**

Ce test est noté sur 30 points.

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

**Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :**

#### **(a) Kihon ippon kumité**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan



Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.  
Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.  
L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.
- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par atémi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **(b) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

**Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :**

### **(a) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

### **(b) Randori en cercle**

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) 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<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

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

### **Epreuve n° 4 /Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

#### **(a) Epreuve imposée.**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base). Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

**Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan** devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

**Le candidat au 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	<u>Kata (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	<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
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	<u>Kata (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	<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>
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	<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<sup>ère</sup> forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
5. 2<sup>ème</sup> 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)
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>			
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE	
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE	ARME UTILISÉE

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5 EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	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	<b>OUI</b>
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	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	<b>OUI</b>

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

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquat en fonction de la demande du jury (Attaque à gauche ou à droite)

Uke attaque avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

## ANNEXE V.NTJ - EPREUVE N° 4 PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN

TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :

Ce programme concerne les candidats au passage de 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN. Tori effectuera une technique de base qui sera contrée par Uke.

Tori devra enchaîner à partir du contre avec une technique simple et directe.

Les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection

Les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

## ANNEXE VI.NTJ - EPREUVE COMBAT (Candidat au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan)

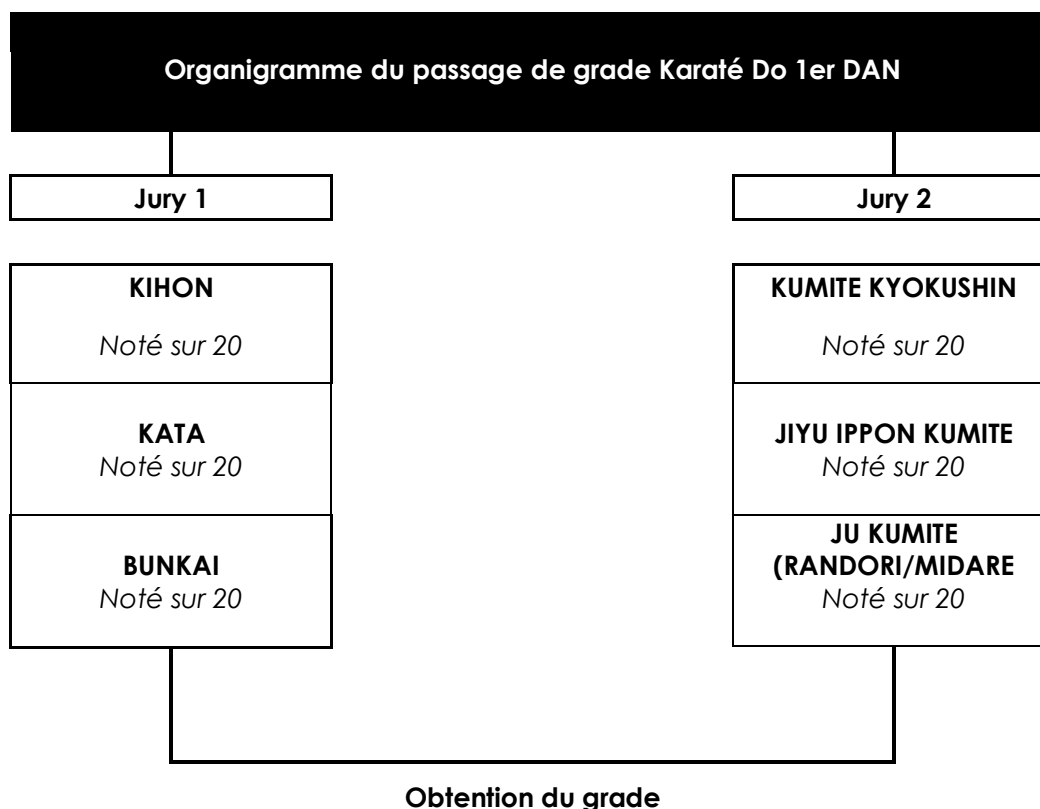
Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	KIHON IPPON KUMITÉ 10 TECHNIQUES 5 à Droite 5 à Gauche	SANS ARME	<b>1</b>
	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES – ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	<b>3</b>
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES – ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	<b>3</b>
	Randori en cercle 12 TECHNIQUES MAXIMUM	SANS ARME ET AVEC UNE ATTAQUE COUTEAU, UNE ATTAQUE BATON COURT ET UNE ATTAQUE BATON LONG.	<b>6 Maximum</b>

# **KYOKUSHINKAI**

## **Partie Technique**



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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

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

### Epreuve 1/ Kihon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

## **Epreuve 2/ Kata**

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

## **Epreuve 3/ Bunkai**

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

## **Epreuve 4/ Kumité Kyokushin**

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

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

**Kumité sono Ichi**

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

**Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumité**

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

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

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

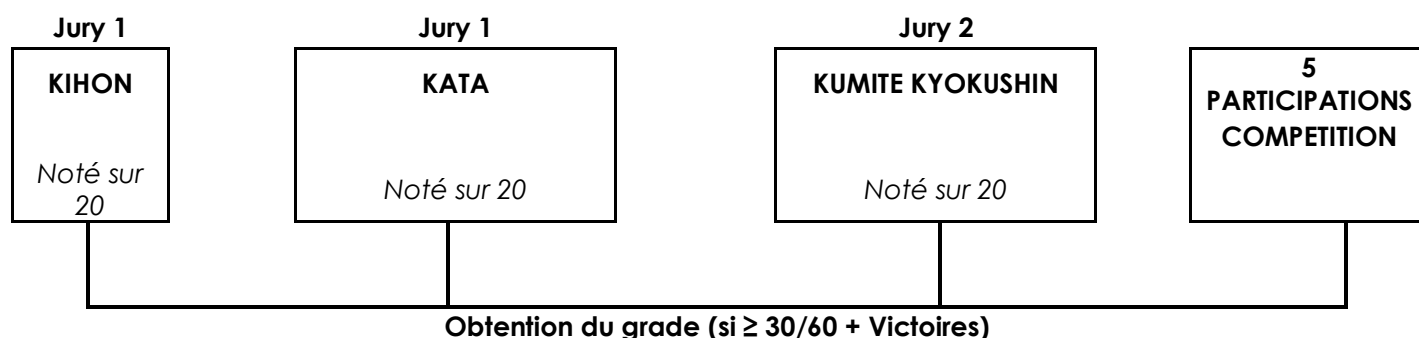
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

**Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)**

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

## Article 602.KY-2 – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

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

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

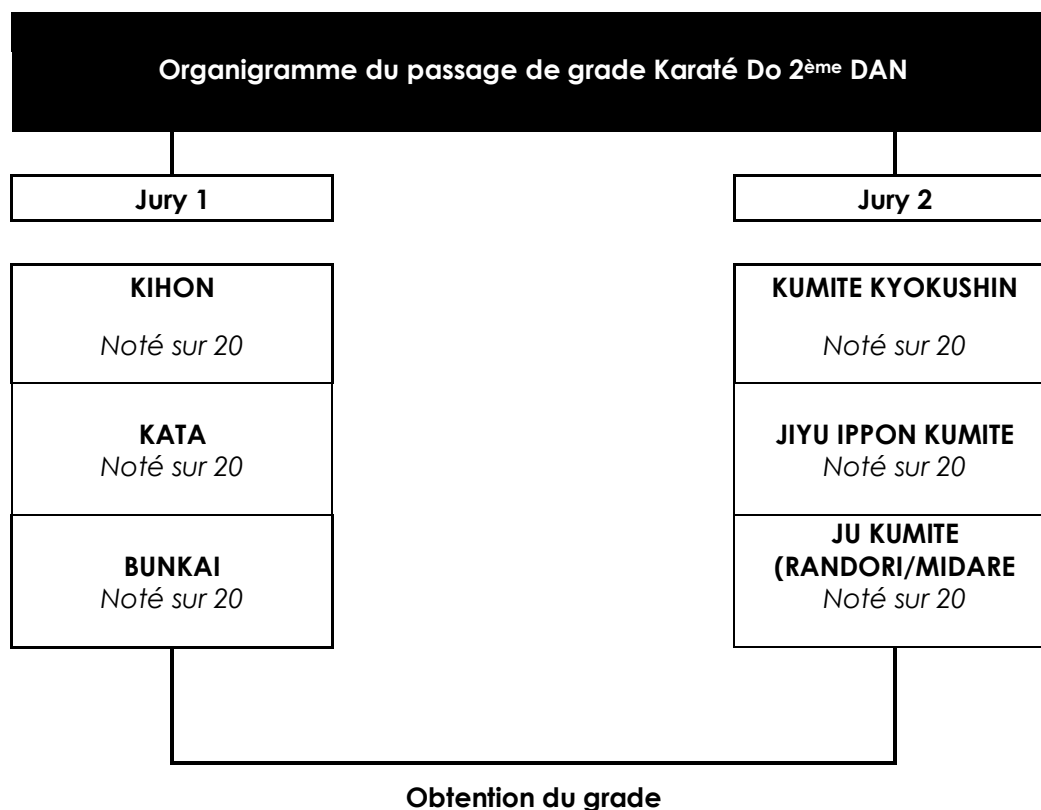
#### Compétition Combat ou Kata :

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



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

Les épreuves sont :

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

- Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

### Epreuve 1/ Kihon

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

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

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

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

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

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

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

## **Epreuve 2/ Kata**

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

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

## **Epreuve 3/ Bunkai**

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

## **Epreuve 4/ KUMITE KYOKUSHIN**

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI  
Et KUMITE SONO NI.

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

### Kumité Sono Ni

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

### Epreuve 5/ Jiuy Ippon Kumité

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

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

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

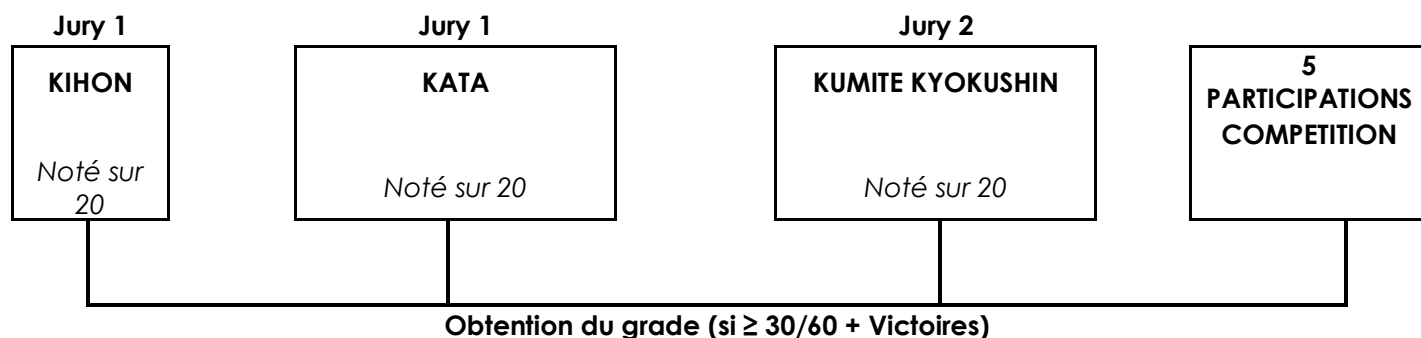
Les critères de notation sont définis dans les annexes du règlement CSDGE.

### Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

## Article 603.KY-2 – Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

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

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

#### 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.

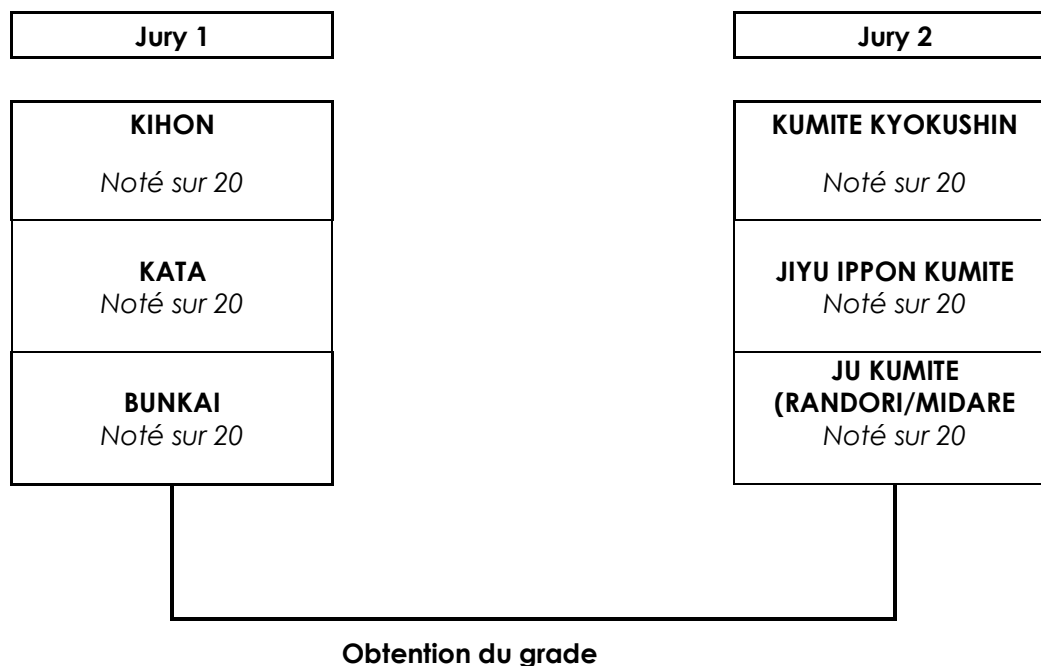
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national). Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade. Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat 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 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI

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



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

Les épreuves sont :

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

- Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
- Module 1 : Kihon et Kata et bunkai
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

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

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

#### Epreuve 1/ Kihon

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

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

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

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

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

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

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

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

### **Epreuve 2/ Kata**

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

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

### **Epreuve 3/ Bunkai**

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

### **Epreuve 4/ Kumite Kyokushin**

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

**Kumité Sono San**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

**Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumite**

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

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

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

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

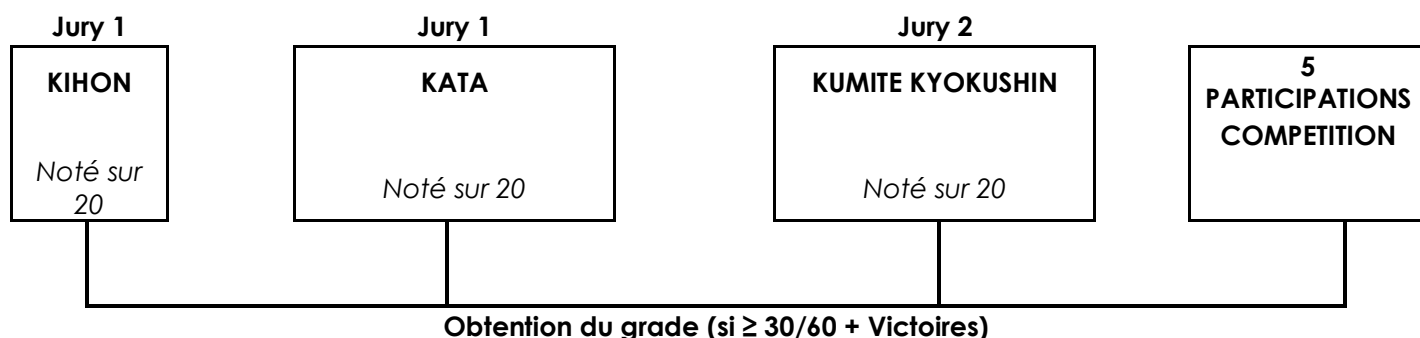
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

**Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)**

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

## Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition » du Kyokushinkai

### Organigramme du passage KYOKUSHINKAI 3<sup>ème</sup> Dan Voie Compétition



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

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

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

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

#### Compétition Combat ou Kata :

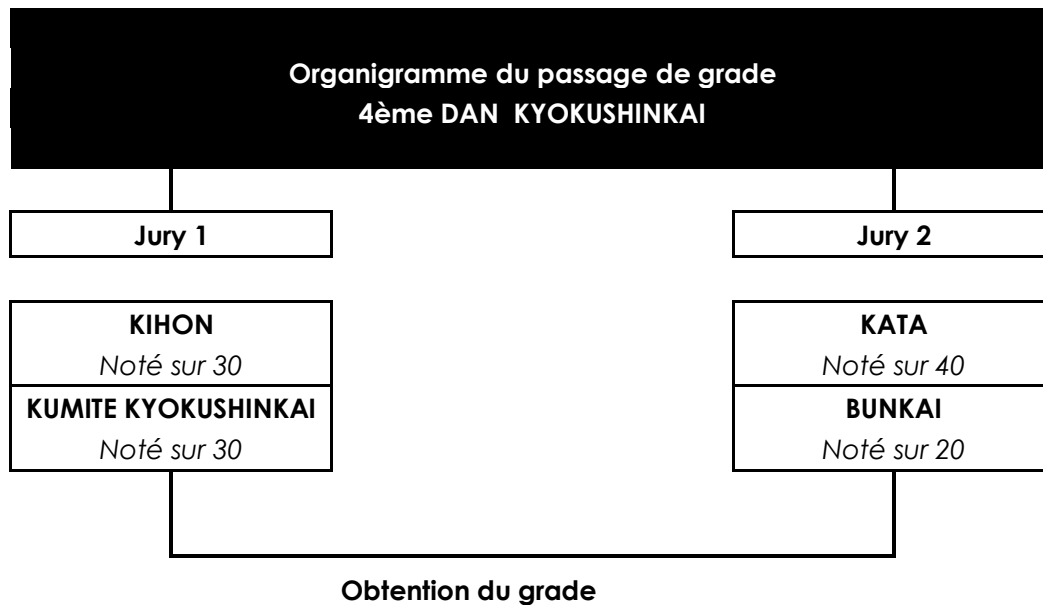
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

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 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN du KYOKUSHINKAI



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

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

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

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

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.

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

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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

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

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

**Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

**Kumité Sono Yon**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Garī jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

**Epreuve 3/ Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

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

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

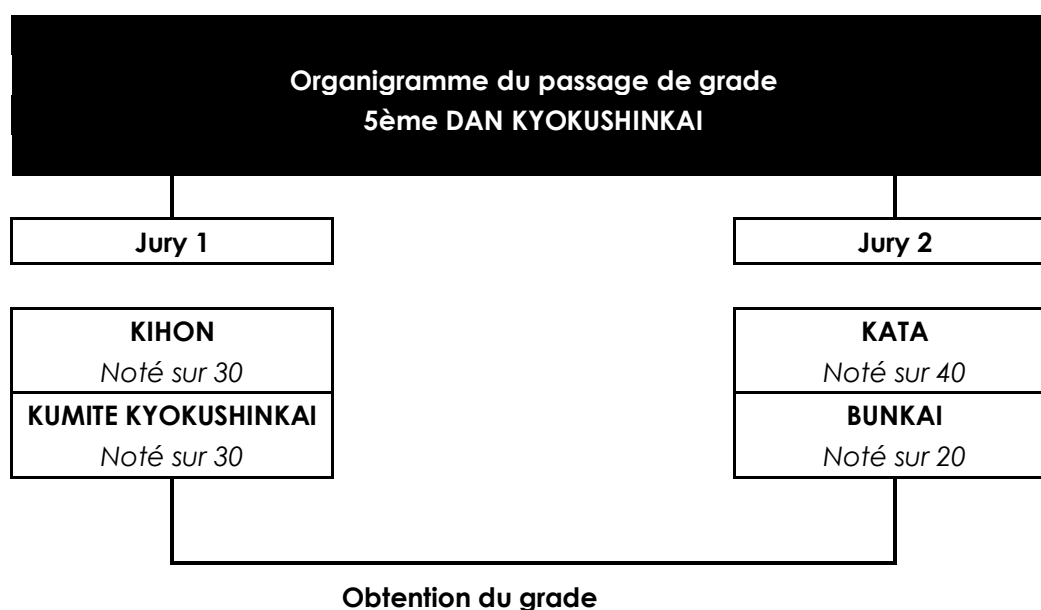
**Epreuve 4/ Bunkai**

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

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

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

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



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

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

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

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

### Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

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

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

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

### Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

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

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

**Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

#### 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

#### Epreuve 3/Kata

Ce test est noté sur 40 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

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

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

#### Epreuve 4/Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.



## ANNEXE I.KY - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	- Tsuki no Kata - Gekisal DAI - Tensho - Yantsu - Salha
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	- Gekisal Sho - Salha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	- Seipal - Kanku - Sellenchin - Salha - Garyu
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	- Kanku - Sellenchin - Seipal - Garyu - Sushi ho

## ANNEXE II.KY - KUMITE KYOKUSHINKAI

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche.

**Le candidat du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>**

**Dan peut se présenter avec un partenaire de son choix (1<sup>er</sup> Dan minimum).**

**Début du travail :** Les deux partenaires se saluent.

Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi). Tori ajuste sa distance d'attaque si nécessaire.

**Déroulement :**

Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, d'efficacité tout en conservant une forme la plus technique possible.

Tori respecte le travail de Uké jusqu'à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké.

Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.

Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées.

**Fin :**

Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké.

Retour en Heiko Dashi.

Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 1<sup>er</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI.

**Kumité sono Ichi**

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

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

**Kumité Sono Ni**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

**Kumité Sono San**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1 <sup>er</sup> impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coïncé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

**Kumité Sono Yon**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 5<sup>ème</sup> Dan** devra présenter :

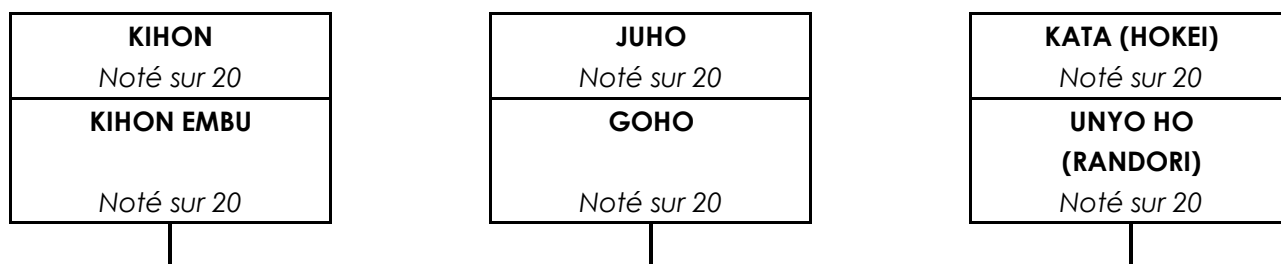
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

**Kumité Sono Go**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kokutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

# **SHORINJI KEMPO**

## **Partie Technique**

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO**Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1er DAN****Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

**Epreuve n° 1 / KIHON**

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.  
Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, kerī, 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.

<b>TAI GAMAE (gardes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chudan gamae</li> <li>- Gedan gamae</li> <li>- Hasso gamae</li> <li>- Ichiji gamae</li> <li>- Midare gamae</li> <li>- Taiki gamae</li> </ul>	<b>TAI SABAKI (esquives)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku tenshin</li> <li>- Han tenkan</li> <li>- Han tenshin</li> <li>- Hiraki sagari</li> <li>- Jun sagari</li> <li>- Zen tenkan</li> </ul>
<b>UMPO HO (déplacements)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juji ashi</li> <li>- Kani ashi</li> <li>- Kumo ashi</li> </ul>	<b>UKEMI (chutes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dai sharin</li> <li>- Mae ukemi</li> <li>- Oten yori oki agari</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mae chidori ashi</li> <li>- Ushiro chidori ashi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushiro ukemi</li> </ul>
---	--

**Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)**

<p><b>Tan'en Kihon Hokei (seul)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenchiken dai ikkei à dai rokkei</li> <li>- Byakurenken dai ikkeï</li> <li>- Giwaken dai ikkeï</li> </ul>	<p><b>Sotai Kihon Hokei (à deux)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenshiken dai ikkei</li> <li>- Tenshiken dai nikei</li> </ul>
--	---

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.

Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

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

Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae

Zanshin

Chosoku

Happo moku

Rei

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

**Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO**

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

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

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

**Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO**

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

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

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

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

**Epreuve n° 5 / KUMI EMBU**

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

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

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces 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.

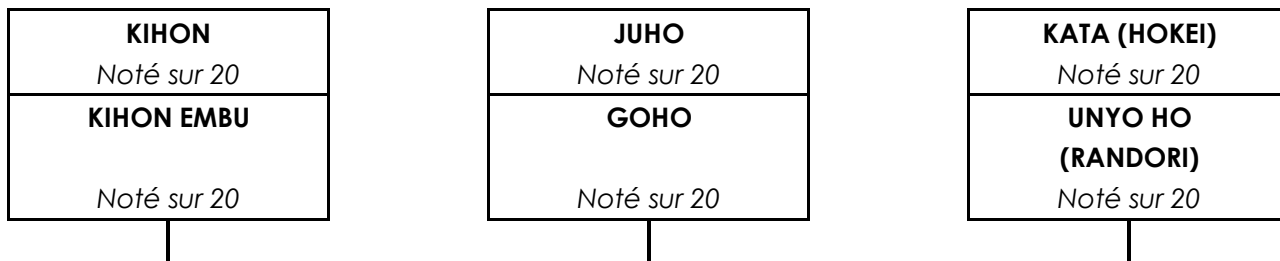
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

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<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO**

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



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

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

Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

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

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

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

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

### **Epreuve n° 1 / KIHON**

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

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

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

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

<p>TAI GAMAE (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chudan gamae</li> <li>- Gedan gamae</li> <li>- Hasso gamae</li> <li>- Ichiji gamae</li> <li>- Midare gamae</li> <li>- Taiki gamae</li> </ul>	<p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku tenshin</li> <li>- Han tenkan</li> <li>- Han tenshin</li> <li>- Hiraki sagari</li> <li>- Jun sagari</li> <li>- Zen tenkan</li> </ul>
<p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juji ashi</li> <li>- Kani ashi</li> <li>- Kumo ashi</li> <li>- Mae chidori ashi</li> <li>- Ushiro chidori ashi</li> </ul>	<p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dai sharin</li> <li>- Mae ukemi</li> <li>- Oten yori oki agari</li> <li>- Ushiro ukemi</li> </ul>

### **Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)**

<p><b>Tan'en Kihon Hokei (seul)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tenchiken dai ikkei à dai rokkei</li> <li>2) Ko manji ken</li> </ol>	<p><b>Sotai Kihon Hokei (à deux)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Ryu o ken dai ikkei</li> <li>4) Tenshiken dai nikei</li> </ol>
--	---

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 2<sup>ème</sup> Dan.

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

### **Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO**

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

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

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

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

### **Epreuve n° 5 / KUMI EMBU**

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

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

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

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.

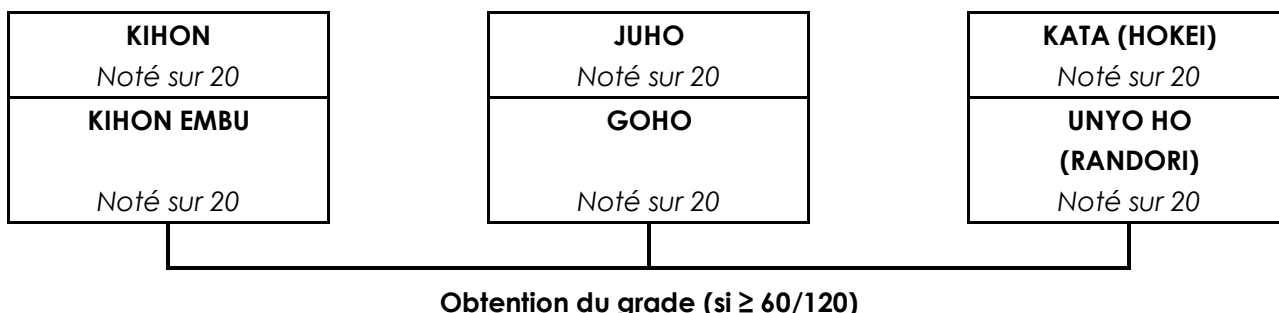
La durée de ces unyo ho est de 1mn.

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<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

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



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

Les épreuves sont :

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

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Epreuve n° 1 / KIHON

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

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

Le travail du Kihon est composé de tsuki, 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 GAMAË (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chudan gamae</li> <li>- Gedan gamae</li> <li>- Hasso gamae</li> <li>- Ichiji gamae</li> <li>- Midare gamae</li> <li>- Taiki gamae</li> </ul> <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juji ashi</li> <li>- Kani ashi</li> <li>- Kumo ashi</li> <li>- Mae chidori ashi</li> <li>- Ushiro chidori ashi</li> </ul>	<p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku tenshin</li> <li>- Han tenkan</li> <li>- Han tenshin</li> <li>- Hiraki sagari</li> <li>- Jun sagari</li> <li>- Zen tenkan</li> </ul> <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dai sharin</li> <li>- Oten yori oki agari</li> <li>- Ushiro ukemi</li> <li>- Mae ukemi</li> </ul>
--	---

### Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

<p><b>Tan'en Kihon Hokei (seul)</b></p> <p>Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Gyaku gote tan'en kihon hokei (Ryu no kata)</p>	<p><b>Sotai Kihon Hokei (à deux)</b></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<sup>ème</sup> Dan.

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

CRITERES D'EVALUATION
<p>Le candidat sera jugé sur les critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce que fait le candidat est bien la technique demandée et correspond bien au sujet de l'épreuve.</li> <li>- Le candidat se défend bien dans les épreuves</li> <li>- Les attaques et contre-attaques sont correctement exécutées avec précision et atteignent bien (avec contrôle) le partenaire.</li> <li>- L'équilibre est maintenu pendant la contre-attaque.</li> <li>- 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)</li> </ul>

#### **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<sup>ème</sup> Dan.

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

#### **Epreuve n° 5 / KUMI EMBU**

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

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

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

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

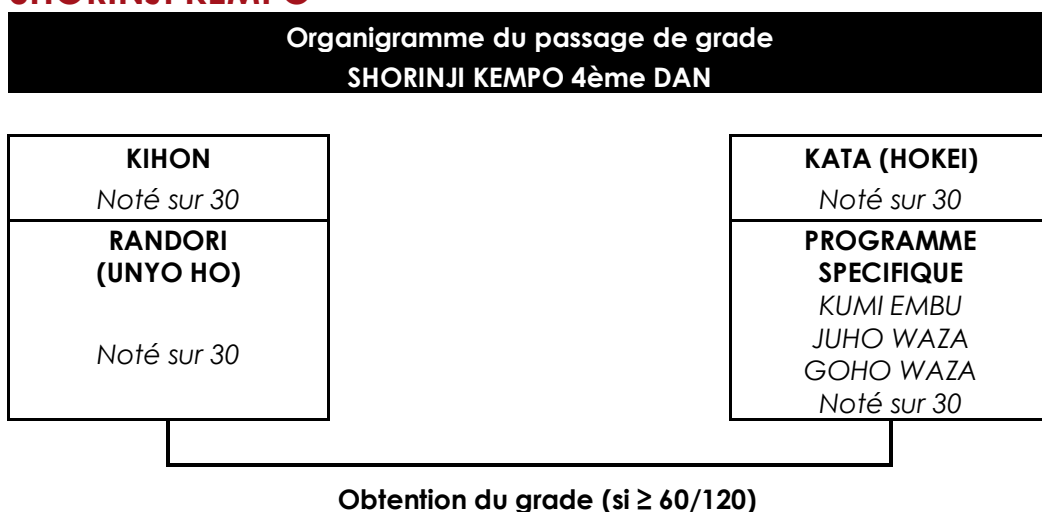
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atemi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers...) afin d'examiner les qualités techniques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



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

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

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

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

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

### Epreuve n° 1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont

proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

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

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

<p>TAI GAMAЕ (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chudan gamae</li> <li>- Gedan gamae</li> <li>- Gyaku gedan gamae</li> <li>- Hasso gamae</li> <li>- Ichiji gamae</li> <li>- Midare gamae</li> <li>- Taiki gamae</li> </ul> <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juji ashi</li> <li>- Kani ashi</li> <li>- Kumo ashi</li> <li>- Mae chidori ashi</li> <li>- Ushiro chidori ashi</li> </ul>	<p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku tenshin</li> <li>- Han tenkan</li> <li>- Han tenshin</li> <li>- Hiraki sagari</li> <li>- Jun sagari</li> <li>- Zen tenkan</li> </ul> <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dai sharin</li> <li>- Mae ukemi</li> <li>- Oten yori oki agari</li> <li>- Ushiro ukemi</li> </ul>
---	---

### **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).

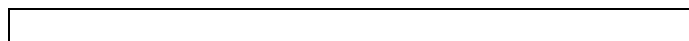
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

### **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.

<p><b>Tan'en Kihon Hokei (seul)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TENCHIKEN dai ikkei à dai rokkei</li> <li>- BYAKUREN ken dai ikkei</li> <li>- KO manki ken (Manji no kata)</li> </ul>
--



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

#### **Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE**

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

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

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

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

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<sup>ème</sup> Dan.

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

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

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

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

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

TECHNIQUES IMPOSEES
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<sup>ème</sup> DAN DU SHORINJI KEMPO

### Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 5<sup>ème</sup> DAN



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

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

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

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

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

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

### Epreuve n° 1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.

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



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

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

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

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

<p>TAI GAMAЕ (gardes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chudan gamae</li> <li>- Gedan gamae</li> <li>- Gyaku gedan gamae</li> <li>- Hasso gamae</li> <li>- Ichiji gamae</li> <li>- Midare gamae</li> <li>- Taiki gamae</li> </ul> <p>UMPO HO (déplacements)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juji ashi</li> <li>- Kani ashi</li> <li>- Kumo ashi</li> <li>- Mae chidori ashi</li> <li>- Ushiro chidori ashi</li> </ul>	<p>TAI SABAKI (esquives)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku tenshin</li> <li>- Han tenkan</li> <li>- Han tenshin</li> <li>- Hiraki sagari</li> <li>- Jun sagari</li> <li>- Zen tenkan</li> </ul> <p>UKEMI (chutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dai sharin</li> <li>- Mae ukemi</li> <li>- Oten yori oki agari</li> <li>- Ushiro ukemi</li> </ul>
---	---

### Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.

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

#### **GOHO UNYO HO**

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

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

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

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

#### **JUHO UNYO HO**

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

La durée de ces unyo ho est de 1mn.

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

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

### Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

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

- TENCHIKEN dai ikkei à dai rokkei
- KO MANJI KEN (Manji no kata)
- TAN'EN KIHON HOKEI de Gyaku gote (Ryu no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.

Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Ce test est noté sur 30 points.

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

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

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

Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae

Zanshin

Chosoku

Happo moku

Rei

#### **Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE**

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

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

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

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- 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<sup>ème</sup> Dan.

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

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

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

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

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

TECHNIQUES IMPOSEES
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 GAMAÉ

GASSHO GAMAÉ	: 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 GAMAÉ	: debout les talons réunis formant un V avec les pieds et les deux mains jointes à hauteur du bassin (position d'attente).
KAISOKU CHUDAN GAMAÉ	: 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<sup>er</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

<p><b>Nio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryusui geri (mae / ushiro)</li> <li>2. Uchi uke zuki</li> <li>3. Uwa uke geri</li> <li>4. Uwa uke zuki</li> <li>5. Tenshin geri</li> <li>6. Uchi uke geri</li> <li>7. Soto uke zuki</li> <li>8. Soto uke geri</li> <li>9. Oshi uke zuki (soto)</li> <li>10. Kusshin zuki</li> <li>11. Kusshin geri</li> </ol>	<p><b>Sango ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Shita uke geri</li> <li>13. Shita uke jun geri</li> <li>14. Yoko tenshin geri</li> <li>15. Han tenshin geri</li> <li>16. Juji uke geri</li> <li>17. Harai uke geri</li> </ol> <p><b>Ten'o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Tsuki ten ichi</li> <li>19. Furi ten ni</li> <li>20. Keri ten san</li> <li>21. Tsuki ten san</li> </ol>	<p><b>Byakuren ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>22. Tsubame gaeshi</li> <li>23. Chidori gaeshi (kari ashi)</li> </ol> <p><b>Kakuritsu ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>24. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>25. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>26. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi</li> </ol>
---	---	--

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

<p><b>Ryu o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>27. Kote nuki</li> <li>28. Katate yori nuki</li> <li>29. Ryote yori nuki</li> <li>30. Maki nuki (katate / ryote)</li> <li>31. Kiri nuki (uchi / soto)</li> <li>32. Juji nuki (katate / ryote)</li> <li>33. Gassho nuki</li> <li>34. Kiri kaeshi nuki (katate / morote)</li> <li>35. Sankaku nuki</li> <li>36. Johaku nuki (katate / ryote)</li> <li>37. Oshi kiri nuki</li> <li>38. Sode nuki</li> <li>39. Eri nuki</li> <li>40. Nidan nuki</li> <li>41. Katate oshi nuki</li> <li>42. Morote hiki nuki</li> <li>43. Morote juji nuki</li> </ol> <p><b>Ryuka ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>44. Gyaku gote</li> <li>45. Katate okuri gote</li> <li>46. Okuri maki tembin</li> <li>47. Juji gote (katate / ryote)</li> <li>48. Ryaku juji gote</li> <li>49. Ryote okuri gote</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>50. Okuri yoko tembin</li> <li>51. Kiri gote (katate / morote)</li> <li>52. Oshi gote (katate / ryote)</li> <li>53. Kote maki gaeshi</li> <li>54. Maki gote (katate / morote)</li> <li>55. Morote juji gote</li> </ol> <p><b>Kongo ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>56. Ude juji gatame</li> <li>57. Tate gassho gatame</li> <li>58. Mae yubi gatame</li> <li>59. Okuri yubi gatame</li> <li>60. Juji gatame</li> <li>61. Ura gatame</li> <li>62. Kannuki gatame</li> <li>63. Tembin gatame</li> </ol> <p><b>Rakan ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>64. Johaku dori</li> <li>65. Sode dori</li> <li>66. Sode maki</li> <li>67. Sode maki tembin</li> <li>68. Ude maki*</li> <li>69. Kata muna otoshi</li> <li>70. Eri juji</li> </ol>
---	--

### 2<sup>ème</sup> DAN : TECHNIQUES GOHO

<p><b>Nio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryusui geri (mae / ushiro)</li> <li>2. Uchi uke zuki</li> <li>3. Uwa uke geri</li> <li>4. Uwa uke zuki</li> <li>5. Tenshin geri</li> <li>6. Uchi uke geri</li> <li>7. Soto uke zuki</li> <li>8. Soto uke geri</li> <li>9. Oshi uke zuki (soto)</li> <li>10. Kusshin zuki</li> <li>11. Kusshin geri</li> <li>12. Uchi age zuki</li> <li>13. Uchi age geri</li> <li>14. Kaishin zuki</li> <li>15. Tanto tsukikomi shita uke ...</li> <li>16. Tanto furi age ryusui geri</li> </ol> <p><b>Sango ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>17. Shita uke geri</li> <li>18. Shita uke jun geri</li> <li>19. Yoko tenshin geri</li> <li>20. Han tenshin geri</li> <li>21. Juji uke geri</li> <li>22. Harai uke geri</li> <li>23. Gyaku tenshin geri</li> </ol>	<p><b>Ten'o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>24. Tsuki ten ichi</li> <li>25. Furi ten ni</li> <li>26. Keri ten san</li> <li>27. Tsuki ten san</li> <li>28. Tsuki ten ni</li> <li>29. Kon ten ichi</li> <li>30. Tai ten ichi</li> <li>31. Keri ten ichi (sukui nage)</li> <li>32. Gyaku ten ichi</li> </ol> <p><b>Byakuren ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>33. Tsubame gaeshi</li> <li>34. Chidori gaeshi (kari ashi)</li> </ol> <p><b>Chio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>35. Jun geri chi ichi</li> <li>36. Gyaku geri chi ichi</li> <li>37. Gyaku geri chi san</li> </ol> <p><b>Kakuritsu ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>38. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>39. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>40. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi</li> </ol>
---	---

## 2ème DAN : TECHNIQUES JUHO

<p><b>Ryu o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>41. Kote nuki</li> <li>42. Katate yori nuki</li> <li>43. Ryote yori nuki</li> <li>44. Maki nuki (katate / ryote)</li> <li>45. Kiri nuki (uchi / soto)</li> <li>46. Juji nuki (katate / ryote)</li> <li>47. Gassho nuki</li> <li>48. Kiri kaeshi nuki (katate / morote)</li> <li>49. Sankaku nuki</li> <li>50. Johaku nuki (katate / ryote)</li> <li>51. Oshi kiri nuki</li> <li>52. Sode nuki</li> <li>53. Eri nuki</li> <li>54. Nidan nuki</li> <li>55. Katate oshi nuki</li> <li>56. Morote hiki nuki</li> <li>57. Morote juji nuki</li> <li>58. Tsuki nuki (uchi / soto)</li> <li>59. Ryote tsuki nuki</li> <li>60. Morote tsuki nuki</li> <li>61. Age nuki</li> <li>62. Hiki nuki yori mae tembin</li> <li>63. Uchi nuki (katate / ryote)</li> <li>64. Morote oshi nuki</li> <li>65. Morote wa nuki</li> <li>66. Morote maki nuki</li> </ol> <p><b>Ryuka ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>67. Gyaku gote</li> <li>68. Katate okuri gote</li> <li>69. Okuri maki tembin</li> <li>70. Juji gote (katate / ryote)</li> <li>71. Ryaku juji gote</li> <li>72. Ryote okuri gote</li> <li>73. Okuri yoko tembin</li> <li>74. Kiri gote (katate / morote)</li> <li>75. Oshi gote (katate / ryote)</li> <li>76. Kote maki gaeshi</li> <li>77. Maki gote (katate / morote)</li> <li>78. Morote juji gote</li> <li>79. Shita uke geri kote nage</li> <li>80. Gyaku te nage</li> <li>81. Ryu nage</li> <li>82. Soto maki tembin</li> <li>83. Idori okuri gote</li> <li>84. Nuki uchi oshi gote</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>85. Morote okuri gote yori bakuho</li> <li>86. Okuri hiji zeme</li> <li>87. Tsuru otoshi</li> <li>88. Okuri dori</li> <li>89. Kiri gaeshi tembin</li> <li>90. Kiri gaeshi maki tembin</li> <li>91. Morote gyaku gote</li> <li>92. Idori gyaku gote</li> <li>93. Idori oshi gote</li> </ol> <p><b>Goka ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>94. Uwa uke nage</li> <li>95. Uwa uke gyaku te nage</li> <li>96. Gyaku tembin</li> </ol> <p><b>Kongo ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>97. Ude juji gatame</li> <li>98. Tate gassho gatame</li> <li>99. Mae yubi gatame</li> <li>100. Okuri yubi gatame</li> <li>101. Juji gatame</li> <li>102. Ura gatame</li> <li>103. Kannuki gatame</li> <li>104. Tembin gatame (ura)</li> <li>105. Ryu gatame</li> <li>106. Tsuru age ura gatame</li> <li>107. Okuri tembin dori (2 formes)</li> <li>108. Tsuru age dori</li> <li>109. Tate ichiji gatame</li> <li>110. Segoshi ichiji gatame</li> <li>111. Kumo garami</li> <li>112. Osaе yubi gatame</li> <li>113. Gyakute gatame</li> </ol> <p><b>Rakan ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>114. Johaku dori</li> <li>115. Sode dori</li> <li>116. Sode maki</li> <li>117. Sode maki tembin</li> <li>118. Ude maki</li> <li>119. Kata muna otoshi</li> <li>120. Eri juji</li> <li>121. Maki otoshi</li> <li>122. Soto maki otoshi</li> <li>123. Hiki muna otoshi</li> <li>124. Ryuo muna otoshi</li> <li>125. Hiki otoshi</li> </ol>
--	--

## 3ème DAN : TECHNIQUES GOHO

<p><b>Nio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryusui geri (mae / ushiro)</li> <li>2. Uchi uke zuki</li> <li>3. Uwa uke geri</li> <li>4. Uwa uke zuki</li> <li>5. Tenshin geri</li> <li>6. Uchi uke geri</li> <li>7. Soto uke zuki</li> <li>8. Soto uke geri</li> <li>9. Oshi uke zuki (soto)</li> <li>10. Kusshin zuki</li> <li>11. Kusshin geri</li> <li>12. Uchi age zuki</li> <li>13. Uchi age geri</li> <li>14. Kaishin zuki</li> <li>15. Tanto tsukikomi shita uke ...</li> <li>16. Tanto furi age ryusui geri</li> <li>17. Soto uke dan zuki</li> <li>18. Uchi age dan zuki</li> <li>19. Shita uke zuki</li> <li>20. Shita uke dan zuki</li> <li>21. Uchi oshi uke geri</li> <li>22. Soto oshi uke geri</li> </ol>	<p><b>Sango ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>23. Shita uke geri</li> <li>24. Shita uke jun geri</li> <li>25. Yoko tenshin geri</li> <li>26. Han tenshin geri</li> <li>27. Juji uke geri</li> <li>28. Harai uke geri</li> <li>29. Gyaku tenshin geri</li> <li>30. Gedan gaeshi</li> <li>31. Chudan gaeshi</li> </ol> <p><b>Ten'o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>32. Tsuki ten ichi</li> <li>33. Furi ten ni</li> <li>34. Keri ten san</li> <li>35. Tsuki ten san</li> <li>36. Tsuki ten ni</li> <li>37. Kon ten ichi</li> <li>38. Tai ten ichi</li> <li>39. Keri ten ichi (sukui nage)</li> <li>40. Gyaku ten ichi</li> </ol>	<p><b>Byakuren ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>41. Tsubame gaeshi</li> <li>42. Chidori gaeshi (kari ashi)</li> <li>43. Harai uke dan zuki</li> <li>44. Mikazuki gaeshi (kari ashi)</li> <li>45. Suigetsu gaeshi</li> <li>46. Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</li> </ol> <p><b>Chio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>47. Jun geri chi ichi</li> <li>48. Gyaku geri chi ichi</li> <li>49. Gyaku geri chi san</li> <li>50. Fukko chi ni</li> <li>51. Harai uke chi ni</li> <li>52. Jun geri chi san</li> </ol> <p><b>Kakuritsu ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>53. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>54. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>55. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi</li> <li>56. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi</li> <li>57. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</li> </ol>
--	--	--

### 3ème DAN : TECHNIQUES JUHO

<p><b>Ryu o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>58. Kote nuki</li> <li>59. Katate yori nuki</li> <li>60. Ryote yori nuki</li> <li>61. Maki nuki (katate / ryote)</li> <li>62. Kiri nuki (uchi / soto)</li> <li>63. Juji nuki (katate / ryote)</li> <li>64. Gassho nuki</li> <li>65. Kiri kaeshi nuki (katate / morote)</li> <li>66. Sankaku nuki</li> <li>67. Johaku nuki (katate / ryote)</li> <li>68. Oshi kiri nuki</li> <li>69. Sode nuki</li> <li>70. Eri nuki</li> <li>71. Nidan nuki</li> <li>72. Katate oshi nuki</li> <li>73. Morote hiki nuki</li> <li>74. Morote juji nuki</li> <li>75. Tsuki nuki (uchi / soto)</li> <li>76. Ryote tsuki nuki</li> <li>77. Morote tsuki nuki</li> <li>78. Age nuki</li> <li>79. Hiki nuki yori mae tembin</li> <li>80. Uchi nuki (katate / ryote)</li> <li>81. Morote oshi nuki</li> <li>82. Morote wa nuki</li> <li>83. Morote maki nuki</li> </ol> <p><b>Ryuka ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>84. Gyaku gote</li> <li>85. Katate okuri gote</li> <li>86. Okuri maki tembin</li> <li>87. Juji gote (katate / ryote)</li> <li>88. Ryaku juji gote</li> <li>89. Ryote okuri gote</li> <li>90. Okuri yoko tembin</li> <li>91. Kiri gote (katate / morote)</li> <li>92. Oshi gote (katate / ryote)</li> <li>93. Kote maki gaeshi</li> <li>94. Maki gote (katate / morote)</li> <li>95. Morote juji gote</li> <li>96. Shita uke geri kote nage</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>97. Gyaku te nage</li> <li>98. Ryu nage</li> <li>99. Soto maki tembin</li> <li>100. Idori okuri gote</li> <li>101. Nuki uchi oshi gote</li> <li>102. Morote okuri gote yori bakuho</li> <li>103. Okuri hiji zeme</li> <li>104. Tsuru otoshi</li> <li>105. Okuri dari</li> <li>106. Kiri gaeshi tembin</li> <li>107. Kiri gaeshi maki tembin</li> <li>108. Morote gyaku gote</li> <li>109. Idori gyaku gote</li> <li>110. Idori oshi gote</li> <li>111. Kiri gaeshi gote</li> <li>112. Kiri gaeshi nage</li> <li>113. Morote kiri gaeshi nage</li> <li>114. Konoha okuri</li> <li>115. Konoha gaeshi</li> <li>116. Okuri yubi gaeshi</li> <li>117. Mjuji gote</li> <li>118. Nigiri gaeshi</li> <li>119. Okuri shi shi dari</li> <li>120. Furi sute omote nage</li> <li>121. Morote okuri gote nage</li> <li>122. Okuri tsuki taoshi</li> <li>123. Koshi kujiki</li> </ol> <p><b>Goka ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>124. Uwa uke nage</li> <li>125. Uwa uke gyaku te nage</li> <li>126. Gyaku tembin</li> <li>127. Katate nage</li> <li>128. Gyaku katate nage</li> <li>129. Gassho katate nage</li> <li>130. Okuri katate nage</li> <li>131. Ryote katate nage</li> <li>132. Morote katate nage</li> <li>133. Hiki tembin</li> <li>134. Gyaku hiki tembin</li> <li>135. Gassho hiki tembin</li> </ol>	<p><b>Kongo ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>136. Ude juji gatame</li> <li>137. Tate gassho gatame</li> <li>138. Mae yubi gatame</li> <li>139. Okuri yubi gatame</li> <li>140. Juji gatame</li> <li>141. Ura gatame</li> <li>142. Kannuki gatame</li> <li>143. Tembin gatame (ura)</li> <li>144. Ryu gatame</li> <li>145. Tsuru age ura gatame</li> <li>146. Okuri tembin dari (2 formes)</li> <li>147. Tsuru age dari</li> <li>148. Tate ichiji gatame</li> <li>149. Segoshi ichiji gatame</li> <li>150. Kumo garami</li> <li>151. Osae yubi gatame</li> <li>152. Gyakute gatame</li> <li>153. Konoha katame</li> <li>154. Gassho okuri dari</li> </ol> <p><b>Rakan ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>155. Johaku dari</li> <li>156. Sode dari</li> <li>157. Sode maki</li> <li>158. Sode maki tembin</li> <li>159. Ude maki</li> <li>160. Kata muna otoshi</li> <li>161. Eri juji</li> <li>162. Maki otoshi</li> <li>163. Soto maki otoshi</li> <li>164. Hiki muna otoshi</li> <li>165. Ryuo muna otoshi</li> <li>166. Hiki otoshi</li> <li>167. Sode maki gaeshi</li> <li>168. Sode gushu dari</li> <li>169. Sode gushi maki</li> </ol>
--	--	---

### 4ème DAN : TECHNIQUES GOHO

<p><b>Nio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryusui geri (mae / ushiro)</li> <li>2. Uchi uke zuki</li> <li>3. Uwa uke geri</li> <li>4. Uwa uke zuki</li> <li>5. Tenshin geri</li> <li>6. Uchi uke geri</li> <li>7. Soto uke zuki</li> <li>8. Soto uke geri</li> <li>9. Oshi uke zuki (soto)</li> <li>10. Kusshin zuki</li> <li>11. Kusshin geri</li> <li>12. Uchi age zuki</li> <li>13. Uchi age geri</li> <li>14. Kaishin zuk</li> <li>15. Tanto tsukikomi shita uke uchi otoshi geri</li> <li>16. Tanto furi age ryusui geri</li> <li>17. Soto uke dan zuki</li> <li>18. Uchi age dan zuki</li> <li>19. Shita uke zuki</li> <li>20. Shita uke dan zuki</li> <li>21. Ushi oshi uke geri</li> <li>22. Soto oshi uke geri</li> <li>23. Hangetsu geri</li> </ol>	<p><b>Sango ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>24. Shita uke geri</li> <li>25. Shita uke jun geri</li> <li>26. Yoko tenshin geri</li> <li>27. Han tenshin geri</li> <li>28. Juji uke geri</li> <li>29. Harai uke geri</li> <li>30. Gyaku tenshin geri</li> <li>31. Gedan gaeshi</li> <li>32. Chudan gaeshi</li> <li>33. Chudan gaeshi to uchi uke zuki</li> <li>34. Gedan gaeshi to uchi uke zuki</li> </ol> <p><b>Ten'o ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>35. Tsuki ten ichi</li> <li>36. Furi ten ni</li> <li>37. Keri ten san</li> <li>38. Tsuki ten san</li> <li>39. Tsuki ten ni</li> <li>40. Kon ten ichi</li> <li>41. Tai ten ichi</li> <li>42. Keri ten ichi (sukui nage)</li> <li>43. Gyaku ten ich</li> </ol>	<p><b>Byakuren ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>44. Tsubame gaeshi</li> <li>45. Chidori gaeshi (kari ashi)</li> <li>46. Harai uke dan zuki</li> <li>47. Mikazuki gaeshi (kari ashi)</li> <li>48. Suigetsu gaeshi</li> <li>49. Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)</li> </ol> <p><b>Chio ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50. Jun geri chi ichi</li> <li>51. Gyaku geri chi ichi</li> <li>52. Gyaku geri chi san</li> <li>53. Fukko chi ni</li> <li>54. Harai uke chi ni</li> <li>55. Jun geri chi san</li> </ol> <p><b>Kakuritsu ken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>56. Kinteki geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>57. Gyaku geri hiza uke nami gaeshi</li> <li>58. Mawashi geri sambo uke nami gaeshi</li> <li>59. Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi</li> <li>60. Dan geri sambo uke dan geri gaeshi</li> </ol>
---	--	--

### 4ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

<p><b>Ryu o ken</b></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><b>Ryuka ken</b></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 dari 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><b>Goka ken</b></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><b>Kongo ken</b></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><b>Rakan ken</b></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 (dari) 205. Gassho tsuki otoshi</p>
--	--	---

**5ème DAN : TECHNIQUES GOHO**

<p><b>Nio ken</b></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><b>Sango ken</b></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><b>Ten'o ken</b></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><b>Byakuren ken</b></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><b>Chio ken</b></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><b>Kakuritsu ken</b></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**

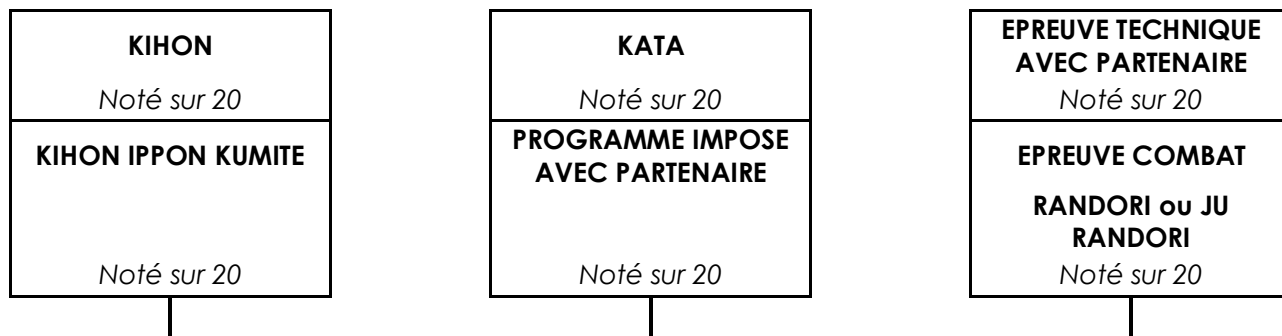
<b>Ryu o ken</b>			
61. Kote nuki	119. Konoha gaeshi	178. Tsuru age dori	
62. Katate yori nuki	120. Okuri yubi gaeshi	179. Tate ichiji gatame	
63. Ryote yori nuki	121. Maki juji gote	180. Segoshi ichiji gatame	
64. Maki nuki (katate / ryote)	122. Nigiri gaeshi	181. Kumo garami	
65. Kiri nuki (uchi / soto)	123. Okuri shi shi dori	182. Osae yubi gatame	
66. Juji nuki (katate / ryote)	124. Furi sute omote nage	183. Gyakute gatame	
67. Gassho nuki	125. Morote okuri gote nage	184. Konoha katame	
68. Kiri kaeshi nuki (katate / morote)	126. Okuri tsuki taoshi	185. Gassho okuri dori	
69. Sankaku nuki	127. Koshi kujiki	186. Kannuki soto tembin	
70. Johaku nuki (katate / ryote)	128. Gassho gyaku gote	187. Uchi gyaku te dori	
71. Oshi kiri nuki	129. Gyaku gassho nage	188. Soto gyaku te dori	
72. Sode nuki	130. Maki komi gote	189. Mae ude gatame	
73. Eri nuki	131. Okuri kannuki gote		
74. Nidan nuki	132. Katate nage kiri gaeshi	<b>Rakan ken</b>	
75. Katate oshi nuki	133. Okuri eri dori	190. Johaku dori	
76. Morote hiki nuki	134. Ushiro eri dori	191. Sode dori	
77. Morote juji nuki	135. Kumade gaeshi	192. Sode maki	
78. Tsuki nuki (uchi / soto)	136. Okuri hiji zeme omote	193. Sode maki tembin	
79. Ryote tsuki nuki	137. Gassho choji	194. Ude maki	
80. Morote tsuki nuki	138. Choji nage	195. Kata muna otoshi	
81. Age nuki	139. Konoha choji	196. Eri juji	
82. Hijii nuki yori mae tembin	140. Gyaku konoha gaeshi	197. Maki otoshi	
83. Uchi nuki (katate / ryote)	141. Omote kumade gaeshi	198. Soto maki otoshi	
84. Morote oshi nuki	142. Okuri gassho konoha nage	199. Hiki muna otoshi	
85. Morote wa nuki		200. Ryuo muna otoshi	
86. Morote maki nuki	<b>Goka ken</b>	201. Hiki otoshi	
87. Ashi nuki	143. Uwa uke nage	202. Sode maki gaeshi	
	144. Uwa uke gyaku te nage	203. Sode gushu dori	
	145. Gyaku tembin	204. Sode gushi maki	
<b>Ryuka ken</b>	146. Katate nage	205. Kubi jime shuho juji nage	
88. Gyaku gote	147. Gyaku katate nage	206. Kubi jime nage	
89. Katate okuri gote	148. Gassho katate nage	207. Ken jime dori	
90. Okuri maki tembin	149. Okuri katate nage	208. Tembin nage	
91. Juji gote (katate / ryote)	150. Ryote katate nage	209. Okuri gassho	
92. Ryaku juji gote	151. Morote katate nage	210. Gyaku sode dori	
93. Ryote okuri gote	152. Hiki tembin	211. Gyaku sode maki	
94. Okuri yoko tembin	153. Gyaku hiki tembin	212. Hangetsu kubi nage	
95. Kiri gote (katate / morote)	154. Gassho hiki tembin	213. Omote nage	
96. Oshi gote (katate / ryote)	155. Bukkotsu nage	214. Ura nage	
97. Kote maki gaeshi	156. Harai bukkotsu nage	215. Maki uchi kubi nage	
98. Maki gote (katate / morote)	157. Ushiro bukkotsu nage	216. Yahazu nage	
99. Morote juji gote	158. Oshi uke se nage	217. Ushiro kubi nage	
100. Shita uke geri kote nage	159. Oshi uke maki nage	218. Ushiro sode maki (dori)	
101. Gyaku te nage	160. Kannuki soto tembin	219. Gassho tsuki otoshi	
102. Ryu nage	161. Osae kannuki nage uchi	220. Tekubi dori	
103. Soto maki tembin	162. Osae kannuki nage soto	221. Choji dori	
104. Idori okuri gote	163. Kannuki katate nage	222. Mae gami dori	
105. Nuki uchi oshi gote	164. Katate kannuki nage	223. Sode juji	
106. Morote okuri gote yori bakuho	165. Ryote kannuki nage	224. Shikumi koshi nage	
107. Okuri hiji zeme	166. Kannuki nai tembin	225. Shikumi nai tembin	
108. Tsuru otoshi		226. Obi dori	
109. Okuri dori	<b>Kongo ken</b>	227. Kata uchi nage	
110. Kiri gaeshi tembin	167. Ude juji gatame	228. Tora daoshi	
111. Kiri gaeshi maki tembin	168. Tate gassho gatame	229. Fukko daoshi	
112. Morote gyaku gote	169. Mae yubi gatame	230. Hasami daoshi	
113. Idori gyaku gote	170. Okuri yubi gatame	231. Hagai shime shuho	
114. Idori oshi gote	171. Juji gatame	232. Sode dori nai tembin	
115. Kiri gaeshi gote	172. Ura gatame	233. Sode gaeshi ura	
116. Kiri gaeshi nage	173. Kannuki gatame	234. Okuri eri dori omote	
117. Morote kiri gaeshi nage	174. Tembin gatame (ura)	235. Kubi jime nage omote	
118. Konoha okuri*	175. Ryu gatame	236. Choji nage	
	176. Tsuru age ura gatame		
	177. Okuri tembin dori (2 formes)		

# **NANBUDO**

## **Partie Technique**

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

### Organigramme du passage de grade NANBUDO 1<sup>er</sup> DAN



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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

#### Epreuve n° 1/ Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquivé latérale) ;

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- 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 : – d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou – d'un balayage, ou – d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

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

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

### Epreuve n° 3/ Kata

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

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

### Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

Randori ichi no kata
Randori irimi no kata
Sotai randori ichi no kata

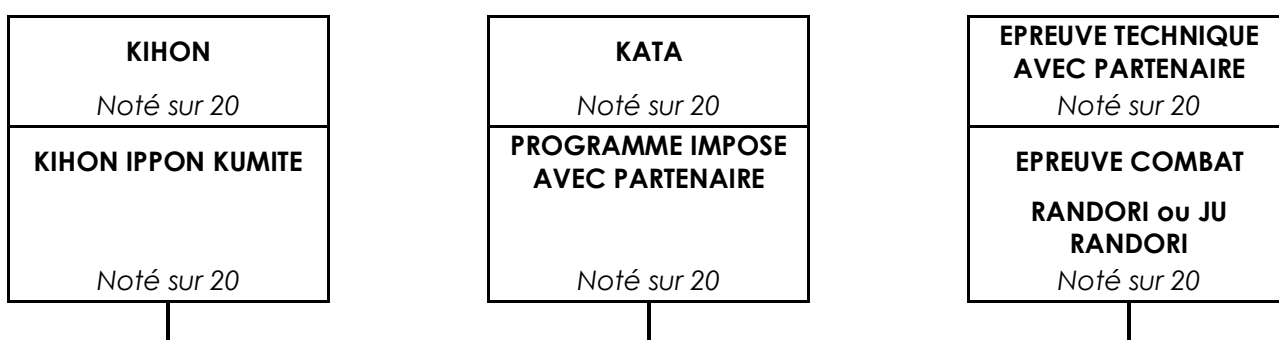
### Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 1<sup>er</sup> dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

## **ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN NANBUDO**

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



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

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

Les épreuves sont :

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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.  
Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Epreuve n° 1/ Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

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

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

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

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

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

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

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

Ces mouvements techniques sont :

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

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

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

Liste des techniques de base pour le 2ème dan :

<b>Techniques d'esquive de protection</b>	<b>Atemi des membres supérieurs</b>	<b>Atemi des membres inférieurs</b>
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.

<b>Les attaques</b>	<b>Les esquives et contre-attaques</b>
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 3<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 3 <sup>ème</sup> DAN					
<b>KIHON</b> <i>Noté sur 20</i>		<b>KATA</b> <i>Noté sur 20</i>		<b>EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE</b> <i>Noté sur 20</i>	
<b>KIHON IPPON KUMITE</b> <i>Noté sur 20</i>		<b>PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE</b> <i>Noté sur 20</i>		<b>EPREUVE COMBAT RANDORI ou JU RANDORI</b> <i>Noté sur 20</i>	

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

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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuve technique avec partenaire
- 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### Epreuve n° 1/ Kihon

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

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

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

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;



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

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

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

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

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

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

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 3<sup>ème</sup> dan :

Techniques d'esquive de protection	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 :

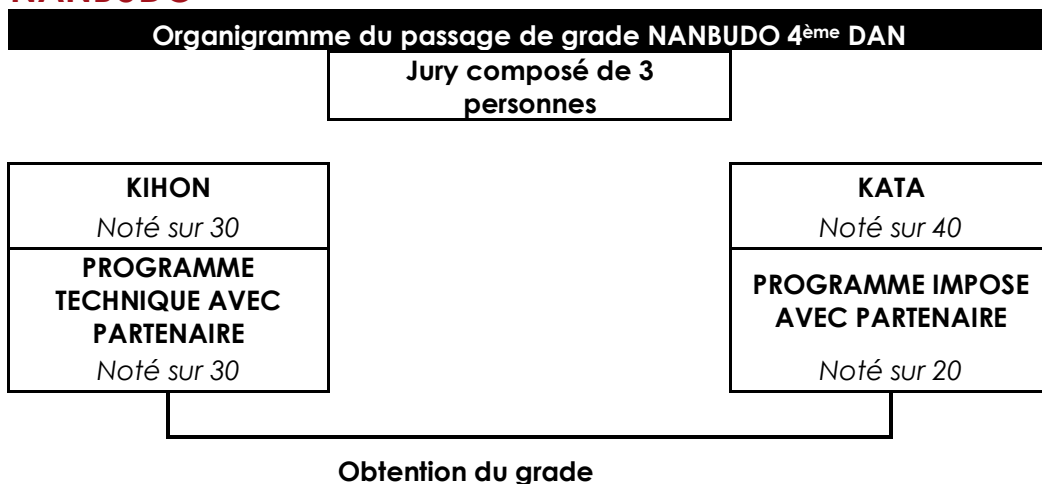
- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

### **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<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri

**Epreuve n° 2/ Programme technique avec partenaire**

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

**Option 1 :** Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 4ème dan (voir annexe).

- kaiten randori san no kata
- suwari randori ni no kata
- sotai randori ni no kata
- sotai randori san no kata
- randori yo no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

**Epreuve n° 3/ Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

**Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire**

Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

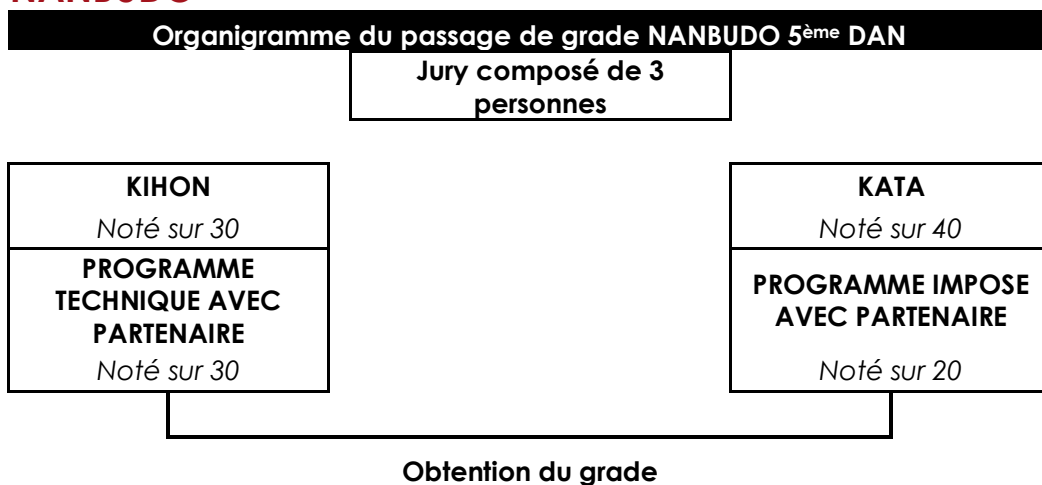
Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	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<sup>ème</sup> dan :

- suwari kansetsu randori ichi no kata
- suwari kansetsu randori ni no kata
- sotai aiki randori irimi no kata
- sotai aiki randori ichi no kata
- kansetsu randori ichi no kata

**Option 2 :** Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.

Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.

Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

## ANNEXE I.N - PROGRAMME KATA NANBUDO

1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN
Nanbu shodan Ikkyoku Nanbu keiraku taiso ichiban Sanposho	Nanbu nidan Hyaku hachi Nanbu keiraku taiso niban Seipai	Nanbu nandan Seienchin Nanbu keiraku taiso sanban Seipai	Nanbu yondan Nanbu keiraku taiso yonban Nanbu keiraku taiso rokuban Shin Tajima Kaguya hime	Nanbu godan Nanbu keiraku taiso goban Nanbu keiraku taiso nanaban Shin Tajima Kaguya hime

## ANNEXE II.N - PROGRAMME RANDORI NANBUDO

<b>1<sup>er</sup> dan</b>	Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata
<b>2<sup>ème</sup> dan</b>	Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata
<b>3<sup>ème</sup> dan</b>	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
<b>4<sup>ème</sup> dan</b>	Kaiten randori san no kata Suwari randori ni no kata Randori yo no kata Sotai randori ni no kata Sotai randori san no kata
<b>5<sup>ème</sup> dan</b>	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

	<b>Techniques d'esquive de protection</b>	<b>Atemi des membres supérieurs</b>	<b>Atemi des membres inférieurs</b>
<b>1er Dan</b>	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
<b>2ème dan</b>	tenshin shuto uke.	uraken tsuki, ,	ura mawashi geri,
<b>3ème dan</b>		mawashi tsuki.	ushiro geri,
<b>4ème dan</b>		empi uchi,	Kaiten geri,
<b>5ème dan</b>		yama tsuki	mikazuki geri,





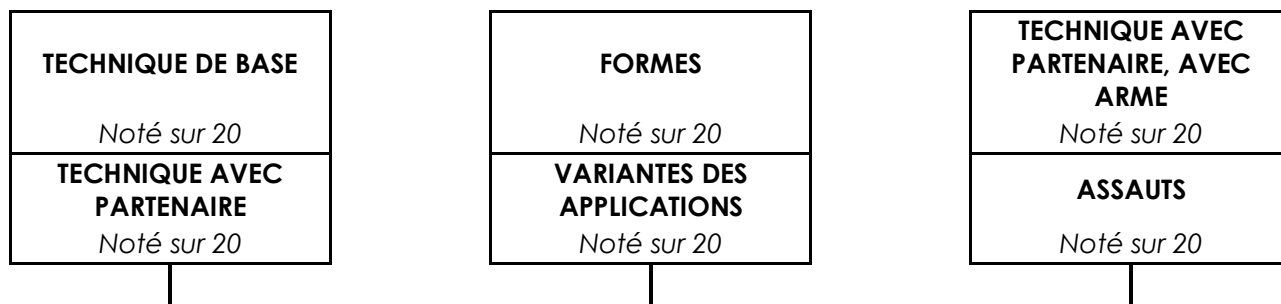
# **AITO**

## **Partie Technique**

## Article 602.A– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

#### Pour le style AITO BATON SELF DEFENSE



#### Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le style Aito bâton self défense sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Technique de base
- 2/ Technique avec partenaire
- 3/ Formes
- 4/ Variantes des applications des formes
- 5/ Technique avec partenaire, avec arme
- 6/ Assauts

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### EPREUVE N° 1/ TECHNIQUE DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve technique de base.

Cette épreuve est composée de 3 parties sous une seule même note :

- 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<sup>er</sup> dan, bâton court pour le 2<sup>ème</sup> dan, tonfa pour le 3<sup>ème</sup> 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**

ATAQUE	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<sup>ème</sup> Dan**

ATAQUE	RIPOSTE
Saisie bras avant et frappe au visage bras arrière	Montée des coudes en protection Contrôle de la main qui saisit Percussion dans la saignée du coude gauche avec le coude droit Amenée au sol par torsion extérieure du coude
Etranglement à 2 mains	Passage de profil Contrôle du poignet avec le bras arrière Frappe génitale avec le bras avant Coup de coude remontant bras avant

	Enroulement des bras avec le bras avant Amenée au sol par torsion extérieure du poignet
Etranglement par le travers	Mouvement de la tête vers le buste de l'adversaire Frappe génitale avec la main arrière Pression sur les yeux avec la main avant et projection par bascule vers l'arrière
Saisie arrière bras pris	Stabilisation des appuis et contrôle simultané du bras Mouvement de hanche pour permettre une frappe génitale du bras arrière Contrôle du bras et amenée au sol par clé de coude en extension

**Formes 3<sup>ème</sup> Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Adversaire qui pousse au sol, qui chasse les jambes pour frapper au visage avec le pied	Blocage de l'attaque en ciseau Projection Contrôle au sol
Adversaire dans la garde et qui frappe au visage	Percussions au visage (mains et coudes) Retournement par sweep Contrôle genou sur l'estomac Retournement par clé de coude en extension
Adversaire au niveau de la tête, qui frappe au visage	Contrôle des jambes par l'intérieur Passage dans la garde Montée des genoux dans les creux poplités Bascule Percussion sur les oreilles Contrôle du bras Retournement par sweep Contrôle par clé de coude en extension
Adversaire en position montée et qui frappe au visage	Protection Renversement par pontage Ouverture de la garde et frappes génitales avec le genou et le pied en se relevant

**EPREUVE N° 4/ VARIANTE DES APPLICATIONS**

Le candidat en sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur des variantes des applications des attaques issues de la série « self-défense » de l'UV « Formes » du grade présenté. Le candidat propose une variante pour chaque technique de l'UV « Formes ».

**EPREUVE N° 5/ TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE, AVEC ARME**

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

Certaines attaques et défenses sont imposées par le jury, d'autres sont libres.

**1er DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

L'arme est au choix du candidat.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages et des ripostes (respectant le code déontologique) le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

**2eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un bâton court.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### **3eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un tonfa.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### **EPREUVE N° 6/ ASSAULTS**

Les candidats effectuent une série d'assauts, avec ou sans armes, dans toutes les dimensions de l'assaut (debout, préhension, sol).

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes, des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### **1er DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec une arme au choix (tonfa ou bâton) contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

### **2eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec bâton contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

### **3eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec tonfa contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

## Article 603.A – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade Style AITO BATON SELF DEFENSE 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> DAN	
JURY	
<b>TECHNIQUE DE BASE</b> <i>Noté sur 30</i>	<b>FORMES ET APPLICATIONS TECHNIQUES</b> <i>Noté sur 30</i>
<b>ASSAUTS</b> <i>Noté sur 30</i>	<b>PROGRAMME SPECIFIQUE</b> <i>Noté sur 30</i>

### Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon ou technique dans le vide, le kumité ou les assauts, le kata/bunkaï ou techniques imposées et les applications et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les techniques de base, les assauts, les formes et variantes d'application des formes et le programme spécifique.

### Epreuve 1 / Technique de base

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un enchaînement technique libre, d'une durée maximale de 10 minutes.

Le candidat propose ensuite une démonstration de l'application de son enchaînement technique avec un partenaire de son choix (qu'il peut choisir parmi les candidats de son tableau).

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de l'Aito bâton self défense.

### EPREUVE N° 2 / Assauts

Ce test en « Assauts » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.



Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### 4ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

#### 5ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

#### Epreuve N° 3 / Formes et variantes des applications des formes

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription. Cette épreuve se compose de 2 notes :

- La forme du grade proposé notée sur 15 points.
- Une application, sans arme, pour chaque technique de la forme du grade proposé, notée sur 15 points.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### Forme du 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<sup>ème</sup> dan**

ATTAQUE	DEFENSE
Saisie et couteau sous la gorge (côté revers)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Pique au ventre (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Circulaire haut (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Menace couteau dans le dos	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol

**Epreuve 4 / Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

**4<sup>ème</sup> DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, au tonfa ou au bâton (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire sans arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans

le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques au choix du candidat.

Epreuve combat (avec arme) :

Bouclier de défense au tonfa ou au bâton court (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

### **5ème DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire (avec arme) :

Le candidat devra démontrer, au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

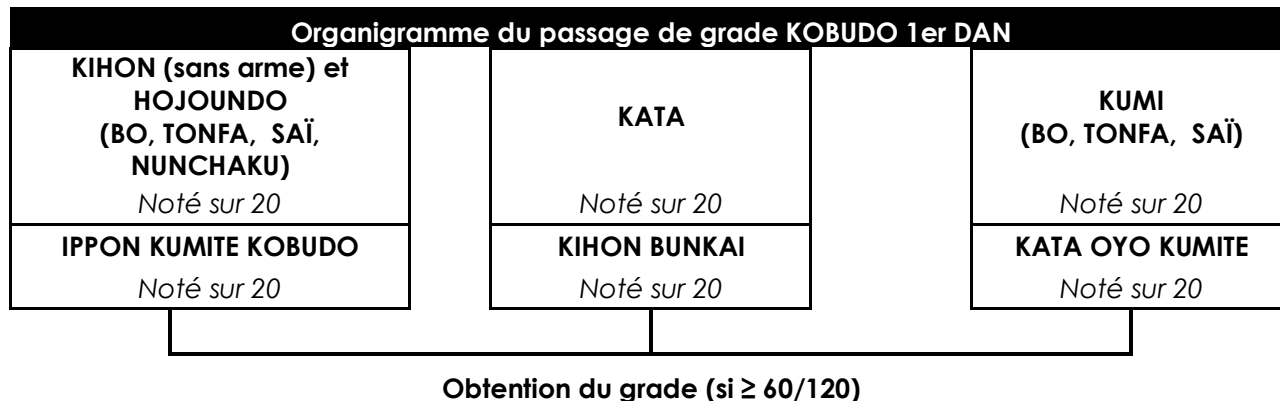
Bouclier de défense au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

# **KOBUDO**

## **Partie Technique**

**Article 602.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bō, Kumi Tonfa, Kumi Saï
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo**

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – Les candidats sont évalués sur des techniques simples de KARATE (Techniques de poings ou de pieds en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – Les candidats sont évalués sur des techniques simples d'utilisation d'armes (Techniques de BO, SAÏ, TONFA et NUNCHAKU)

**Partie 3** – Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droite puis à gauche et le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel à droite puis à gauche.

**EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo**

Il est composé de 5 attaques avec armes (BO, TONFA, SAÏ) :

Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit. Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de 5 attaques à effectuer sur le même axe (en avançant d'un pas à chaque fois) (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

UKE recule d'un pas sur l'attaque puis bloque et contre attaque avant de revenir en garde. L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **EPREUVE N°3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

### **EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, 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.

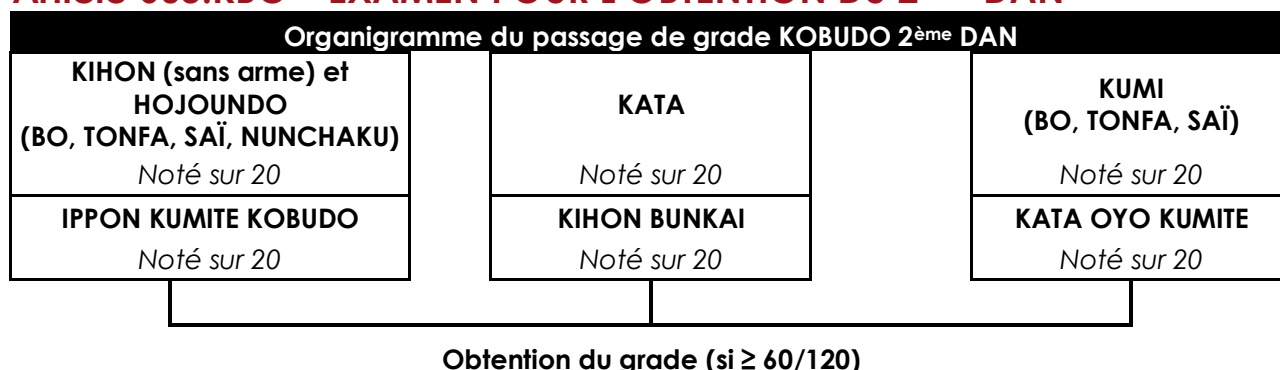
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **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<sup>er</sup> Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme.

## **Article 603.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN**



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bô, Kumi Tonfa, Kumi Sai
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo**

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karaté (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO de 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<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

**EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Tonfa, 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.

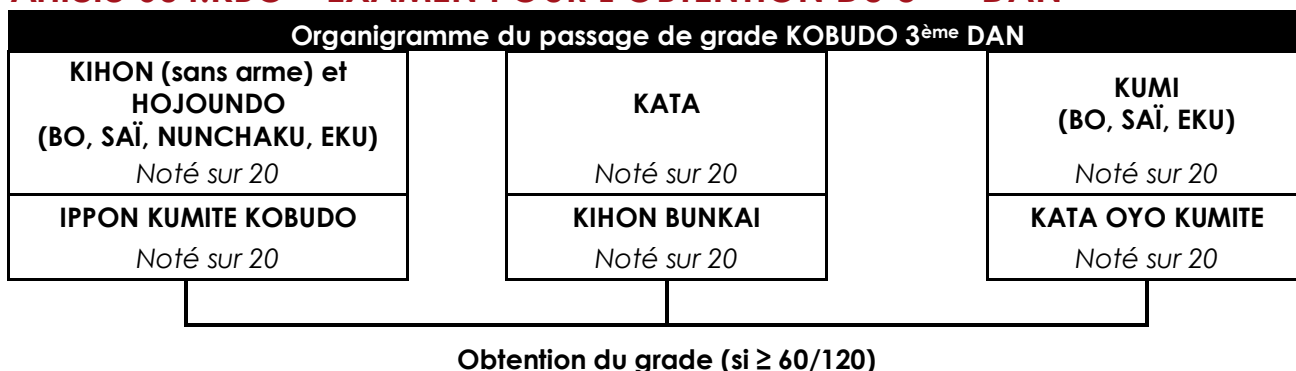
L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

**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<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke doivent utiliser la même arme

**Article 604.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN**



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Hojoundo (Bô, Saï, Nunchaku, Eku)
- 2/ Ippon Kumité KOBUDO
- 3/ Kata
- 4/ Kihon Bunkai
- 5/ Kumi Bô, Kumi Saï, Kumi Eku
- 6/ Kata Oyo Kumite

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N°1/ Kihon Hojoundo**



Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples de karate (techniques de poings et de pieds sur 3 pas en avançant ou en reculant)

**Partie 2** – les candidats sont évalués sur des techniques simples d'armes de KOBUDO (BO, SAÏ, TONFA et NUNCHAKU)

**Partie 3** – Cette épreuve est composée d'un enchaînement de quatre techniques au maximum  
Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum sur place avec ou sans sursaut à droite puis à gauche.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement de quatre techniques au maximum multi directionnel (à droite puis à gauche).

#### **EPREUVE N°2/ Ippon Kumité Kobudo**

Il est composé de cinq attaques (armes:BO/SAÏ/TONFA)

- SHOMEN UCHI
- NANAME UCHI
- CHUDAN UCHI
- GEDAN UCHI
- TSUKI

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

#### **EPREUVE N°3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **EPREUVE N°4/ Kihon Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Tori et Uke utilisent la même arme

#### **EPREUVE N°5/ Kumi (Bô, Sai, Eku)**

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

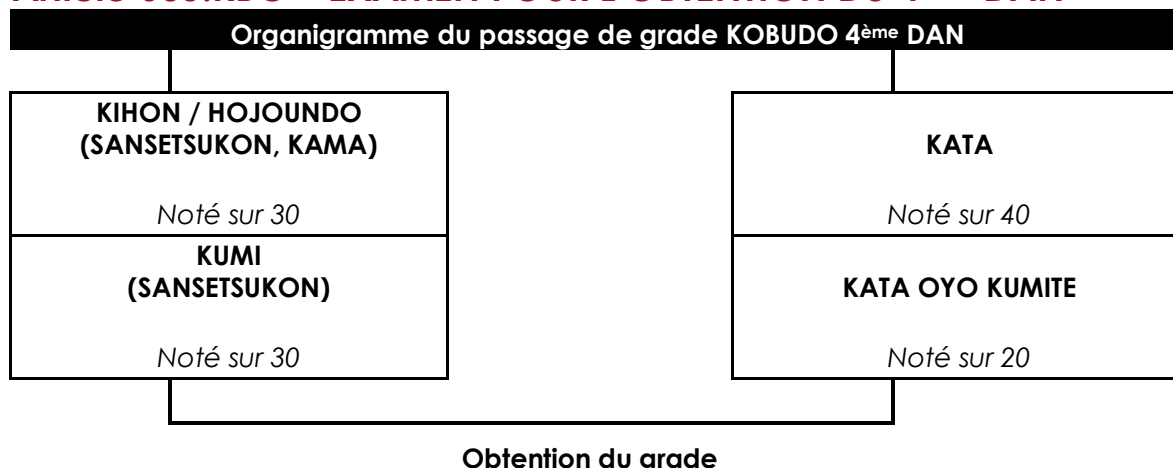
#### **EPREUVE N°6/ Kata Oyo Kumité**

Il est demandé une interprétation libre des techniques ou enchainements du KATA.

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 3<sup>ème</sup> Dan.

Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats.

## Article 605.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon Hojoundo, le kumité (Sansttsukon), le kata et le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Sansetsukon, Kama)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

- 1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant
- 2/ Hojoundo n°1 et n°2 (SANSETSU KON ou KAMA au choix du jury)

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

### Epreuve 2 / Kumité KUMI SANTSETSU KON

Ce test en «Kumi Santsetsukon» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **Epreuve 3 / Kata**

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### **Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite**

Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points

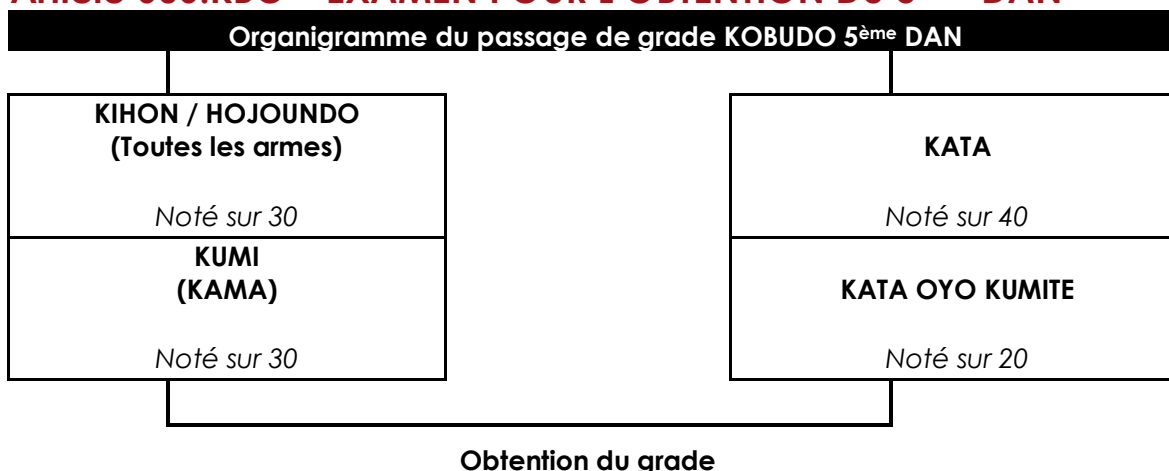
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 4<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## **Article 606.KBO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- le kihon hojoundo,
- le kumité (Kumi Kama),
- le kata et
- le Kata Oyo Kumite.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **Epreuve 1 / Kihon Hojoundo (Toutes les armes)**

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon Hojoundo.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

- 1/ Techniques de poings ou de pieds en se déplaçant
- 2/ Hojoundo : Le jury demandera 2 Hojoundo (enchaînements) différents avec 2 armes différentes.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

### **Epreuve 2 / Kumité (Kama en bois)**

Ce test en «Kumité (Kumi Kama)» est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

\*Le choix des armes sera déterminé par les juges ou tiré au sort.

Les candidats se saluent en MUSUBI DACHI et se présentent face à face en KAMAZE en avançant chacun le pied droit.

Ce test s'effectuera sur 2 pas, avec un même niveau d'attaque (Au choix JODAN/CHUDAN/GEDAN).

TORI dispose de : 5 attaques à effectuer sur le même axe (JODAN SHOMEN UCHI/JODAN NANAME UCHI/YOKO CHUDAN UCHI/GEDAN UCHI (Hanches)/GEDAN UCHI (Genoux)/Pique JODAN ou CHUDAN

UKE : Recule d'un pas sur la première attaque puis bloque, recule d'un pas sur la seconde attaque puis bloque à nouveau et contre attaque.

L'exercice est effectué d'abord lentement et ensuite à vitesse réelle.

### **Epreuve 3 / Kata**

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **Epreuve 4 / Kata Oyo Kumite**

Le candidat doit réaliser un Kata Oyo Kumite noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat choisira une interprétation libre sur un des kata avec armes de la liste du grade du 5<sup>ème</sup> Dan Tori et Uke peuvent utiliser la même arme ou des armes différentes parmi la liste prévue au choix des candidats

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les techniques et séquences des Kata de sa liste.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KBO - PROGRAMME KATA

	BÔ	SAÏ	TONFA	NUNCHAKU	EKUDI	SANSETSU N	KAMA NUTI	NUNTI BÔ	TIMBE	KUWA
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	SHUSHINOKON CHOUNOKON	MATAYOSHI NO SAÏ DAI ICHI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ ICHI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ ICHI						
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	CHOUNOKON SAKUWA NO KON	MATAYOSHI NO SAÏ DAI NI	MATAYOSHI NO TONFA DAÏ NI	MATAYOSHI NO NUNCHAKU DAÏ NI						
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ	CHINBARU NO SAÏ			CHIKIN AKACHU NO EKUDI					
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	CHOUNOKON SAKUWA NO KON CHIKIN BÔ SHISHI NO KON					HAKUHO	KAMA NUTI	NUNTI NO KATA		
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	Liste complète du 1 <sup>er</sup> au 4 <sup>ème</sup> Dan pour le BÔ								TIMBE NO KATA	KUWA NO KATA

## ANNEXE II.KBO - PROGRAMME IMPOSE HOJOUNDO (Par Dan et par armes)

	BÔ	TONFA	SAÏ	NUNCHAKU	EKU	SANSETSUK ON	KAMA
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	H1	H1	H1	H1			
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	H2	H2	H2	H2			
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	H3		H3	H3	H1		
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>						H1/H2	H1/H2
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>			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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	K1	K1	K1			
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	K2	K2	K2			
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	K3		K3	K1		
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>				K1	K1	
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>						K1/K2

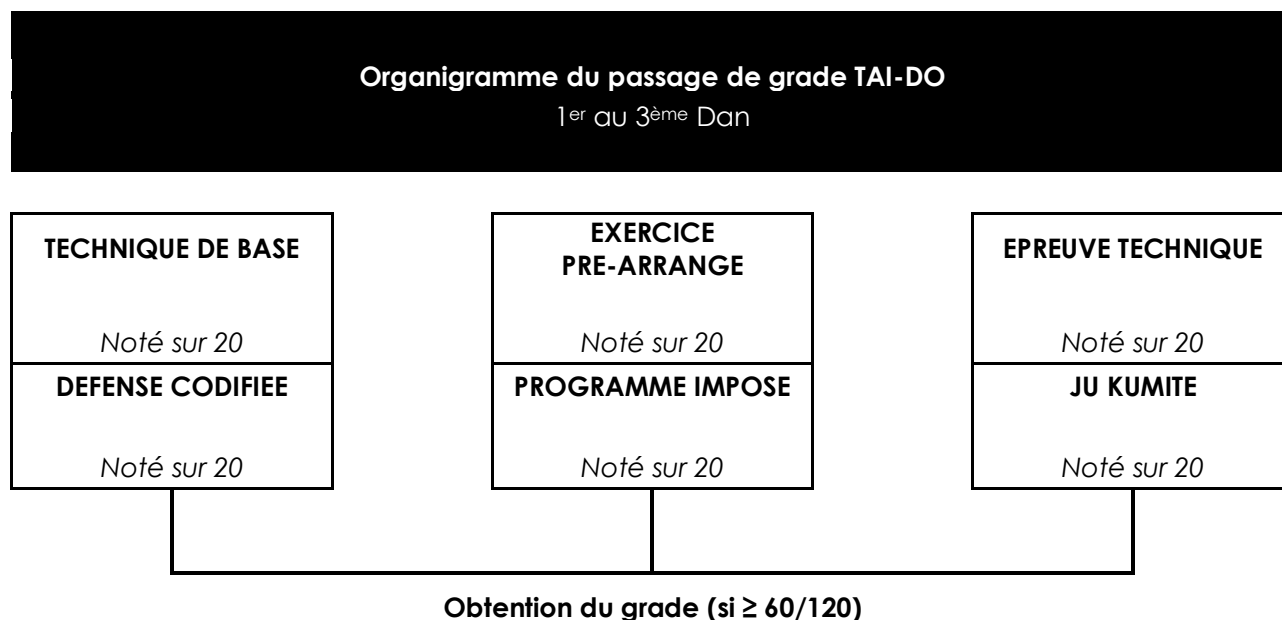




# **TAI-DO**

## **Partie Technique**

## Article 502. TDO – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Les épreuves sont :

1. Technique de base
2. Défense codifiée
3. Exercice pré-arrangé
4. Programme imposé
5. Epreuve technique
6. Epreuve de combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.  
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1 / TECHNIQUE DE BASE (noté sur 20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.  
Les techniques de base sont composées de 3 épreuves

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Tai-Do, sur 6 pas. Ces techniques se présentent à droite et à gauche, le kiaï est obligatoire.

Esquive simple en diagonale avec protection\* à droite, esquive simple en diagonale avec protection à gauche, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de pied latéral gauche au genou\*, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. La série terminée, après avoir posé son pied droit, le taï-doka avance la jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste de kimono du candidat, 1 fois en avançant la jambe droite, puis gauche.., le candidat doit réagir par 5 défenses différentes, soit à droite, soit à gauche, selon son choix. Les défenses du candidat se font dans l'ordre qu'il souhaite, l'obligation étant de finir son travail par la technique d'immobilisation au sol. Le kiaï est obligatoire.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : le coup de pied au genou de face\*, le coup de pied au genou latéral, le coup de genou dans le bas ventre, la patte de lion\*, la prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps et d'une torsion du poignet de l'attaquant, conclure par une immobilisation au sol, choisie par le candidat.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Taï-Do, sur 8 pas.

Ces techniques se présentent à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire.

Esquive en diagonale avec protection\* à droite suivie d'un coup de pied latéral\* gauche au genou, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou. Esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale en protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. Esquive en cavalier\* à droite, suivie d'un coup de coude simulé gauche niveau visage (position des jambes en fente avant droit, la jambe gauche tendue, talon décollé, le bras droit a le poing fermé, niveau ceinture, le regard est droit), esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup de coude droit niveau visage. Esquive en cavalier à droite, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce, niveau gorge (position du corps idem que précédemment), esquive en cavalier à gauche, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce, niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe droite et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste du candidat, celui-ci doit réagir par 5 défenses différentes, à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire et le candidat doit obligatoirement terminer son travail par les immobilisations.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : coup de pied au genou de face, coup de pied au genou latéral, coup de genou dans le bas ventre, patte de lion, prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation

du corps, et torsion du poignet de l'attaquant pour conclure par une immobilisation au sol, au choix du candidat.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, des techniques de base sous forme d'enchaînements, droite et gauche.

Esquive en diagonale\* à droite, suivie d'une esquive en cavalier\* à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, les jambes se positionnant en fente avant gauche, jambe droite tendue et talon décollé puis le candidat ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière puis sa jambe avant et repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge (les positions de jambe sont décrites précédemment), puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et présente l'exercice expliqué ci-dessous dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière.

Direction Est, le candidat repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. Le tai-doka ramène sa jambe arrière.

Direction sud correspond au même travail que la direction nord.

Direction ouest correspond au même travail que la direction est.

C / Face à un attaquant armé d'un couteau, qui tente de pénétrer dans la zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) du candidat 1 fois en avançant la jambe droite, puis la gauche, et enfin la droite :

Sur les 3 premières tentatives d'attaque, le couteau est à la ceinture et l'attaquant n'a pas le temps de dégainer. Le candidat anticipe le danger et avant que l'agresseur ne sorte son couteau, soit à droite, soit à gauche, il se défend par :

Le coup de pied au genou de face\*, son partenaire met alors son genou à terre ;

Le coup de pied latéral niveau genou\*, son partenaire met alors un genou à terre ;

Une patte de lion\*précédée ou non d'une perturbation contrôlée niveau visage de l'attaquant (celui-ci doit tomber) ;

- Sur les 2 attaques suivantes, l'attaquant a sorti le couteau et s'avance, en zone verte (plus d'1 mètre) pour attaquer en piqué\* le « hara » du candidat une fois avec le couteau dans la main droite et une fois dans la main gauche :

A droite, le candidat esquive et chasse le bras armé de sa main gauche, puis frappe par un coup de coude simulé niveau visage et l'amène au sol par projection de son choix ;

A gauche, le candidat esquive en cavalier et frappe le bras armé de sa main gauche, puis frappe, toujours de la main gauche, à la gorge par un coup simulé avec le tranchant de la main, côté auriculaire ; cette même main serre la gorge du partenaire tandis que l'autre main contrôle le bras armé du partenaire et sans le lâcher, le candidat l'amène au sol et fait une technique d'immobilisation de son choix.

## **EPREUVE 2/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 20)**

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées fa à un partenaire sans arme. En fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné.
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt. Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

Doit projeter son partenaire sur toutes les attaques à droite  
Doit immobiliser (debout et/ou au sol) son partenaire sur toutes les attaques à gauche.  
Les projections comme les immobilisations doivent être variées, soit :  
4 projections et 4 immobilisations différentes.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire, droit et gauche, puis sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat esquivé et :

Doit immobiliser debout son partenaire pour les attaques des membres supérieurs.  
Doit immobiliser au sol son partenaire pour les attaques des membres inférieurs  
(La symétrie au niveau de la défense est demandée).

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

- Doit, pour toutes les attaques à droite, se défendre par des techniques simples d'immobilisation debout et/ou au sol. Total : 4 techniques différentes
- Doit, pour toutes les attaques à gauche, se défendre par des techniques de combinaisons\*. Total : 4 combinaisons différentes.

## **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 20)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

- a) Exercice à genoux : Présentation, liaison (attaque, défense), regard, nombre de figure, forme de corps, souple fluide. L 'exercice se présente avec un partenaire
- b) Respiratoire n°1 : Liaison respiration - déplacement. Synchronisation des mouvements et de la respiration.

- c) Exercice avec armes : Schéma (ordre des figures), stabilité, équilibre, kiaï. Signification du placement des pieds. Densité maîtrise (explosion). L'exercice se présente avec un partenaire

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

- a) Coups simulés n°1 : Efficacité des coups, kiaï obligatoire, stabilité/équilibre, densité, signification des pieds.  
b) Respiratoire n°2 : Synchronisation des mouvements et de la respiration. La forme de corps.  
c) Exercices d'immobilisation n°1

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais les 12 figures de face se font à genoux et les 6 figures arrière se font debout.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

- a) Exercices d'immobilisation n°2

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais celui-ci se fait totalement debout.

- b) Respiratoire n°3 : La notion d'équilibre est fondamentale. Synchronisation des mouvements et de la respiration.  
c) Bâton N°1 : Chaque figure est identifiable, adresse et contrôle du bâton, combat contre plusieurs adversaires imaginaires.

**EPREUVE 4/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 20)**

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'une matraque, attaque à droite et à gauche, en visant le visage du candidat :

-De haut en bas : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies de projections.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage, son bras armé part de l'extérieur de son corps pour frapper la tempe) : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations debout.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage mais son bras armé est en position revers), le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations au sol.

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un couteau, attaque de trois façons différentes, à droite et à gauche : Attaque directe en visant le hara, attaque latérale (le bras armé part de l'extérieur du corps de l'attaquant pour viser le visage), attaque en visant le haut du crâne. Le candidat doit réagir par des défenses variées, à savoir des esquives et :

Des projections, des immobilisations debout et/ou au sol au choix du candidat (symétrie est demandée pour le candidat).

3 défenses différentes doivent être exécutées.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'une matraque, attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :

Il vise le visage de haut en bas, puis le côté du visage, son bras armé en revers. Le candidat se défend par esquive suivie d'immobilisation debout et/ou au sol. La symétrie est demandée pour les défenses du candidat.

Ensuite, le partenaire armé d'un couteau attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche : Il vise le hara, puis il attaque le visage en latéral (son bras armé se lève de l'extérieur de son corps pour viser le côté du visage) : face à ces attaques, le candidat doit se défendre par esquive suivie d'immobilisations debout et/ou au sol, les techniques de défense devant être différentes de celles exécutées à la matraque.

La symétrie est demandée.

### **EPREUVE 5/ EPREUVE TECHNIQUE (noté sur 20)**

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le candidat tourne le dos à son partenaire qui doit obligatoirement le saisir sans le prévenir. Le candidat se dégage, et soit le projette, soit l'immobilise. Des projections comme des immobilisations doivent être montrées. L'attaquant se relève à chaque fois et contre attaque, toujours en saisies arrière. Au bout d'1 mn, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Le candidat se déplace et les attaquants le saisissent tous les deux en même temps. Le candidat se dégage et projette ses assaillants qui se relèvent et continuent d'attaquer. Les attaques se font obligatoirement par derrière et/ou de côté. Au bout de 35 secondes, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Ceux-ci tentent en permanence de saisir en toute liberté le candidat, de face, de côté et de dos. Le candidat doit se dégager, projeter, et selon la position des attaquants anticiper en utilisant à bon escient les techniques et les zones de distance. Durée de l'épreuve : 35 secondes.

### **EPREUVE 6/ EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

2 attaquants se trouvent face au candidat :

En situation de zone rouge (distance d'un mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le défenseur qui doit réagir et les neutraliser en 10 secondes ou moins. Le candidat doit obligatoirement réagir par un coup de pied au genou latéral\* (le pied doit se trouver à côté et derrière le genou de l'attaquant) ou/et se défend par une patte de lion\*. Dès que les attaquants ont chacun un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'un mètre), pendant 30 secondes. Le candidat esquive en permanence, doit utiliser au mieux son espace et peut les projeter si cela lui est possible. Si tel est le cas, les assaillants se relèvent et continuent d'attaquer. Durée de l'épreuve : 30 secondes. L'objectif de ce combat pour le candidat est : l'utilisation de l'espace, les esquives et d'éviter les coups. Les projections sont un « plus » et ne constituent pas un objectif dans ce combat ni un bonus.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

3 attaquants face au candidat.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) les attaquants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en moins de 20 secondes. Les défenses du candidat sont les mêmes que pour le 1<sup>er</sup> dan, à savoir le coup de pied latéral au genou et/ou la patte du lion.

Dès que les attaquants ont un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'1 mètre). Le candidat doit non seulement esquiver mais obligatoirement les projeter. Quand un assaillant est au sol, il ne se relève pas. Pour le dernier attaquant en lice, le candidat peut soit le projeter, soit l'immobiliser et dans ce cas, l'attaquant signale son abandon par une frappe de la main sur le tatami. Le regard du candidat doit être tourné vers l'extérieur.

Lorsque les 3 attaquants sont neutralisés, le juge central signale la fin du combat qui ne doit pas dépasser les 30 secondes.

#### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

3 attaquants sont face au candidat, dont l'un est armé d'une matraque.

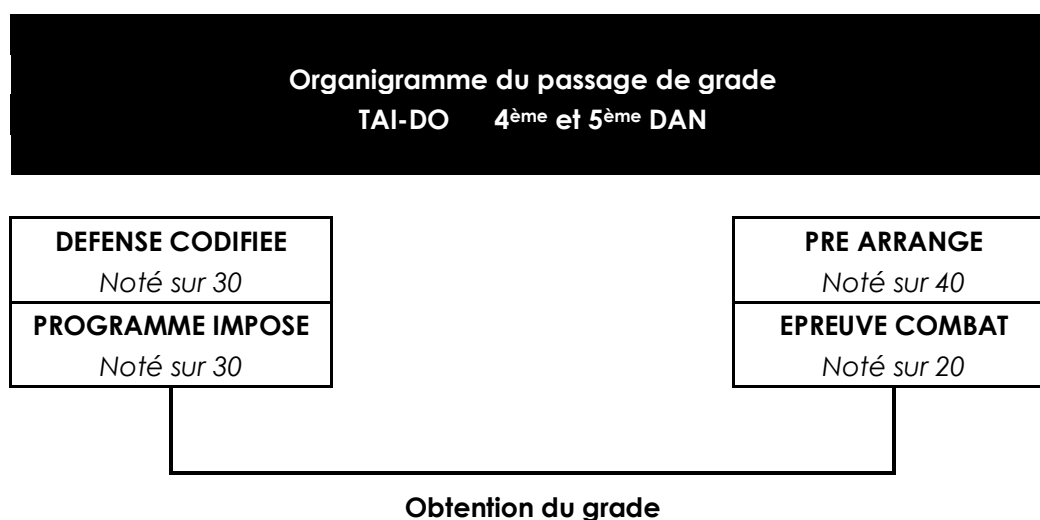


En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en 20 secondes maximum, par une défense au coup de pied latéral au genou\* et/ou une patte de lion\*.

Dès qu'ils ont un genou à terre, les attaquants se relèvent et attaquent en zone verte (plus d'1 mètre), le candidat doit esquiver et les projeter obligatoirement. Le dernier attaquant en lice peut être immobilisé mais s'il correspond à celui qui a une matraque, il doit alors être obligatoirement désarmé par le candidat dès le signal de l'abandon de l'attaquant. (On ne peut désarmer suite à une projection puisque l'assaillant ne peut pas se relever).

Le juge central signale alors la fin du combat qui ne doit pas excéder les 30 secondes.

## ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

1. Défense codifiée
2. Programme imposé
3. Exercice pré-arrangé (kata)
4. Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coups de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer, une fois à droite, puis une fois à gauche :

Sur toutes les attaques à droite des techniques de combinaisons\* avant d'amener à l'immobilisation finale.

Sur toutes les attaques à gauche, des techniques simples de défense avec pour finalité : des projections, des immobilisations debout, des immobilisations au sol.

Le candidat devra montrer la variété de ses techniques de défense.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coup de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer uniquement des techniques de combinaisons\*, avec pour finalité soit la projection, soit l'immobilisation. L'attaquant doit se trouver en permanence en déséquilibre jusqu'à la projection ou l'immobilisation finale.

### **EPREUVE 2/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat, il attaque de 5 manières différentes, en saisies de face :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec la main gauche pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main droite ; prise du revers avec la main droite pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main gauche ; étranglement des deux mains ; prise des poignets pour entraîner le candidat ;

Face à ces attaques de saisies, le candidat doit se dégager, en perturbant l'attaquant par un coup simulé, tout en poursuivant par des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation au sol.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat. Il attaque de 5 manières différentes, dont 2 en saisies de face, 1 avec matraque (à l'intérieur de sa veste de kimono) et 2 avec un couteau, qui se trouve à l'intérieur de sa ceinture :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec une main (droite ou gauche, au choix de l'attaquant) pour tenter de donner un coup de poing au visage avec l'autre main ; tentative de donner un coup de matraque tout en essayant de saisir avec l'autre main le revers de la veste ; tentative de donner un coup de poignard dans le ventre tout en s'approchant du candidat ; tentative de donner un coup de poignard dans la gorge tout en s'approchant du candidat.

Face à ces attaques, le défenseur doit sortir de l'axe, perturber l'agresseur par un coup simulé et montrer des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation.

### **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 40)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente. Chaque exercice est noté sur 20.

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°2 : Doit montrer clairement l'évolution du candidat. Il doit être raide au début et on doit se rendre compte de la transformation du candidat à la fin de l'exercice. Pas de kiaï. Progression (1/3 2/3 3/3). Stabilité/équilibre

-Bâton N°2 : Positionnement des pieds. Précision : kiaï, distance, détermination, forme de corps.

L'exercice se présente avec un partenaire.

-Exercice d'esquives (avec partenaire)

### **Pour le candidat au 5ème Dan**

-Coups simulés n°3 : Dissuasion, rapidité, fermeté. Mobilité et respect des directions. Dans cet exercice, on ne revient pas à son point de départ, on ne ferme pas le cercle, contrairement aux coups simulés 1 et 2.

-Exercices au bâton n°3

Le candidat doit présenter un exercice seul, qu'il aura lui même créé.

Cette création est du domaine symbolique et personnel à chacun. Il s'agit de présenter sa propre création et de montrer les résultats de cette recherche personnelle.

-Exercice d'esquives (seul)

## **EPREUVE 4 / EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

### **Pour le candidat au 4ème Dan**

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat le 1<sup>er</sup> n'a pas d'arme, le 2<sup>ème</sup> a une matraque, le 3<sup>ème</sup> a un couteau.

L'arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis ensuite l'immobiliser (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc

Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin du combat dès le temps écoulé.

### **Pour le candidat au 5ème Dan**

Epreuve de combat (sur 20)

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat, le 1<sup>er</sup> avec un couteau, le 2<sup>ème</sup> avec une matraque, le 3<sup>ème</sup> avec un couteau. Un arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis face à une autre attaque, il l'immobilise (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc. Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin dès le temps écoulé.

# **SHINDOKAI**

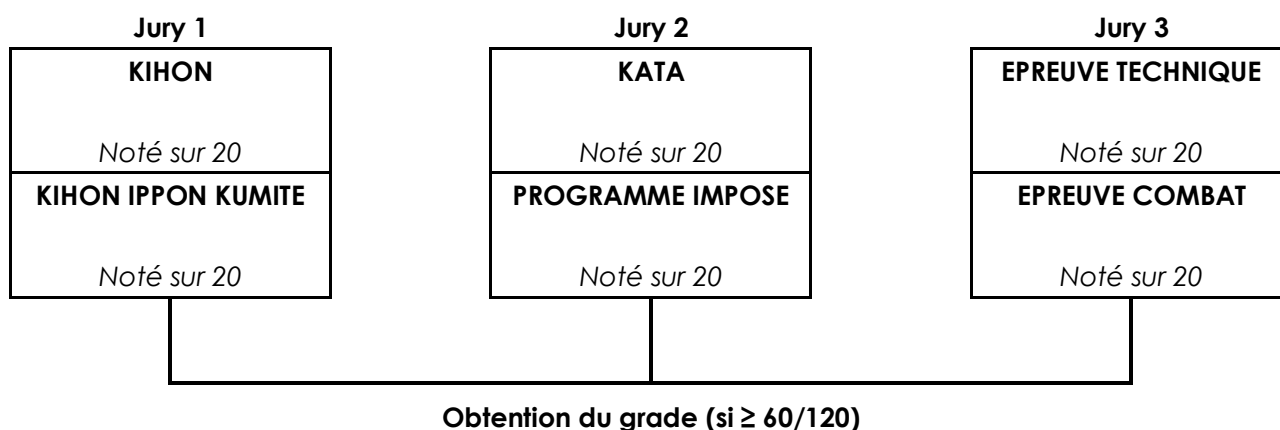
## **Partie Technique**

## Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

#### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN

Voie Traditionnelle du SHINDOKAI



L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ PROGRAMME IMPOSE
- 5/ EPREUVE TECHNIQUE
- 6/ EPREUVE COMBAT

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## **Epreuve 2/ KIHON IPPON KUMITE**

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uke)

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite:

oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko keru.

## **Epreuve 3/ Kata**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

## **Epreuve 4/ PROGRAMME IMPOSE**

Le candidat démontre sa capacité de contre attaque en finalisant par une projection Soit sur 2 saisies différentes ou soit 2 attaques différentes (poing et jambe)

Chaque action sera réalisée une fois lentement et une fois en vitesse réelle

**Epreuve 5/ EPREUVE TECHNIQUE**

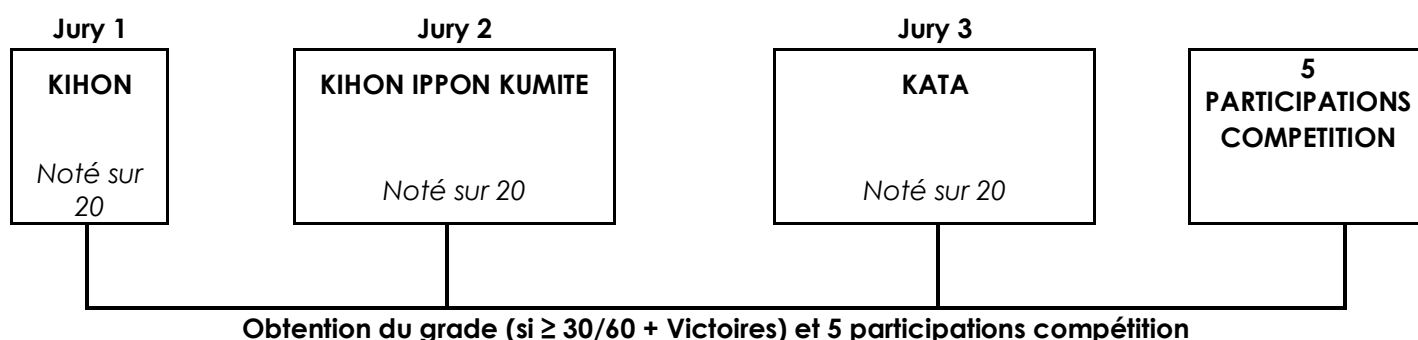
Le candidat exécute un enchaînement personnel d'une vingtaine de techniques

**Epreuve 6/ EPREUVE COMBAT**

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie Compétition du style SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, kihon ippon kumite et Kata, sont notées, sur 20, par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

Compétition :

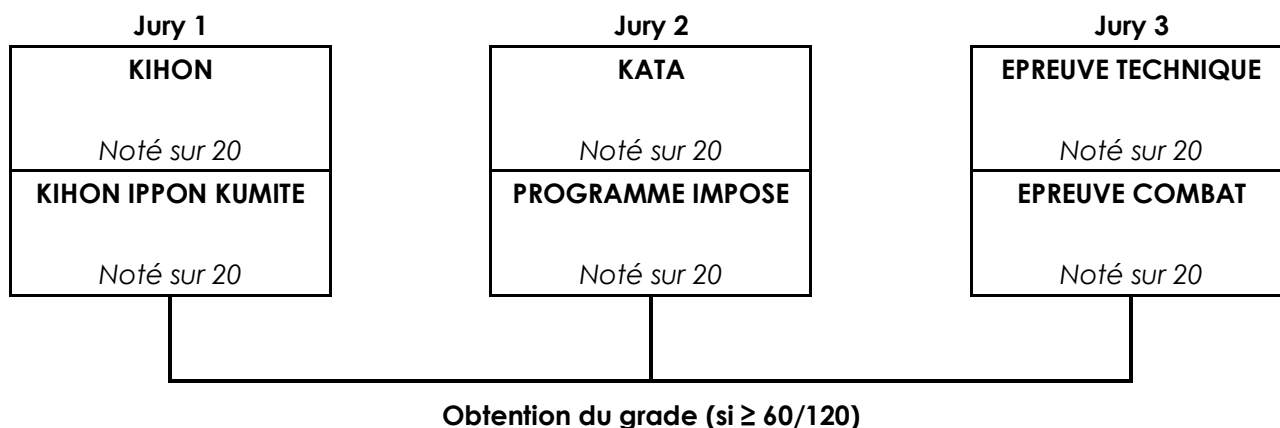
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national). Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national.

## Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN voie « traditionnelle » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade SHINDOKAI 2<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé (techniques de base) ï
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;



**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### **Epreuve 2/ kihon ippon kumite**

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri.

### **Epreuve 3/ Kata**

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **Epreuve 4/ Programme imposé (technique de base)**

Le candidat démontre 3 saisies et projections ( en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 1 attaque de poings et 2 de jambes.

### **Epreuve 5/ Epreuve technique**

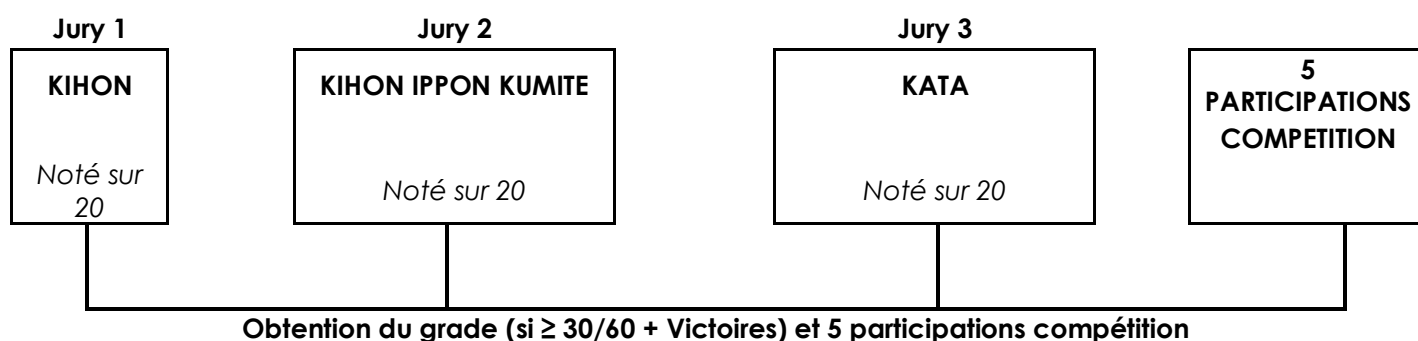
Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

### **Epreuve 6/ Epreuve combat**

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> Dan « voie compétition » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 2<sup>ème</sup> DAN Voie Compétition du style SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

#### Compétition :

Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

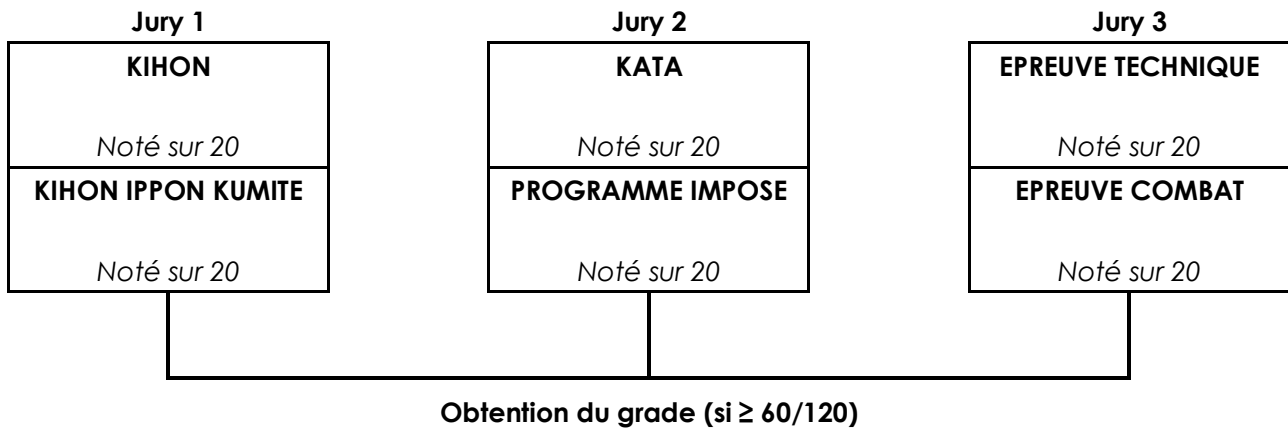
Les participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

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.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie traditionnelle » du SHINDOKAI

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 3<sup>ème</sup> DAN Voie Traditionnelle du style SHINDOKAI



L'examen pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan est constitué de 6 unités de valeur :

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### **Epreuve 2/ Kihon Ippon Kumité:**

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, oi tsuki gedan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri

#### **Epreuve 3/ Kata**

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### **Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base**

Le candidat démontre 4 saisies et projections ( en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaque de poings et 2 de jambes.

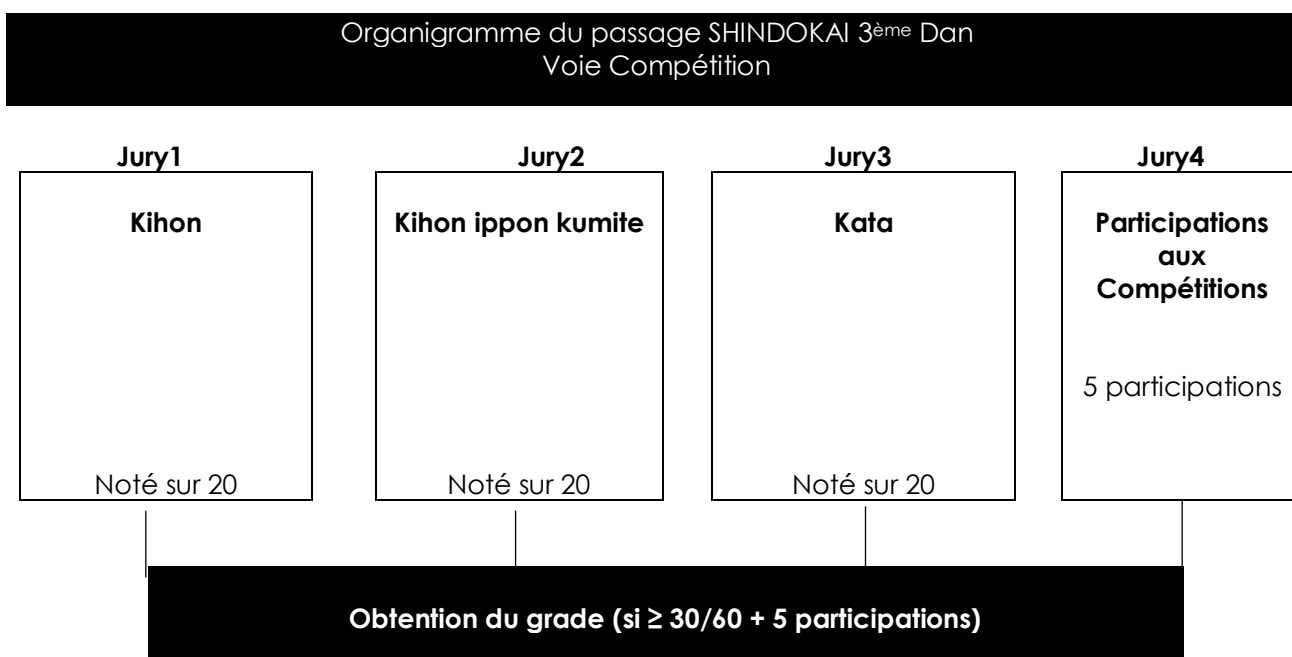
#### **Epreuve 5/ Epreuve technique :**

Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

#### **Epreuve 6/ Epreuve combat :**

Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

## Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN « voie compétition » du SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 3<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon ippon kumite
- 3/ Kata
- 4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

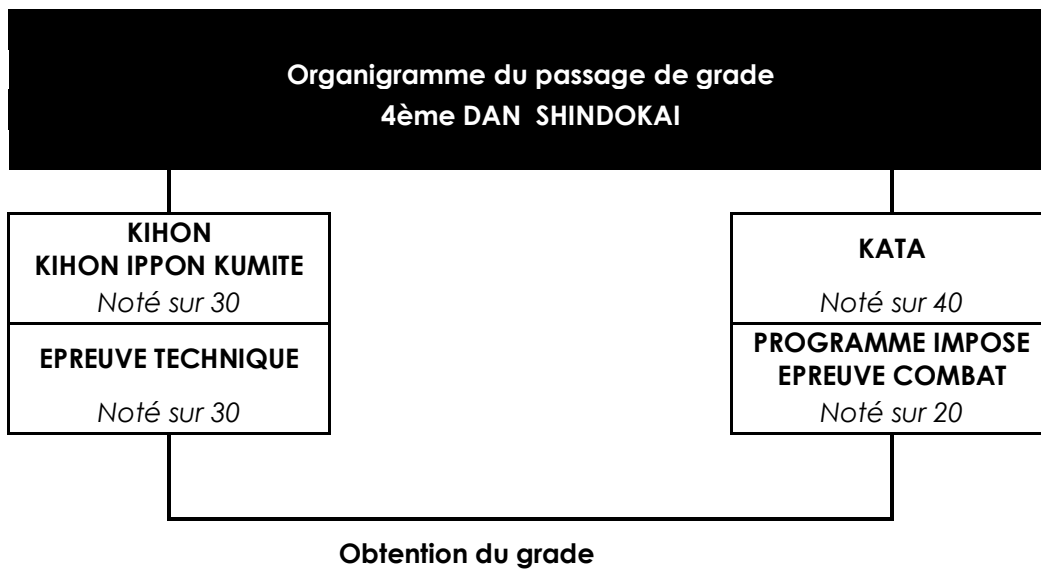
### Compétition :

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.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumité, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

**Epreuve 1/ Kihon**

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisi parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

**Epreuve 1/ Kihon Ippon Kumité**

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

**Epreuve 2/ Epreuve technique**

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

### **Epreuve 3/ Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base) :**

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaques de poings et 3 de jambes

Le candidat doit réaliser le programme imposé noté sur 20 points

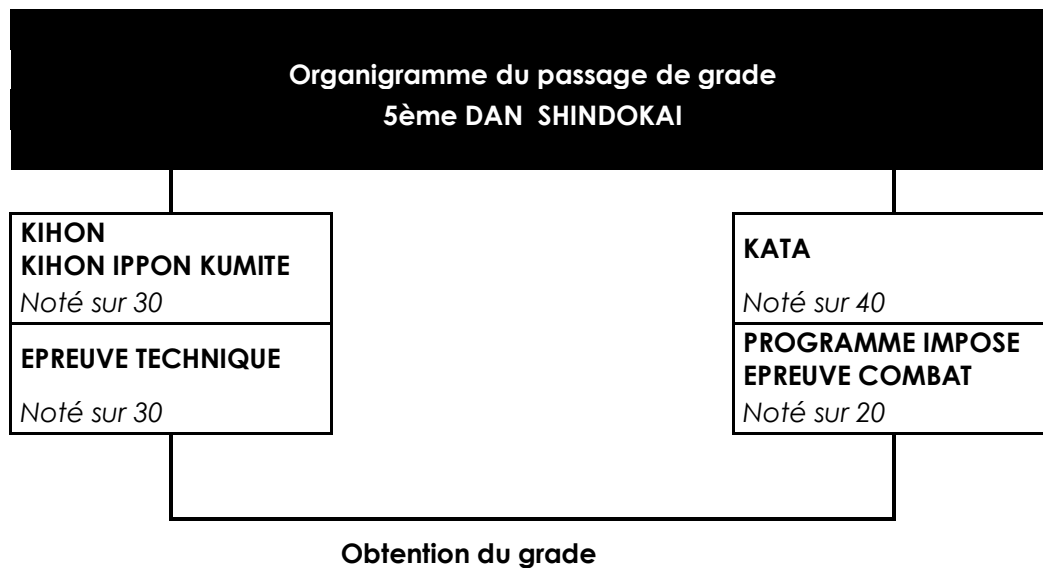
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

### **Epreuve 4/ Epreuve combat :**

Ce test est noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) ou l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokai, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages et les techniques de genoux.

**Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN du SHINDOKAI**

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumite, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 jurys qui note l'ensemble des épreuves.

**Epreuve 1/****a) Kihon**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont 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.

**b) Kihon Ippon Kumité**

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

**Epreuve 2/ Epreuve technique**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.



### **Epreuve 3/Kata**

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **Epreuve 4/**

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

#### **a) Programme imposé (technique de base)**

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger la pertinence de l'action de Uké) sur 3 attaques de poings et 3 de jambes.

#### **a) Epreuve combat**

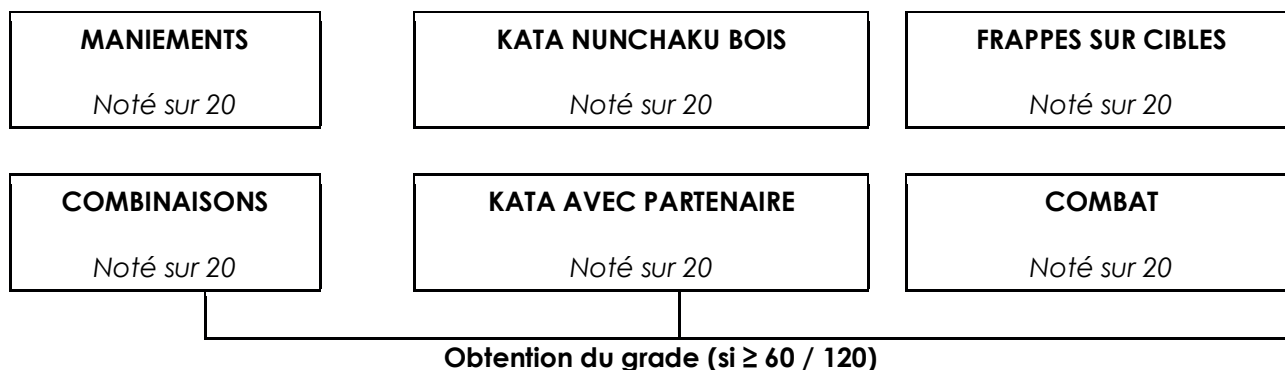
Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) où l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokai, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages, et les techniques de genoux.

## ANNEXE .KY - KATA SHINDOKAI

KATA	SHINDOKAI
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	5 Pinans : Sono Ichi Sono Ni Sono San Sono Yon Sono Go
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	5 Pinans Tsuki-No-Kata
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	5 Pinans Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-Kata
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	Sono Ni Tsuki-No-Kata Yangtsu-No- kata Sanchin-No-Kata
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	Tsuki-No-Kata, Yangtsu-No- Kata, Sanchin-No-Kata Gesikaï Sho

# **NUNCHAKU DE COMBAT**

## **Partie Technique**

**Article 602.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN****Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT  
1<sup>er</sup> DAN**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1 – Maniements ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (45')
- 2) 29 maniements sans rotation (30')
- 3) 29 frappes latérales (30')
- 4) 29 frappes piquées (35')

**EPREUVE n° 2 – Combinaisons ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 1<sup>ère</sup> combinaison
- 2) 2<sup>ème</sup> combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois ( /20)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 1<sup>er</sup> kata
- 2) 2<sup>ème</sup> kata

**EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 1<sup>er</sup> kata avec partenaire

**EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

Travail statique : 1min

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

Travail dynamique : 1min

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles).

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 1<sup>er</sup> dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

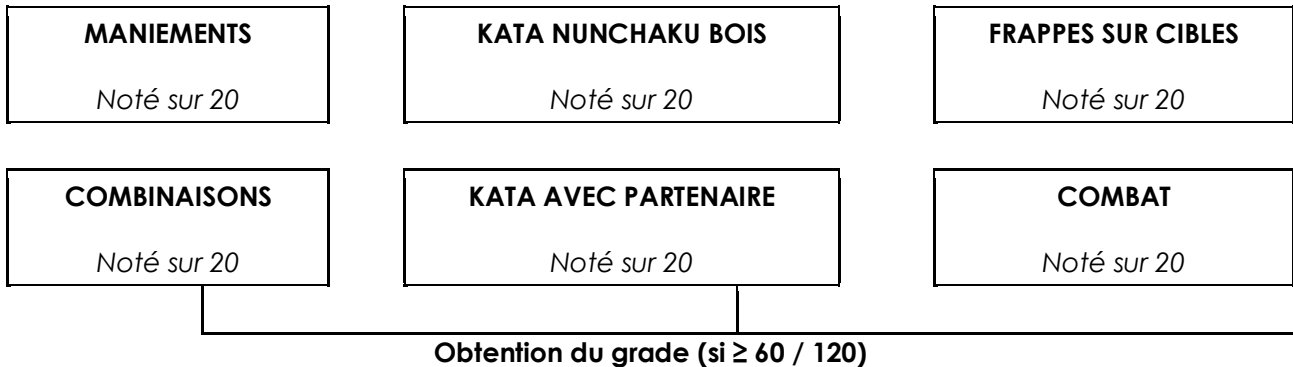
Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1 <sup>er</sup> balayage 4 <sup>ème</sup> attaque
Frappes verticales	2 <sup>ème</sup> maniement sans rotation 3 <sup>ème</sup> maniement sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains

**EPREUVE n° 6 – Combat ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur (pour le combat à thème). Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le casque, la coquille et le plastron pour les femmes sont obligatoires. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

- 1) Combat semi-contact à thème, 1min
- 2) Combat semi-contact libre, 1min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

**Article 603.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT  
2<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1 – Maniements ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (43')
- 2) 29 maniements sans rotation (28')
- 3) 29 frappes latérales (28')
- 4) 29 frappes piquées (33')

**EPREUVE n° 2 – Combinaisons ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 3<sup>ème</sup> combinaison
- 2) 4<sup>ème</sup> combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois ( /20)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants : 2<sup>ème</sup> kata et 3<sup>ème</sup> kata.

**EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 3<sup>ème</sup> kata avec partenaire

**EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30 secondes de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les maniements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 2<sup>ème</sup> dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er Balayage 4ème attaque 4ème maniement sans rotation 3ème attaque
Frappes verticales	1er maniement sans rotation 2ème maniement sans rotation 3ème maniement sans rotation
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à 1 main
Frappes piquées	2ème attaque

**EPREUVE n° 6 – Combat ( /20)**

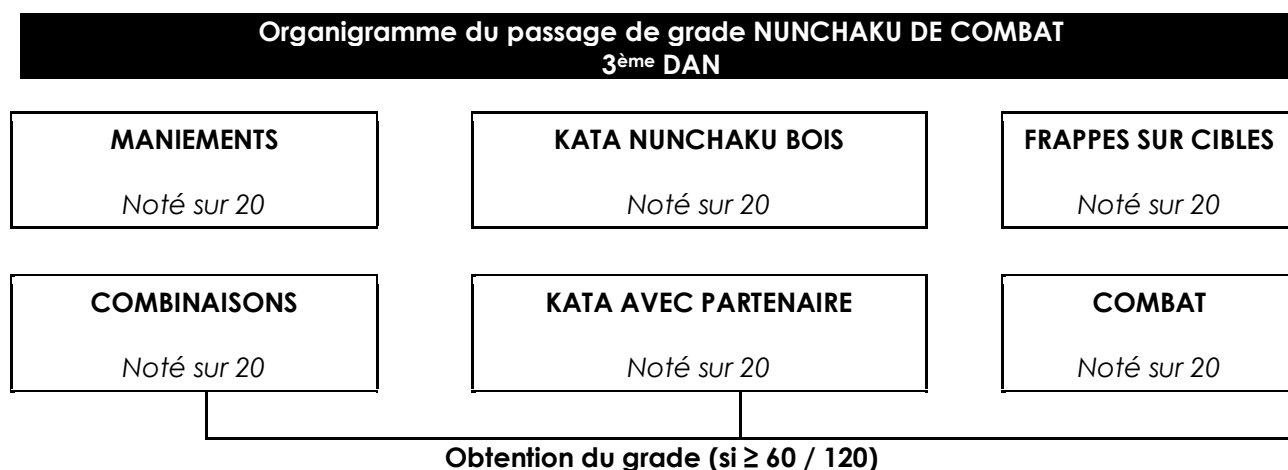
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 1min 30
- 2) Combat semi-contact libre, 1min 30

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## Article 604.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata Nunchaku bois
- 4/ Kata avec partenaire
- 5/ Frappes sur cibles
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1 – Maniements ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes séries. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')



**EPREUVE n° 2 – Combinaisons ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 5ème combinaison
- 2) 6ème combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois ( /20)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois. Le candidat exécute les 2 katas suivants :

- 1) 3ème kata
- 2) 4ème kata

**EPREUVE n° 4 – Kata avec partenaire ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat effectue le kata avec partenaire suivant : 4ème kata avec partenaire

**EPREUVE n° 5 – Frappes sur cibles ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et du porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 exercices avec 30s de repos minimum entre chaque exercice. Les durées des exercices sont données à titre indicatif, le jury est libre d'augmenter ou de réduire ces temps en fonction du travail demandé.

1/ Travail statique : Durée 1minute

Le jury annonce la technique, le porteur place la cible et l'attaquant effectue les techniques à distance de combat constante.

2/ Travail dynamique : Durée 1minute

L'attaquant et porteur de cible seront en mouvement perpétuel, l'attaquant sera évalué par stimuli visuels (position des cibles)

En début d'épreuve, le jury choisit la nature de la cible : patte d'ours, raquette de frappe, pao ou sac de frappe. Pour les 2 exercices, le candidat effectue sur la cible les managements ou attaques demandés par le jury. Les hauteurs de frappes seront variées (jambes, buste et tête).

Pour le 3ème dan, le jury demandera des frappes parmi celles listées dans le tableau suivant :

Type de frappe	Techniques
Frappes horizontales	Frappe revers 1er balayage 4ème attaque 4ème maniment 3ème attaque Frappe revers en pivot Frappe revers retournée sautée
Frappes verticales	1er maniment 2ème maniment 3ème maniment Frappe retournée sautée
Frappes courtes	Frappe courte à 2 mains Frappe courte à une main

Frappes piquées	2ème attaque 1er maniement piqué 3ème maniement piqué 4ème maniement piqué
-----------------	---

**EPREUVE n° 6 – Combat ( /20)**

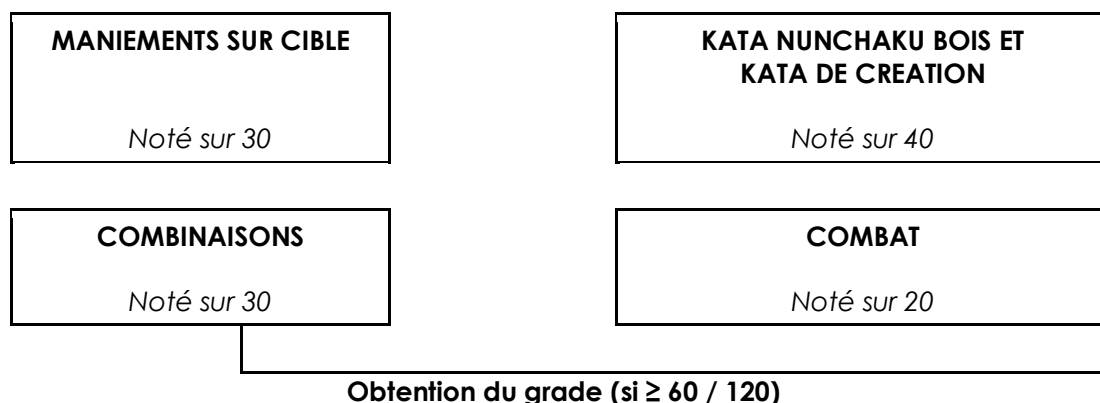
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
  - 2) Combat semi-contact libre, 2min
- Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

**Article 605.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN**

**Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT  
4<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata nunchaku bois et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE n° 1 – Maniements sur cible (/30)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour la série et le port de cible.

Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes:

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

### **EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/30)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 7ème combinaison
- 2) 8ème combinaison

### **EPREUVE n° 3 – Kata nunchaku bois et kata de création (/40)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois pour le 4ème kata et le kata de création. On utilisera le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire. Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 4ème kata
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

### **EPREUVE n° 4 – Combat (/20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

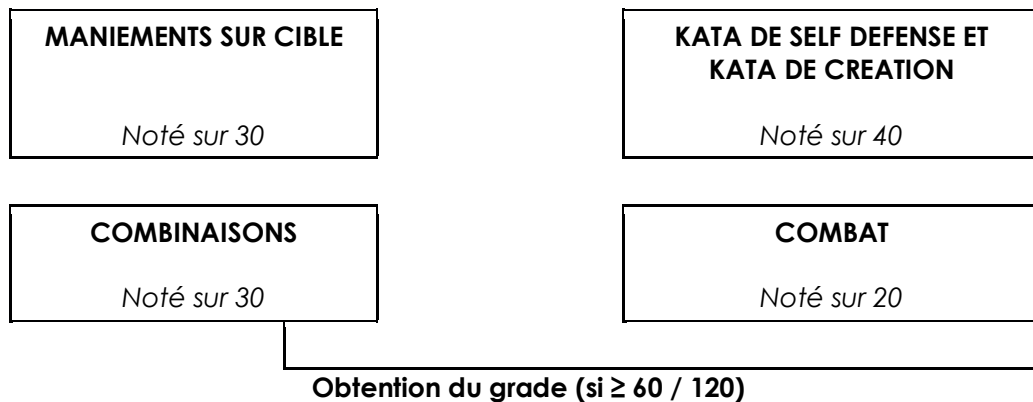
\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## Article 606.NC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade NUNCHAKU DE COMBAT 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ Maniements sur cible
- 2/ Combinaisons
- 3/ Kata de self défense et kata de création
- 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### EPREUVE N° 1 – Maniements sur cible (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant et porteur de cible mais seul l'attaquant est évalué. Cette épreuve est présentée au nunchaku bois.

Pour chaque série, le candidat se positionne en garde triceps gauche et attend le signal du jury.

Les temps indiqués correspondent aux temps maximum autorisés pour réaliser la série des 29 maniements ou frappes sur cible. Le candidat exécute les 4 séries suivantes :

- 1) 29 maniements avec rotation (40')
- 2) 29 maniements sans rotation (25')
- 3) 29 frappes latérales (25')
- 4) 29 frappes piquées (30')

#### EPREUVE n° 2 – Combinaisons (/30)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats effectuent tour à tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur. Cette épreuve est présentée avec le nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combinaisons suivantes :

- 1) 9<sup>ème</sup> combinaison
- 2) 10<sup>ème</sup> combinaison

**EPREUVE n° 3 – Kata de self défense et kata de création ( /40)**

On ne pourra évaluer qu'un seul candidat à la fois lors de cette épreuve. Pour le 5ème kata (kata de self défense), le défenseur utilisera un nunchaku mousse et l'attaquant utilisera un couteau en plastique et un baton en bois. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Les candidats utiliseront le nunchaku bois pour le kata de création et le nunchaku mousse pour le kata de création avec partenaire.

Le candidat exécute les 3 katas suivants :

- 1) 5ème kata (kata de self défense)
- 2) Kata de création : la durée du kata devra être comprise entre 1min et 1min30.
- 3) Kata de création avec partenaire : application avec partenaire du kata de création.

**EPREUVE n° 4 – Combat ( /20)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les 2 candidats sont évalués tant en défense qu'en attaque. Cette épreuve est présentée au nunchaku mousse. Le candidat exécute les 2 combats suivants pendant les durées indiquées avec 30s de repos minimum entre chaque exercice.

\* Protections obligatoires : casque et coquille pour les hommes ; casque et plastron pour les femmes.

- 1) Combat semi-contact à thème, 2min
- 2) Combat semi-contact libre, 2min

Pour l'exercice n°1, le thème est fixé par le jury.

## ANNEXE I – TENUE ET MATERIEL

### La tenue :

La tenue du pratiquant de Nunchaku de Combat se compose d'une veste de kimono noire à manches courtes et d'un pantalon en satin rouge.

### Le matériel Nunchaku de Combat :

Nunchaku mousse de 35cm à corde (pour les exercices avec partenaire et pour la partie Combat)

Nunchaku en bois dur massif octogonal 35cm (diamètre minimum 25 mm pour la partie la plus petite et 30 mm minimum pour l'extrémité)

Combat : Casque intégral avec grille en métal.

## ANNEXE II - PROGRAMME KATA PAR DAN (Epreuve n°3 du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

	NUNCHAKU	CREATION	
1 <sup>er</sup> Dan	KATA N° 1 KATA N° 2		
2 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 2 KATA N° 3		
3 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 3 KATA N° 4		
4 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 4	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE
5 <sup>ème</sup> Dan	KATA N° 5 (Self-défense)	KATA DE CREATION	KATA DE CREATION AVEC PARTENAIRE

## ANNEXE III - PROGRAMME KATA AVEC APPLICATION AVEC PARTENAIRE (Epreuve n°4 du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 <sup>er</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 1
2 <sup>ème</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N° 3
3 <sup>ème</sup> Dan	APPLICATION AVEC PARTENAIRE DU KATA N°4

## ANNEXE IV - PROGRAMME COMBINAISONS PAR DAN

NUNCHAKU DE COMBAT	
1 <sup>er</sup> Dan	COMBINAISON N° 1 COMBINAISON N° 2
2 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 3 COMBINAISON N° 4
3 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 5 COMBINAISON N° 6
4 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 7 COMBINAISON N° 8
5 <sup>ème</sup> Dan	COMBINAISON N° 9 COMBINAISON N° 10

## ANNEXE V - PROGRAMME COMBAT

1 <sup>er</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	30''		30''	
2 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	45''		45''	
3 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
4 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	
5 <sup>ème</sup> Dan	Combat semi-contact à thème	Attaque	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Défense	Combat semi-contact Libre
		Défense		Attaque	
	Temps	1'		1'	



## ANNEXE VI – CRITERES D'EVALUATION

### **MANIEMENTS :**

#### Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en garde triceps gauche, salut de fin), bon nombre de managements ou frappes, bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, récupérations hautes, puissance, qualité des trajectoires.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **COMBINAISONS :**

#### Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, prise de distance, réalisme des frappes, des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **KATA NUNCHAKU BOIS :**

#### Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, salut de fin), bras tendu à l'impact, prise du nunchaku à l'extrémité, sortie de hanche lors de l'impact, synchronisation de la frappe et du déplacement, amplitude des mouvements, puissance des blocages et frappes, qualité des déplacements, explosivité, respect des retraits de jambes en fin de ligne.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **KATA AVEC PARTENAIRE :**

#### Critères de notation

Respect du rituel de salutation (salut, présentation du nunchaku, mise en position, salut de fin), prise du nunchaku à l'extrémité, distance entre attaquant et défenseur, réalisme des blocages et des esquives, puissance et précision des frappes, qualité des déplacements, rapidité d'exécution.

Erreur de récupération : Toute erreur de récupération sera sanctionnée par le jury.

### **FRAPPES SUR CIBLES :**

#### Critères de notation :

Puissance et précision des frappes, aisance des déplacements, rapidité d'exécution, équilibre et stabilité, respect des distances de combat, détermination, adaptation

### **COMBAT :**

#### Critères de notation

Respect du thème, efficacité, netteté des impacts, distance de combat, qualité des déplacements, stabilité, variétés des techniques de frappes, blocages et esquives, combativité, endurance, sens tactique, rapidité d'analyse et d'adaptation, opportunisme.

## ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUES

### Les Gardes :

- 1ère Garde haute
- 2ème Garde haute
- Garde croisée
- Garde triceps
- Garde à l'aisselle
- Garde dans le dos
- Garde à l'épaule
- Garde basse

### Les balayages :

- 1er Balayage : frappe latérale descendante et frappe remontante (double impact)
- 2ème Balayage : frappe piquée et frappe latérale descendante puis frappe remontante (3 impacts)

### Les Attaques :

- 1ère attaque : frappe verticale remontante, récupération en garde à l'épaule
- 2ème attaque : frappe piquée, récupération en garde à l'épaule
- 3ème attaque : frappe latérale, récupération en garde croisée
- 4ème attaque : frappe latérale, récupération en 1ère garde haute

### Les managements sans rotation :

- 1er manement : frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2e manement : frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3e manement : frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4eme manement:frappe latérale, récupération en garde croisée

### Les managements avec rotation :

- 1er manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en 2e garde haute
- 2ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde à l'épaule
- 3ème manement : frappe piquée et frappe verticale, récupération en garde dans le dos
- 4ème manement:frappe piquée et frappe latérale, récupération en garde croisée

### Les frappes courtes :

- Frappe courte : latérales ou verticale, à une main
- Frappe courte : latérale ou verticale, à deux mains

### Les frappes revers :

- Frappe de droite a gauche en frappant avec la main droite ou de gauche a droite en frappant avec la main gauche.

### La frappe retournée :

- Frappe retournée avec une frappe latérale ou verticale

### 29 managements avec rotation :

- Enchaînement des 29 Managements avec rotation

### 29 managements sans rotation :

- Enchaînement des 29 Managements sans rotation

### 29 frappes latérales :

- Enchaînement des 29 Managements sans rotation

**29 frappes piquées :**

Enchaînement des 29 frappes piquées

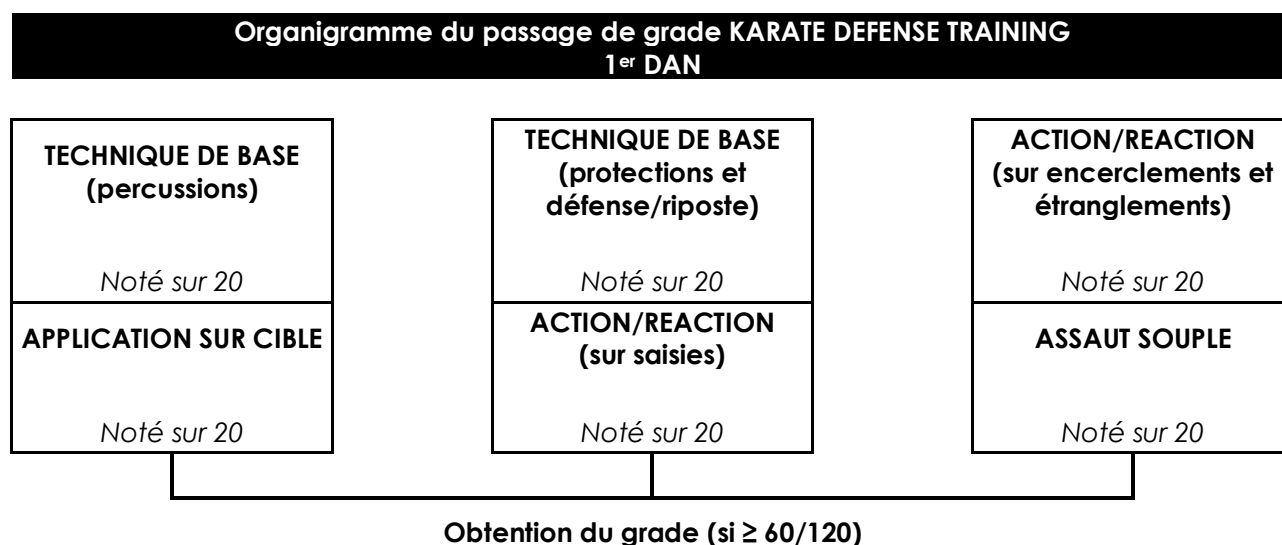
**Self-défense :**

Coup de pied de face  
Coup de pied circulaire  
Coup de poing direct  
Projection avec nunchaku  
Etranglement avec nunchaku  
Clé de coude avec nunchaku  
Clé de jambe avec nunchaku

# **KARATE DEFENSE TRAINING**

## **Partie technique**

## Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>ER</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING



Les examens du 1<sup>er</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cible
- Technique de base (protections et défense/riposte)
- Action/Réaction (sur saisies)
- Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

### **EPREUVE N° 1/ Techniques de base (percussions)**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

#### Partie 1<sup>o</sup>

Les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements de 4 techniques maximum imposés par le jury.

Partie 2°

Cette partie est divisée en 3. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

Pour les deux premiers exercices, les deux candidats exécutent avec de légers déplacements leurs mouvements face au jury.

Les candidats sont évalués sur un travail progressif, à savoir :

1/ -Des techniques des membres supérieurs

Les poings :

Direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de main

Les coudes:

En remontant

Circulaire

2/ -Des techniques des membres inférieurs

Les pieds :

Direct

Circulaire

Latéral

Les genoux :

Direct

Circulaire

3/ -Liaison des membres supérieurs et inférieurs

Pour le troisième exercice, les deux candidats exécutent avec de légers déplacements leurs propres enchaînements, en face à face à une distance de 3 mètres.

TECHNIQUES	TEMPS
Membres supérieurs	30''
Membres inférieurs	30''
Liaison supérieur/inférieur	30''

**EPREUVE N° 2/ Application sur cibles**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible pour les parties n°1 et n°2.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

Les techniques sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

Partie 1°

TECHNIQUES	
Membres supérieurs	<p>Le partenaire utilise 2 cibles (pao) et se positionne de façon différente en fonction des techniques suivantes : <u>poings</u> :</p> <p>Direct Crochet Uppercut Revers Paume de la main</p> <p><u>coude</u> :</p> <p>En remontant Circulaire</p> <p>L'attaquant effectue 8 répétitions par technique (poings et coudes) alternativement à gauche et à droite. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	
Membres inférieurs	<p>Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) et se positionne de façon différente en fonction des techniques suivantes :</p> <p><u>pieds</u> :</p> <p>Direct Circulaire (bas ou moyen) Latéral (bas ou moyen)</p> <p><u>genou</u> :</p> <p>Direct Circulaire</p> <p>L'attaquant effectue 8 répétitions par technique (pieds et genoux) alternativement à gauche et à droite. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	
Liaisons sup/inf	<p>Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.</p> <p>L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1<sup>er</sup> Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	

## Partie 2°

Les candidats sont évalués sur une application sur cible cylindrique avec un déplacement en ligne sur 3 allers retours. Chaque aller retour s'effectue sur 3 pas.

1 <sup>er</sup> aller retour	Enchaînements d'au moins 3 techniques de poings choisis par le jury
------------------------------	---

2 <sup>ème</sup> aller retour	Enchaînements d'au moins 3 techniques de pieds choisis par le jury
3 <sup>ème</sup> aller retour	Liaison d'au moins 3 mouvements (poins/pieds) choisis par le jury
Changement de rôle	

**EPREUVE N° 3 / Technique de base (protections) et défense/riposte**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

Partie 1°

Deux candidats se présentent en même temps.

Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements face au jury et ripostes libres pendant 30 secondes.

Partie 2°

2° Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur. Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes libres :

Coup de poing direct avant visage

Coup de poing direct arrière visage

Crochet long du bras avant visage

Crochet long du bras arrière visage

Coup de pied direct moyen reposé vers l'avant

Coup de pied circulaire (bas ou moyen) reposé vers l'avant

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

**EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

L'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

Saisie 1 main direct poignet

Saisie 1 main direct revers col

Saisie 1 main direct manche

Saisie 2 mains revers col

Saisies 2 mains poignet et manche

Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**EPREUVE N° 5 / Action/réaction sur encerclements et étranglements**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

L'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

Sur une tentative d'encerclement

Sur un encerclement bras pris



Sur un encerclement bras libres  
Sur un étranglement à une main  
Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**EPREUVE N° 6 / Assaut souple**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

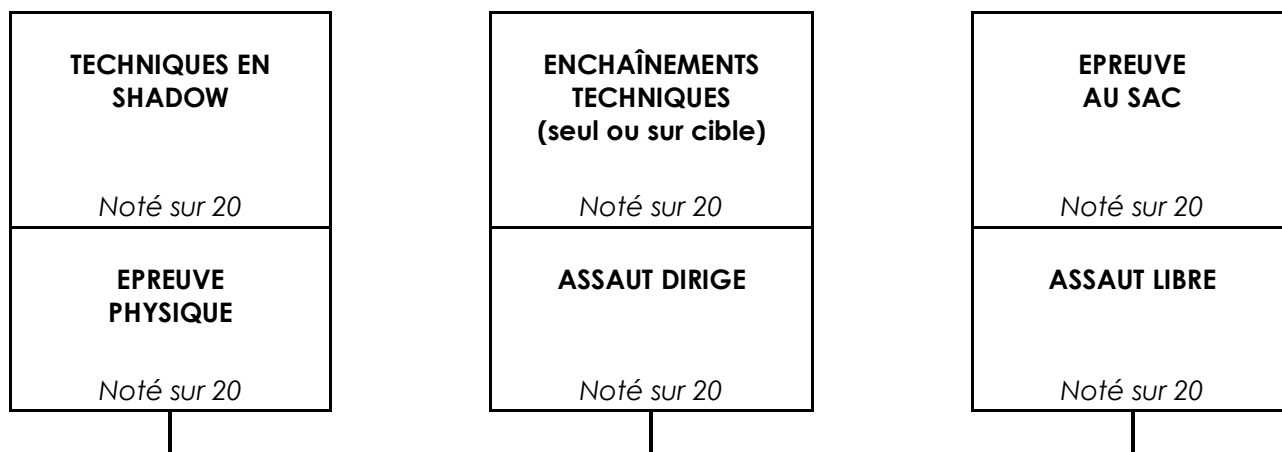
30'' Attaquant / défenseur
30'' Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

# **KARATE FULL CONTACT**

## **Partie technique**

## Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 1<sup>er</sup> DAN



#### Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Epreuve physique
- 3/ Enchaînements techniques (seul ou sur cible)
- 4/ Assaut dirigé
- 5/ Epreuve au sac
- 6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### **EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVES	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (en avançant, en reculant)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Esquives partielles		
POING	Coup de poing direct, Parades et Blocages	30'	

PIED	Coup de pied de face, circulaire, de côté,	30'	
LIAISON	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en veillant à conserver la distance nécessaire avec son partenaire, afin de ne jamais se toucher.

### **EPREUVE N°2/EPREUVE PHYSIQUE**

L'épreuve se compose de 4 parties :

- Saut à la corde 3 minutes
- Flexions sur les bras 50 fois
- Abdominaux 50 fois
- Flexions sur les jambes 40 fois

Les temps indiqués et le nombre de répétitions pour les 4 parties de cette épreuve sont des maxima. Le jury peut les diminuer. Il peut aussi proposer tout ou partie de cette épreuve.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Travail Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.*

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Coups de poings directs
PIED	3 enchaînements au maximum	Coup de pied de face Coup de pied circulaire Coup de pied de côté
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Enchaînements poings/pieds ou pieds/poings

**EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.  
L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

(Se reporter à l'annexe III.KFC).

**EPREUVE N° 5/ EPREUVE AU SAC**

Pour réussir ce test le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20

Les temps indiqués dans cette partie sont des maxima. Le jury à la capacité de les diminuer si besoin.

THEME	PROGRAMME TRAVAIL AU SAC	
PIED	1 minute	Coup de pied de face Coup de pied circulaire Coup de pied de côté
POING	2 minutes	Coups de poings directs
REPOS	30 secondes	Récupération, hydratation
LIAISON (Poings/Pieds)	2 minutes	Enchaînements poings/pieds ou pieds/poings

Travail à effectuer seul, en faisant varier les distances par rapport au sac.

**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

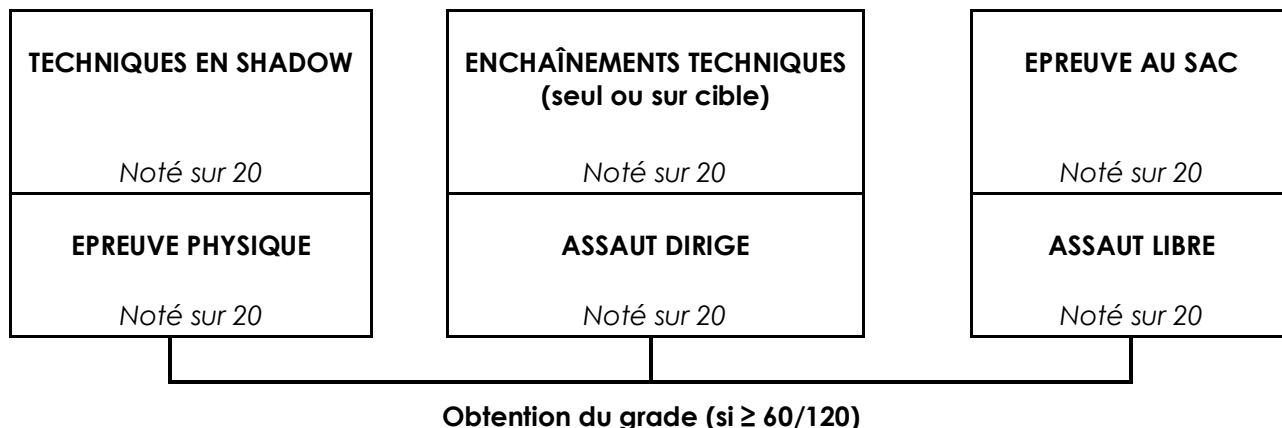
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT

### Organigramme du passage de grade 2<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Epreuve physique
- 3/ Enchaînements techniques (seul ou sur cible)
- 4/ Assaut dirigé
- 5/ Epreuve au sac
- 6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVE	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (travail du candidat en avançant, en reculant, en désaxant, en revenant dans l'axe)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives		
POING	Coup de poing direct, crochet, uppercut Parades et Blocages	30'	

PIED	Coup de pied de face, circulaire, de coté, retourné, retombant, arrière, de revers	30'	
LIAISON	Des enchaînements d'au moins 7 techniques dont 3 techniques de jambes avec changement de niveau	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

### **EPREUVE N°2 / EPREUVE PHYSIQUE**

L'épreuve se compose de 4 parties :

- Saut à la corde 3 minutes
- Flexions sur les bras 50 fois
- Abdominaux 50 fois
- Flexions sur les jambes 40 fois

Les temps et le nombre de répétitions pour les 4 parties de cette épreuve sont des maxima : Le jury peut les diminuer, il peut aussi proposer tout ou partie de cette épreuve, selon l'âge, le sexe et l'incapacité avérée du candidat.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Travail Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.*

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Coups de poings dont 1 circulaire
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings et techniques de jambes (4 coups minimum)

**EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

(Se reporter à l'annexe III.KFC).

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).*

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 coups de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

**EPREUVE N° 5/ EPREUVE AU SAC**

Pour réussir ce test le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20

Les temps indiqués dans cette partie sont des maxima. Le jury à la capacité de les diminuer si besoin.

THEME	PROGRAMME TRAVAIL AU SAC	
PIED	1 minute	Coup de pied de face + Coup de pied circulaire + Coup de pied de côté + Coup de pied retourné + Coup de pied retombant
POING	2 minutes	Coups de poings directs et circulaires
REPOS	30 secondes	Récupération, hydratation
LIAISON (Poings/Pieds)	2 minutes	Enchaînements poing/pied ou pied/poing

Travail à effectuer seul, en faisant varier les distances par rapport au sac.



**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

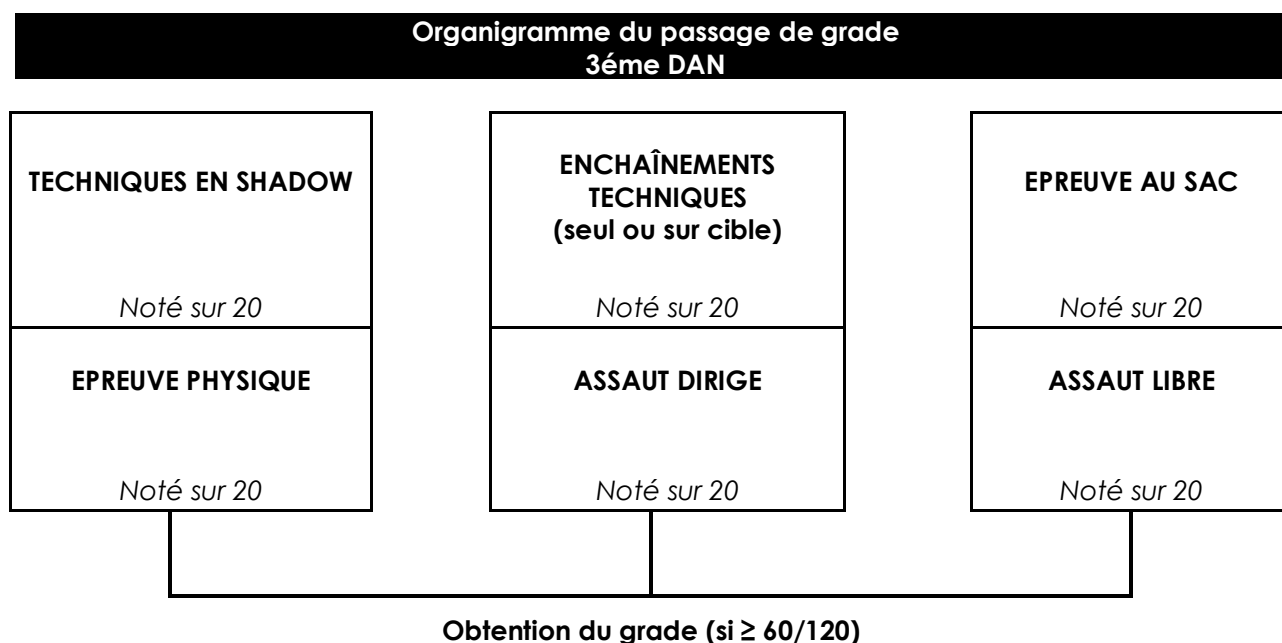
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Epreuve physique
- 3/ Enchaînements techniques (seul ou sur cible)
- 4/ Assaut dirigé
- 5/ Epreuve au sac
- 6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives sur place et en déplacement		
POING	Toutes les techniques de poings, de parades et de blocages	30'	
PIED	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON	Des enchaînements libres, variés avec changement de rythmes et de niveaux	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

### **EPREUVE N°2 /EPREUVE PHYSIQUE**

L'épreuve se compose de 4 parties :

- Saut à la corde 3 minutes
- Flexions sur les bras 50 fois
- Abdominaux 50 fois
- Flexions sur les jambes 40 fois

Les temps et le nombre de répétitions pour que les 4 parties de cette épreuve sont des maxima : Le jury peut les diminuer, il peut aussi proposer tout ou partie de cette épreuve, selon l'âge, le sexe et l'incapacité avérée du candidat.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Travail Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.*

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	5 coups de poings
PIED	4 enchaînements au maximum	3 techniques dont 2 effectuées de la même jambe doublée
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques (alternativement en poings et en pieds)

**EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

(Se reporter à l'annexe III.KFC).

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 coups de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

**EPREUVE N° 5/ EPREUVE AU SAC**

Pour réussir ce test le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20

Les temps indiqués dans cette partie sont des maxima. Le jury à la capacité de les diminuer si besoin.

THEME	PROGRAMME TRAVAIL AU SAC	
PIED	1 minute	Toutes les techniques de pieds du Karaté Full Contact
POING	2 minutes	Toutes les techniques de poings du Karaté

		Full Contact
REPOS	30 secondes	Récupération, hydratation
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchainements	Toutes les techniques du Karaté Full Contact, poing/pied ou pied/poing

Travail à effectuer seul, en faisant varier les distances par rapport au sac.

### **EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

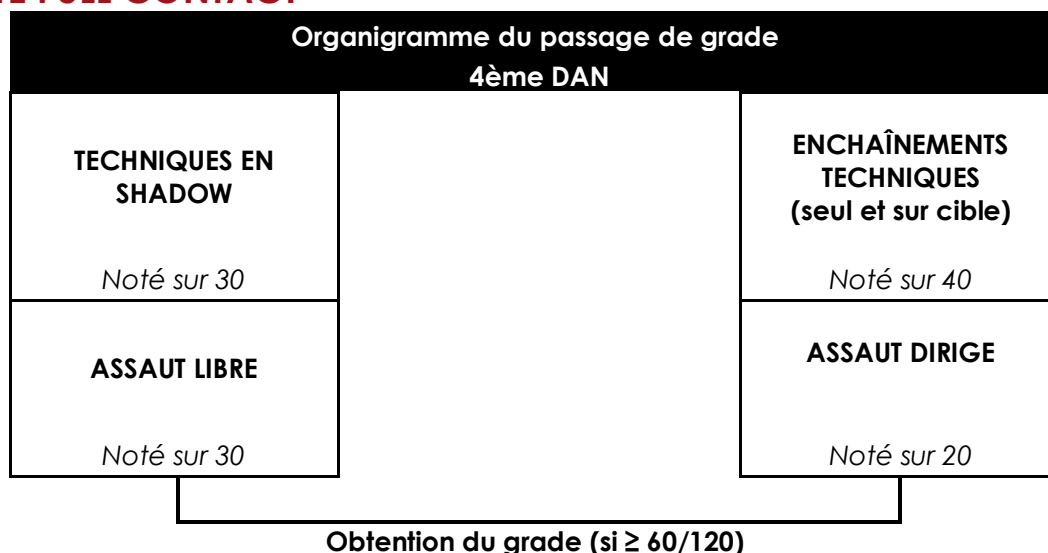
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## **Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Enchaînements techniques (seul ou sur cible)
- 3/ Assaut dirigé
- 4/ Epreuve au sac

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur 2 minutes.

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### **EPREUVE N° 2/ ASSAUT LIBRE**

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.

Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.*

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut, 1 revers) quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	5 techniques de jambes dont au moins 2 techniques retournés 180° ou 360°)
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques alternativement en poings et en pieds, avec au moins 3 techniques d'esquives, de feintes

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont multidirectionnels.

#### **EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Il est demandé aux candidats, un assaut dirigé afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

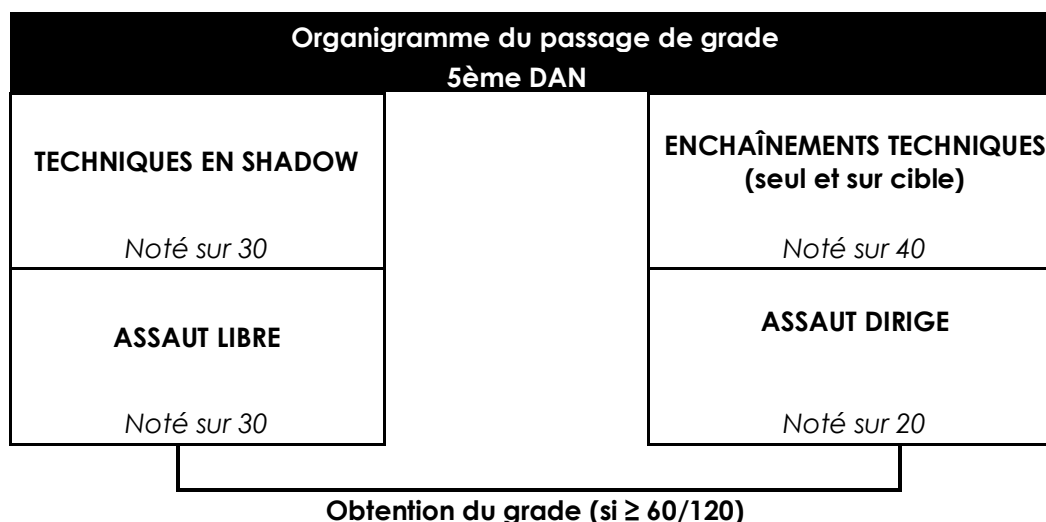
L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

L'attaquant et le défenseur sont évalués par le jury. Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes		Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes
TEMPS	1mn		1mn

### **Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**



L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Enchaînements techniques (seul ou sur cible)
- 3/ Assaut dirigé
- 4/ Epreuve au sac

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur une durée de 10 minutes maximum, y compris les phases de récupération (3 reprises de 2 minutes coupées par des reprises de repos de 2 minutes).

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### **EPREUVE N° 2 / ASSAUT LIBRE**

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Travail Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.

L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques comprenant 5 techniques dont 2 directs et 3 circulaires quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	5 techniques comprenant 1 technique de fac, 1 technique circulaire, 1 technique de coté, 1 revers et 1 retourné, quel que soit l'ordre
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	Enchaînements libres sur 30 secondes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont multidirectionnels.

DEFENSE	THEME	TEMPS	CONSIGNES
Candidat A :	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B :	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat A :	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B :	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont multidirectionnels

#### EPREUVE N°4 : ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Il est demandé aux candidats, un assaut dirigé afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury.

Après 1 minute, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

L'attaquant et le défenseur sont évalués par le jury. Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.



ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Défense avec des techniques de contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les techniques d'attaquent		Défense avec des techniques de contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les techniques d'attaquent
TEMPS	1mn		1mn

# ANNEXE I KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

Chaque candidat au passage de grades doit se présenter à l'examen muni de :

La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade

(Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact, Karaté Points Fighting, Karaté Full Fight). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA. Ses propres équipements et matériels homologués par la FFKDA, seront en bon état et validés par le jury d'examen : gants de Karaté Full Contact, protège-tibias (sans armature), protèges dents, coquille, casques de protection, protection de pieds, protège poitrine pour les féminines.

Recommandation : le candidat veille à disposer d'une tenue de rechange, d'une serviette de bain, de boisson hydratante en quantité suffisante.

# ANNEXE II KFC - CRITERES D'EVALUATION

## Techniques en shadow

Que ce soit dans l'exécution des techniques de poings, de pieds, de liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

## Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche et la stabilité de ses appuis.

## Enchaînement techniques

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques
- qualité et logique des enchaînements
- degré de difficulté des enchaînements.

## Percussions sur cibles :

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination. Les deux candidats sont évalués tant l'attaquant que le partenaire ''cibles''.

## Le travail au sac :

*Poings* : travail classique de poings avec déplacement, rotation et esquives.

*Pieds* : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

*Pieds/poings* : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

### Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé;
- respect des consignes;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque
- maîtrise et précision des techniques;
- L'attaquant et le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats des fondamentaux du Karaté Full Contact
- Recherche de l'opportunité
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

### Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

## ANNEXE III KFC – ASSAUT DIRIGÉ - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN:

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemple 1)

ATAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
TEMPS	1mn		1mn

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemple 2)

ATAQUE	Attaques poings		Attaques poings
--------	-----------------	--	-----------------

DEFENSE	Uniquement jambes + esquives et blocages	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Uniquement pieds + esquives et blocages
TEMPS	1mn		1mn

# ANNEXES GENERALES

## 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

<b>TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA</b>	
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

<b>ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA</b>	
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



<b>TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA</b>	
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

<b>ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA</b>	
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<sup>er</sup> Dan)**

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,

Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

*Remarque* : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

### **B. IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> Dan)**

L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque ; Uke doit récupérer son Maai.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche

**CRITERES DE NOTATION :**

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses

- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jutsu et le Kumité en particulier.

### **C. JIYU IPPON KUMITE**

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1<sup>er</sup> Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2<sup>ème</sup> Dan, Tori ne fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachì. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six.

Du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. A partir du 5<sup>ème</sup> Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui 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<sup>er</sup> Dan.

Pour les examens de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

*CRITERES DE NOTATION :*

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

Le MIDARE (mouvement continu) est un exercice spécifique conventionnel du style SHOTOKAÏ.

La durée de ce 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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	- 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
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	- BASSAÏ DAÏ - EN-PI - JION - HANGETSU - KANKU DAÏ	- BASSAÏ - EN-PI - JION - TEKKI 2 - KANKU	- BASSAÏ - KUSHANKU - SEISHAN - JION - WANSHU - KATA KIHON KUMITE
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	- GANKAKU - JITTE - KANKU SHO - BASSAÏ SHO - TEKKI NIDAN	- BASSAÏ - ENPI - HANGETSU - JITTE - TEKKI 2	- KUSHANKU - JITTE - CHINTO - NEISEISHI - ROHAÏ - KATA KIHON KUMITE
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	- NIJUSHI HO - SOCHIN - JIIN - UNSU - TEKKI SANDAN	- KANKU - GANKAKU - HANGETSU - JION - TEKKI 3	- KUSHANKU - SEISHAN - CHINTO - NISEÏSHI - JITTE - KATA KIHON KUMITE
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	- 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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	- 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
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	- BASSAÏ DAÏ - WANSHU - JION - SEÏENCHIN - KOSOKUN DAÏ	- SANCHIN - SAÏFA - SEYUNCHIN - SHISOCHIN - SANSERU	- TSUKI NO KATA - GEKISAÏ DAÏ - TENSHO - YANTSU - SAÏHA
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	- NAÏFANCHI NIDAN - CHINTO - JITTE - KOSOKUN SHO - BASSAÏ SHO	- SHISOCHIN - SEIPAÏ - SEYUNCHIN - TENSHO - SANSERU	- GEKISAÏ SHO - SAÏHA - YANTSU - KANKU - SANCHIN
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	- NAÏFANCHI SANDAN - NISEÏ SHI - SOCHIN - UNSU - NIPAÏPO	- SEIPAÏ - SEYUNCHIN - KURURUNFA - TENSHO - SEÏSAN	- SEIPAÏ - KANKU - SEÏENCHIN - SAÏHA - GARYU
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	- GOJUSHI-HO - SUPARIMPAÏ - SEIPAÏ - MATSUMURA PASSAÏ - ROHAÏ (MEIKYO)	- SUPARINPAÏ - SHISOCHIN - SEIPAÏ - SEYUNCHIN - TENSHO	- KANKU - SEÏENCHIN - SEIPAÏ - GARYU - SUSHI HO

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	- SANCHIN - KANSHIWA - KANSHU - SEICHIN - SEISAN	- PINAN 1-2-3-4-5 - NAIHANCHI	- PINAN 1-2-3-4-5 - BASSAI DAÏ	- HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSAI
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	- SANCHIN - KANSHU - SEICHIN - SEISAN - SEIRYU	- SESAN - JION - EN PI - GEKI SAÏ - BASSAI DAÏ	- ANANKO - KOSUKUN DAÏ - HEIKU - NAIFANCHIN SHODAN - SEISAN	- BASSAI - KWANKU - TEKKI SHODAN - EMPI - JION
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	- SANCHIN - SEICHIN - SEISAN - SEIRYU - KANCHIN	- SAÏFA - ROHAÏ - SEÏENCHIN - BASSAI SHO - KUSHANKU DAÏ	- NISEISHI - KOSUKUN SHO - SEÏENCHIN - ROHAÏ (MATSUMORA) - PACHU	- KWANKU - JION - TEKKI SHODAN - TEKKI NIDAN - JUTTE
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	- SANCHIN - SEISAN - SEIRYU - KANCHIN - SANSEIRYU	- WANDO - ROHAÏ - SEPAÏ - NISEISHÏ - KUSHANKU SHO	- TOMARI NO BASSAI - KURURUNFA - UNSHU - PAÏKU - CHINTO	- JUTTE - TEKKI NIDAN - TEKKI SANDAN - GANKAKU - EMPI
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	- 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
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	- PINAN 1-2-3-4-5 - PATSAÏ DAÏ	- PINAN 1-2-3-4-5 - NAIHANSHI SHODAN	Seiken Shodan Suwari waza Hewadai 1 Hewadai 2 Pinan nidan Pinan shodan
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	- SEISAN - JITTE - EMPI - WANSHU - ROHAÏ	- TOMARI PASSAI - ITOSU PASSAI - JION - KUSHANKU DAÏ	Tsukameno kata Ura no kata Hewadai 3 Hewadai 4 Pinan 3 Pinan 4
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	- CHINTO - CHINTE - KUSHANKU SHO - PATSAÏ SHO - JIIN	- NAIHANCHI NIDAN - JITTE - KUSHANKU SHO - MATSUMURA PASSAI - CHINTO	Nage no kata Seiken nidan Hewadai 5 Heijoshin Pinan 5 Yansu kata
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	- USEISHI SHO (GOJUSHIHO) - UNSU - NISEISHI - SOCHIN - MATSUKAZE (WANKAN)	- TOMARI PASSAI - KUSHANKU DAI - KUSHANKU SHO - CHINTO - NAIHANCHI SANDAN	Wazu gatame Ura no kata Zanshin Heijoshin Ananku Kemposhin kata
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	- USEISHI DAÏ (GOJUSHIHO) - CHATAN YARA CHINTO - CHATAN YARA KUSHANKU - MATSUMURA PATSAÏ - SHIMPA	- KUSHANKU DAÏ - CHINTO - GOJUSHIHO - JITTE - TOMARI PASSAI	Goshin jitsu Kime no kata Chikai-ma Seiryu-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
18 Pays de la Loire	
07 Touraine Berry Orléanais	
<i>Zone sud</i>	16 Languedoc Roussillon
	17 Provence
	29 Côte d'azur
	30 Corse
	11 Auvergne
	33 Rhône-Alpes
	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 - TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

### GRADES HORS CLASSE ATTRIBUES EN FONCTION DES TITRES SPORTIFS SENIORS

	GRADES	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan	5 <sup>ème</sup> Dan	6 <sup>ème</sup> Dan
<b>(Règlement CSDGE)</b>	<b>Age plancher</b>	14 ans	17 ans	21 ans	25 ans	30 ans	40 ans
<b>INDIVIDUEL</b>	<b>TITRES SPORTIFS SENIORS (Technique ou combat)</b>				Les médaillés aux championnats d'Europe  Les vainqueurs des jeux européens  Les vainqueurs des jeux mondiaux	Les champions d'Europe	Les champions du monde  Les médaillés aux championnats du Monde
<b>EQUIPE</b>	<b>TITRES SPORTIFS SENIORS (Technique ou combat)</b>		Les médaillés aux championnats d'Europe	Les médaillés des championnats du Monde  Les champions d'Europe	Les champions du monde		

## ANNEXE IX - 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
- Wushu
- 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
- Shindokai
- Tai-do
- Karaté défense training
- Karaté full contact
- Nunchaku de combat

Lors de chaque Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents, de nouveaux règlements techniques spécifiques pourront être validés.

## ANNEXE X - 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.