Article 403-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2eme DAN Voie traditionnelle					
JURY					
UV 1 : KIHON Noté sur 20	**UV 2 : IPPON KUMITE** Noté sur 20	**UV 3 : KATA** Noté sur 20	**UV 4 : BUNKAI** Noté sur 20	**UV 5 : JIYU IPPON KUMITE** Noté sur 20	**UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)** Noté sur 20
Obtention du grade (si ≥ 60/120)					

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

Les épreuves sont :

UV 1 / KIHON

UV 2 /IPPON KUMITE

UV 3 / KATA

UV 4 / BUNKAI

UV 5 / JIYU IPPON KUMITE

UV 6 / JU KUMITE (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.

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

UV 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/ Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 7 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 4 enchaînements restants (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/Partie – un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec 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 deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

<u>Ces mouvements techniques sont :</u>

- 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.

UV 2 : Ippon Kumité (annexe III)

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncées. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant :

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï 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 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 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 2ème Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.
Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux

UV 4 : Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : 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.

UV 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 déterminée par la table d'examen.

ANNEXE I
(PROCEDURE DU KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE)

ANNEXE I - le kihon

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 pourra être 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 l'épreuve du kihon Linéaire au 1er Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1er Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1er Dan :

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury.
- Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Examen 2ème Dan voie « traditionnelle »
Examen 2ème Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Pour l'épreuve du kihon linéaire au 2ème Dan.

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, (différents du 1er Dan), parmi les sept enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- d'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire.
- de permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves.
- de permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance.
- de faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 2ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2ème Dan.

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, parmi les quatre restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez-vous vers la droite de 90° en restant garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez à nouveau vers la droite de 90°, vers le point 180°, en restant garde gauche.

Exécuter le même enchaînement une troisième fois.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.

Refaire le même exercice pour le retour, en partant du pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.

Se remettre face au jury au point A, puis recommencer avec l'enchaînement suivant.

Liste des sept enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 2ème Dan :

Pour le kihon linéaire, prendre les gardes indiquées ci-dessous.
Pour le kihon en poursuite, effectuer l'aller en garde gauche puis le retour en garde droite comme indiqué dans la procédure.

1) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter Dé-ashi barai de la jambe arrière droite en ayumi-ashi suivi de mawashi-geri shudan gauche en ayumi-ashi suivi de ushiro-geri shudan droit en ayumi-ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

2) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter gyaku tsuki droit en yori-ashi suivi de nagashi-tsuki gauche en yori-ashi suivi de hiza-geri du genou droit en yori-ashi. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

3) Départ en garde droite pied droit en avant :
Exécuter oi- tsuki gauche en ayumi ashi en zenkutsu suivi de gedan barai gauche en iki yori ashi en shiko datchi suivi de yoko geri shudan gauche en tsugi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

4) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter mae geri droit shudan en ayumi ashi suivi de gedan barai droit en iki yori ashi latéral gauche, pied gauche en arrière en zenkutsu suivi de shuto uké gauche en ayumi ashi en kokutsu en revenant sur la ligne de départ. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

5) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter oi- tsuki droit jodan en ayumi ashi en fudo datchi suivi de gyaku tsuki gauche shudan en tsugi ashi en fudo datchi suivi de oi- tsuki gauche jodan en ayumi ashi en fudo datchi. Cet exercice se fait en enchaînement direct. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

6) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez mae-geri shudan droit en ayumi ashi suivi de mawashi geri gauche shudan en ayumi ashi suivi de ushiro geri droit en ayumi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

7) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez sur place, sans changer de garde, mae geri droit shudan et reposez le pied droit en arrière suivi de mae no mawashi geri du pied gauche sans déplacement et reposez le pied gauche en avant suivi de yoko geri latéral shudan du côté droit et reposez le pied droit en avant en garde droite. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

Schéma des enchaînements pour le kihon en poursuite :

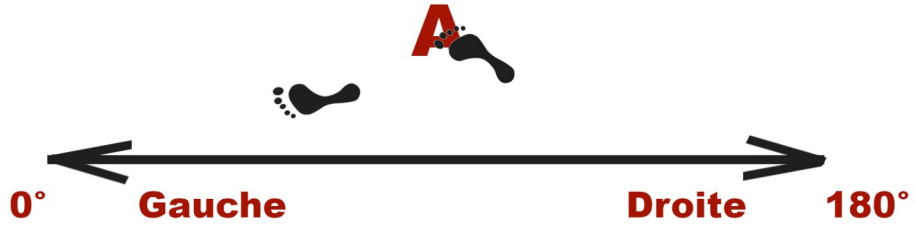
Vignette : 01

JURY

Le candidat salue le Jury

Vignette : 02

JURY



Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant
(le pied droit étant situé au point A)
Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A
en garde gauche.

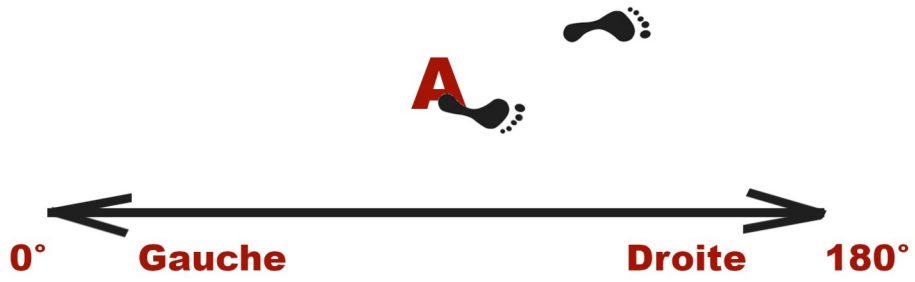
Vignette : 03

JURY

Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Vignette : 04

JURY



Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
Exécutez le même enchaînement une troisième fois.

Vignette : 05

JURY

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

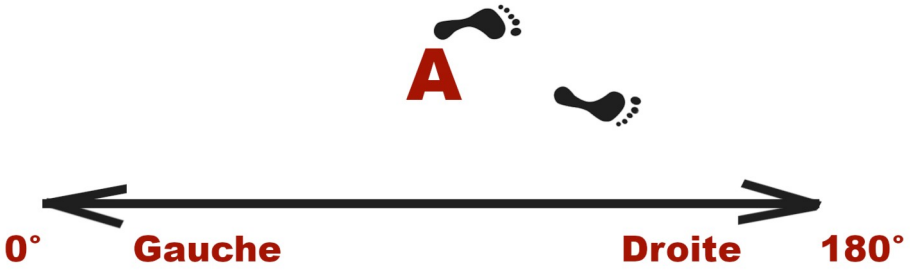
Vignette : 06

JURY

Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant.

Vignette : 07

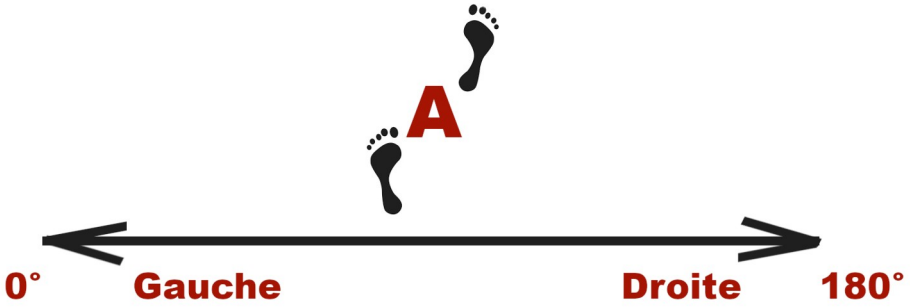
JURY



Refaire le même exercice en partant du pied droit vers le point 180°

Vignette : 08

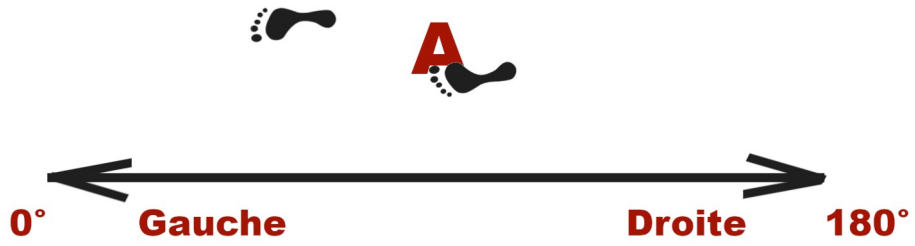
JURY



Tournez-vous vers la gauche de 90°en restant en garde droite et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Vignette : 09

JURY



Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied droit en avant (le pied gauche étant situé au point A).
Exécutez votre dernier enchaînement

Vignette : 10

JURY

Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant (vignettes 2 à 10)

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

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

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

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

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

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

ANNEXE III - KUMITE : ASSAUTS 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 de 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.

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

KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1er 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. Il est possible également de retirer sa technique de poing en ikité après l'action.

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.

IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2ème ou 3ème Dan)

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

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

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Procédure à suivre :

Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en 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
- 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.

JIYU IPPONKUMITE

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 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori. Pour le 2ème Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

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

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

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

Du 1er au 3ème Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. Du 4ème au 5ème 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 régente 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 sautillements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAÏ 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 no 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).

JU KUMITE (RANDORIOU MIDARE)

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

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1er Dan.Pour les examens de 2ème et 3ème Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.

- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

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

ANNEXEIV
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.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

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 minimes 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 (Bunkaï).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachants aux différents Kata qu'il a présenté.

ANNEXE V
PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

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

	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAÏ
1er Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan	Sanchin Geki Saï Daï Ichi Geki Saï Daï Ni Saïfa Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2eme Dan	BASSAI DAI Wanshu Jion SEIENCHIN Kosokun Daï	Sanchin Saïfa Seyunchin Shisochin Sanseru	Tsuki no Kata Gekisaï DAÏ Tensho Yantsu Saïha
3ème Dan	NAIFANCHI NIDAN Chinto Jitte Kosokun Sho Basaï Sho	Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho Sanseru	Gekisaï Sho Saïha Yantsu Kanku SANCHIN
4eme Dan	Naïfanchi SanDan Niseï Shi Sochin Unsu Nipaïpo	Seipaï Seyunchin Kururunfa Tensho Seïsan	Seipaï Kanku Seïenchin Saïha -Garyu
5eme Dan	Gojushi-Ho SUPARIMPAI Seipaï Matsumura passal Rohaï (Meikyo)	Suparinpaï Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho	Kanku Seïenchin Seipaï Garyu Sushi ho

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

	SHORIN JI (SHURITE)	SHORIN RYU OKINAWA	SHORIN RYU (KYUDOKAN)
1er Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Patsaï Daï	- Pinan 1-2-3-4-5 -Naihanshi ShoDan	Pinan 1-2-3-4-5 Naihanshi Shodan
2ème Dan	Seisan Jitte Empi Wansh u Rohaï	TOMARI PASSAÏ Itosu Passaï jION KUSHANKU DAÏ	Naihanshi Nidan Passaï Sho Passaï Daï Kushanku Sho Naihanshi Shodan
3ème Dan	Chinto Chinte Kushanku Sho Patsaï Sho Jiin	NaihanCHI NIDAN JITTE KUSHANKU SHO Matsumura Passaï CHINTO	NaihanshiSandan Kushanku Daï Chinto Sochin Unsu
4ème Dan	Useishi Sho (Gojushiho) Unsu Niseishi Sochin Matsukaze (Wankan)	TOMARI PASSAÏ Kushanku Dai Kushanku Sho CHINTO NAIHANCHI SANDAN	Shinti Passaï Daï Kushanku sho Jitte Naihanshi Nidan
5ème Dan	Useishi Daï (Gojushiho) Chatan Yara Chinto Chatan Yara Kushanku Matsumura Patsaï Shimpa	Kushanku Daï Chinto Gojushiho JITTE TOMARI PASSAÏ	Jion Gojushiho Kushanku Daï Chinto Sochin

	KEMPO	NIHON KEMPO	SHUDOKAN KARATE DO
1er Dan	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAÏYO SHODAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Naïfanchi Shodan
2ème Dan	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI	Naïfanchi Shodan Naïfanchi Nidan Jion Bassaï Da Pinan 4 Kyokyu 3
3ème Dan	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ SAN	Naïfanchi Sandan Chibana Kushanku Hangetsu Ananku Chinto Kyokyu 4
4ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI	Shimpatan Wanshu Hangetsu Chinto Bassaï Daï Kyokyu
5ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÎ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU	Wanshu Jion Chibana Kushanku Ananku Shimpatan Kyokyu 6

ANNEXE I
(PROCEDURE DU KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE)

ANNEXE I - le kihon

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 pourra être 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 l'épreuve du kihon Linéaire au 1er Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1er Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1er Dan :

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury.
- Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

<u>Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 2ème Dan :</u>

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, (différents du 1er Dan) parmi les sept enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

<u>Cette procédure permettra :</u>

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 2ème Dan.

<u>Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2ème Dan :</u>

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les quatre restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à O° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 3ème Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les dix enchaînements proposés (différents du 1er et 2ème Dan). Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.
- Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 3ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 3ème Dan :

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les sept restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.

- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

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

- Bonne gestion de la distance ;
- Maitrise 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.