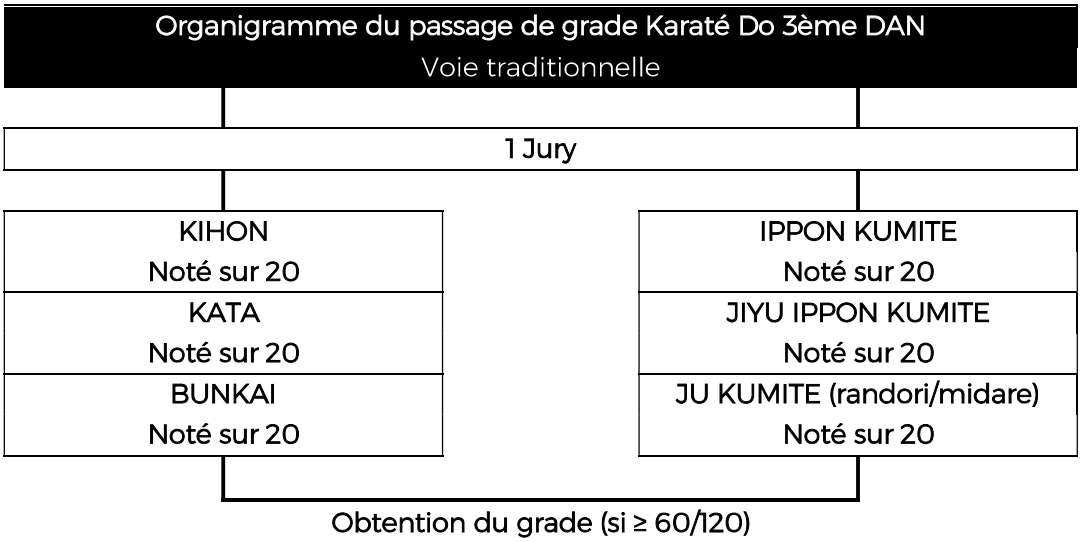
Article 404-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie traditionnelle »



L'examen pour l'obtention du 3ème 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 un jury composé de 3 juges. Le jury note 6 épreuves réparties en deux modules, qui sont :

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

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

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 et 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, en avançant ou en reculant, 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.

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 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

3/ Bunkaï

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 Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï 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 2ème 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.