

CHAPITRE IV

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO

Article 401 – REGLES COMMUNES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Karaté-Gi.

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

Le jury tiendra 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.

Lors des tests « **compétition** », seuls sont autorisés les surclassements permis par les règlements FF Karaté.

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 communes du 1^{er} au 3^{ème} Dan

Jusqu'au 3^{ème} Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de la :

- Voie traditionnelle : 6 épreuves, chacune notée sur 20 ;
- Voie compétition : 4 épreuves, dont 3 notées sur 20, et des tests compétition.

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

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

- Voie traditionnelle : sur 120 points, soit 60 sur 120 ;
- Voie compétition : sur 60 points, soit 30 sur 60, et les tests compétition réussis.

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

Note éliminatoire

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra

repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

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

Le passage des 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 3 unités de valeur.

Bien qu'indépendantes, ces unités de valeur forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les U.V.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des U.V. qui lui manquent.

Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 unités de valeur (soutenance de mémoire, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

Article 401-3 - Dispositions particulières aux arbitres

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

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

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

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata.
Les arbitres Kumité sont exemptés de l'épreuve Kumité.

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

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

Ainsi :

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

- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} Dan.

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

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

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

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

A. Module 1

1/ Kihon (annexe 1)

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

Le Kihon 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 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.

Epreuve 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 ;

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Fudo Dachi) 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.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 6 techniques.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron.

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

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

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut
- Gyaku Zuki chudan
- Oï Zuki, 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 6 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

2/ Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :

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

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

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

B. Module 2

1/ Kata (annexe 3)

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

Le candidat doit réaliser un Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style. Il doit réaliser un kata imposé. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 1^{er} Dan du style annoncé lors de son inscription.

2/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire 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.

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité ou Goshin Jutsu (karaté défense)

Les candidats auront la possibilité de choisir entre le Jiyu Ippon Kumité et le Goshin Jutsu :

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 l'annexe 2§C.

Goshin Jutsu (Karaté Défense)

Les techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- saisie directe ou croisée d'un poignet
- saisie des deux poignets
- saisie du revers (à une ou deux mains)
- saisie latérale d'une épaule
- encerclement de face (bras pris)
- encerclement arrière (bras pris)

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 Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque
Critères de notation :

- attitude réaliste
- appréciation des distances (maai)
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- détermination concentration
- variétés des techniques
- respect du schéma imposé (technique de clef ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- maîtrise de la technique et réception

2/ Ju Kumité (Randori) (Annexe 2 §D)

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

Article 402-2 – Examen de 1^{er} Dan voie « compétition » (kata ou combat)

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

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ les tests compétition

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

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

Pour réussir le test compétition, deux possibilités s'offrent aux candidats :

A. Le système par poule

Les candidats combattent par poule de 5 à 9. Il n'existe pas de catégorie de poids mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage **correspond à la réglementation fédérale des compétitions**. Les protections sont obligatoires.

Chaque candidat effectue 4 assauts.

La durée des combats est de 2 minutes (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « yame »).

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires
- 3 victoires 1 nul
- 3 victoires 1 défaite

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test "combat". Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 10 victoires obtenues dans plusieurs «poules combat ».

B. Le système par "relation Grades-Championnats et Coupes"

Epreuve Combat :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des **compétitions officielles (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national)**. Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après **le premier passage des épreuves techniques du 1^{er} Dan, réussies ou non**. Les finalistes (1^{er} et 2^{ème}) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « **compétition** » en **Kumité**. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent se cumuler.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

- **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.**

Epreuve Kata :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des **compétitions officielles (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national)**. Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après **le premier passage des épreuves techniques du 1^{er} Dan, réussies ou non**.

Les finalistes (1^{er} et 2^{ème}) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « **compétition** » en **Kata**.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

- **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 interrégional et au niveau national.**

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre l'épreuve combat et l'épreuve Kata. Il ne pourra pas cumuler les deux épreuves.

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

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

Les épreuves sont :

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

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

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

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

A. Module 1

1/ Kihon (Annexe 1)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois à l’épreuve du Kihon.

Le Kihon 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 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.

Epreuve 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 ;

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Fudo Dachi) 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.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 6 techniques.

Les deux candidats se font face. Tori est l’attaquant. Uke sert de plastron.

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

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

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut
- Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki, 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 6 techniques sont exécutées d'abord à droite, puis à gauche.

2/ Ippon Kunité (Annexe 2, §b)

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 Maé Géri Chudan,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Géri de la jambe arrière.

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

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

B. Module 2

1/ Kata (Annexe 3)

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

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

Il doit réaliser un Kata imposé. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 2^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

2/ Bunkai

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les différentes techniques et séquences issues des kata de sa liste. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité ou Goshin Jutsu

Les candidats ont la possibilité de choisir entre le Jiyu Ippon Kumité et le Goshin Jutsu :

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.

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 2, §C.

Goshin Jutsu

La technique est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche mais la série doit être annoncée :

Le nombre d'assauts est fixé à 5.

- SERIE 1
- SERIE 2

SERIE N°1	SERIE N°2
Saisie des poignets : <ul style="list-style-type: none"> - directe - croisée - double saisie du revers et du col : <ul style="list-style-type: none"> - de face - de coté - arrière 	Saisie avec les bras : <ul style="list-style-type: none"> - face - coté - arrière (bras pris, bras libres)

Les ripostes devront comportées 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 Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque

Critères de notation :

- attitude réaliste
- appréciation des distances (maai)
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- détermination concentration
- variétés des techniques
- respect du schéma imposé (technique de clef ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- maîtrise de la technique et réception
- go no sen et sen non sen

2/ Ju Kumité (Randori) (Annexe 2 §D)

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

Article 403-2 – Examen 2^{ème} Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

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

- 1/ Kihon
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ les tests compétition

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

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

Test compétition :

Pour réussir ce test, deux possibilités s'offrent aux candidats :

A. Le système par poule

Les candidats combattent par poule de 5 à 9. Il n'existe pas de catégorie de poids mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage **correspond à la réglementation fédérale des compétitions.**

Les protections sont obligatoires.

La durée des combats est de 2 minutes (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « yamé »).

Chaque candidat effectue 4 assauts. Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires,

- 3 victoires 1 nul,
- 3 victoires 1 défaite.

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test «combat». Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 10 victoires obtenues dans plusieurs « poules combat ».

B. Le système par "relation Grades-Championnats et Coupes"

Epreuve Combat :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des **compétitions officielles (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national)**. Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après **le premier passage des épreuves techniques du 2^{ème} Dan, réussies ou non**. Les finalistes (1^{er} et 2^{ème}) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « **compétition** » en **Kumité**. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent se cumuler.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

- 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.

Epreuve Kata :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des **compétitions officielles (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national)**. Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après **le premier passage des épreuves techniques du 2^{ème} Dan, réussies ou non**.

Les finalistes (1^{er} et 2^{ème}) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « **compétition** » en **Kata**.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

- 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 interrégional et au niveau national.

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre l'épreuve combat et l'épreuve kata. Il ne pourra pas cumuler les 2 épreuves.

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

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

- 1/ kihon,
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata,
- 4/ Bunkai
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité ou Randori

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

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

A. Module 1

1/ Kihon

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

Le Kihon 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 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.

Epreuve 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 ;

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Fudo Dachi) 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.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 6 techniques.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron.

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

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

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut
- Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki, 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 6 techniques sont exécutées d'abord à droite, puis à gauche.

2/ Ippon Kunité (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 Géri Chudan,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Géri de la jambe arrière.

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

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

B. Module 2

1/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Il doit réaliser un Kata imposé. Ce Kata est tiré parmi la liste des Katas de 3^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

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

2/ Bunkai

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les différentes techniques et séquences issues des kata de sa liste. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité

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

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

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

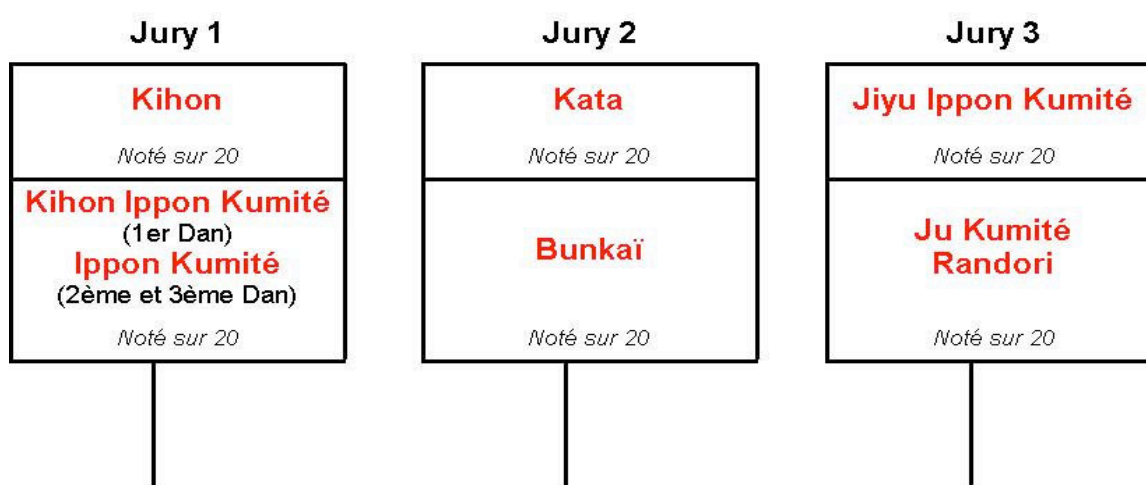
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

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

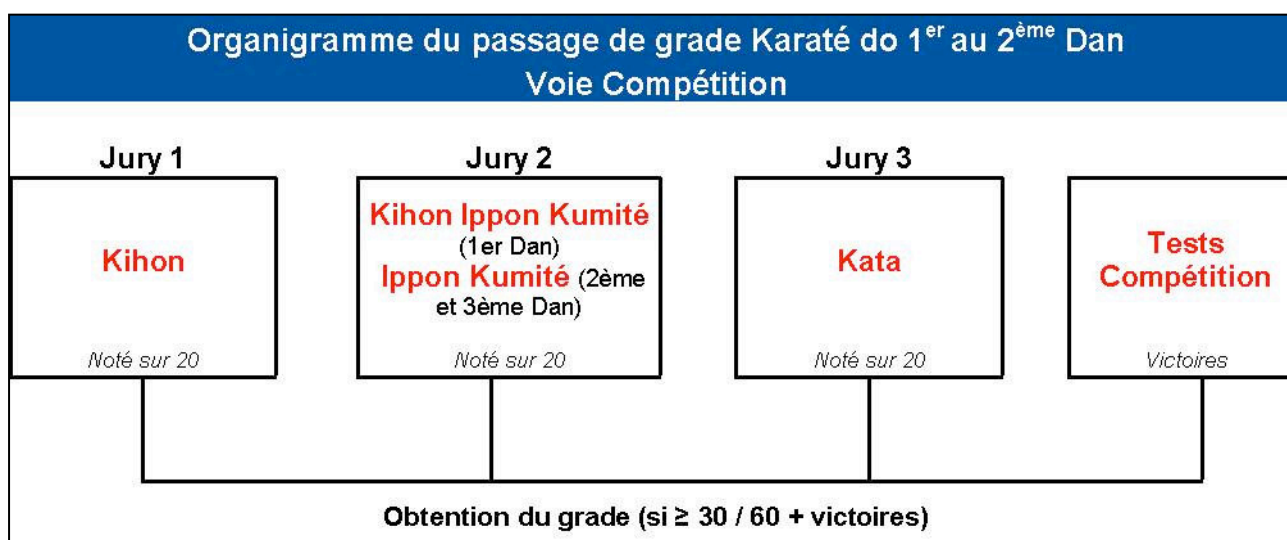
2/ Ju Kumité (Randori) (Annexe 2 §D)

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.

Organigramme du passage de grade Karaté do 1^{er} au 3^{ème} Dan Voie Traditionnelle



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



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

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

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 3 unités de valeur : le kihon, le kata, le kumité. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade.

A. KIHON

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 (Voir annexe 1 et Kihon du 3^{ème} 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-do, 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.

B. KATA

Ce test est noté sur 60 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

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

Le candidat doit réaliser un Kata libre noté sur 20. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit réaliser un Kata imposé, noté sur 20. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 4^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

Enfin 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 des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

C. KUMITE

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

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

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

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.

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

L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 3 unités de valeur : le kihon, le kata, le kumité. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade.

A. KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un. Le candidat doit réaliser : un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

B. KATA

Ce test est noté sur 60 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60.

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.

- 1 Kata libre noté sur 20 points. Le candidat peut choisir le Kata dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style ;
- 1 Kata imposé noté sur 20 points. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 5^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription ;
- Bunkai noté sur 20 points

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

C. KUMITE

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

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