

**-- REGLES GENERALES AUX EXAMENS DES GRADES**

**Article 401 – REGLES GENERALES**

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.  
Pour les passages de 1er DAN/DUAN/DANG en club, le candidat est examiné par son professeur de 2ème Dan/Duan/Dang minimum et deux gradés de 2ème Dan/Duan/Dang minimum.  
Pour les passages de grades du 1er au 5ème Dan/Duan/Dang, le candidat est examiné par un seul jury composé de 3 juges,  
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 402 – Règles du 1er au 3ème DAN**

Jusqu'au 3ème 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.

**Bonification de points (3 points maximum) :**

Les candidats peuvent bénéficier de bonification de points :

1° En participant à des stages de préparation aux grades effectués par des hauts gradés (au moins 6ème Dan)

2° En participant à des stages d'experts fédéraux

3° En étant titulaire d'un diplôme d'enseignant

**Article 403-A – Règles du 4ème et 5ème DAN**

Le passage du 4ème et du 5ème Dan est composé de 4 épreuves. Au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves.

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

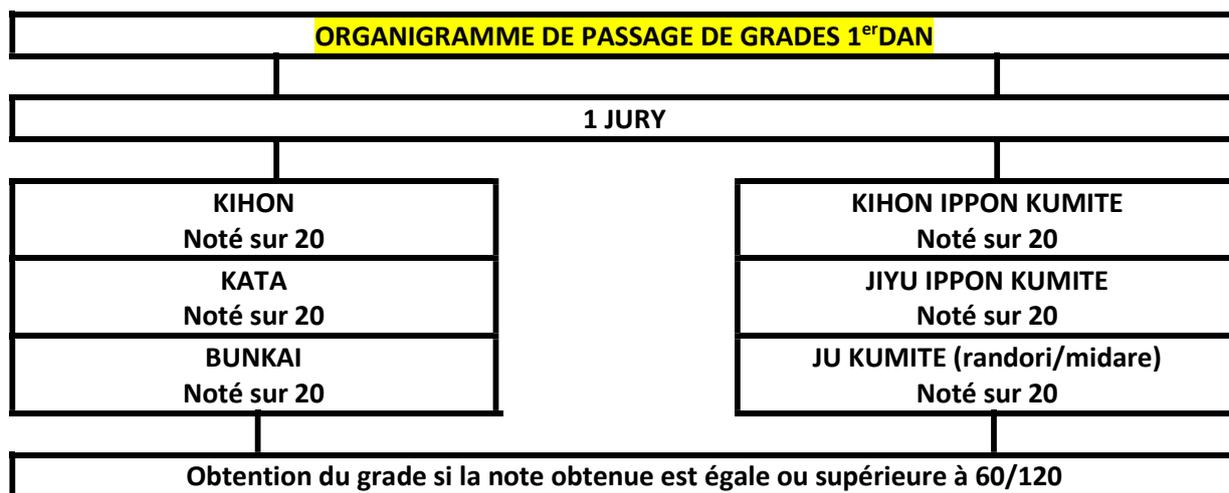
- Pour l'obtention de l'examen du 4ème et du 5ème Dan, le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points ;

- En cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent ;

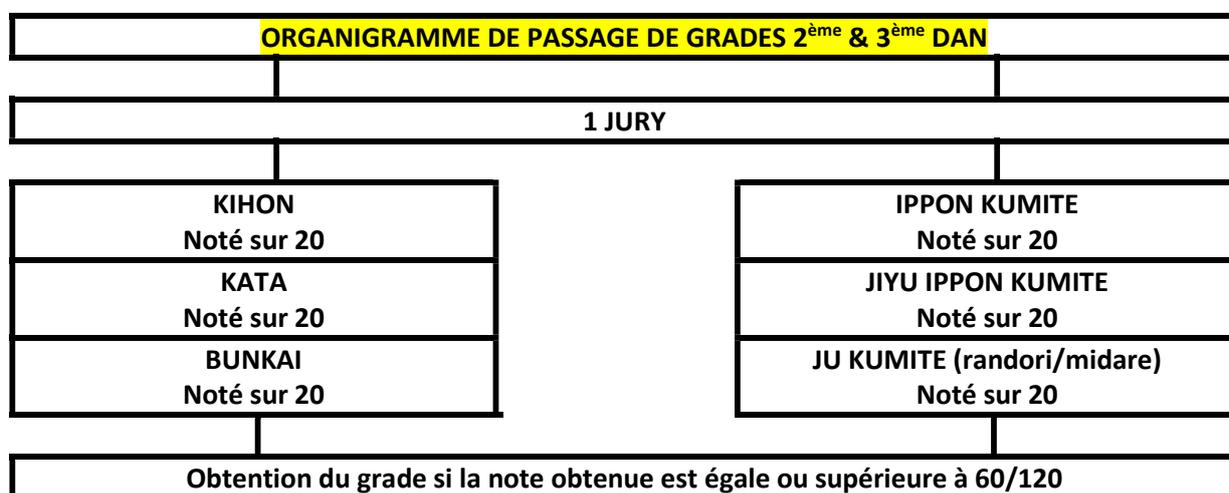
- Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale (60 sur 120 points). Il n'y a pas de note éliminatoire.

**Bonification de points (3 points maximum) :** Les candidats peuvent bénéficier de bonification de points

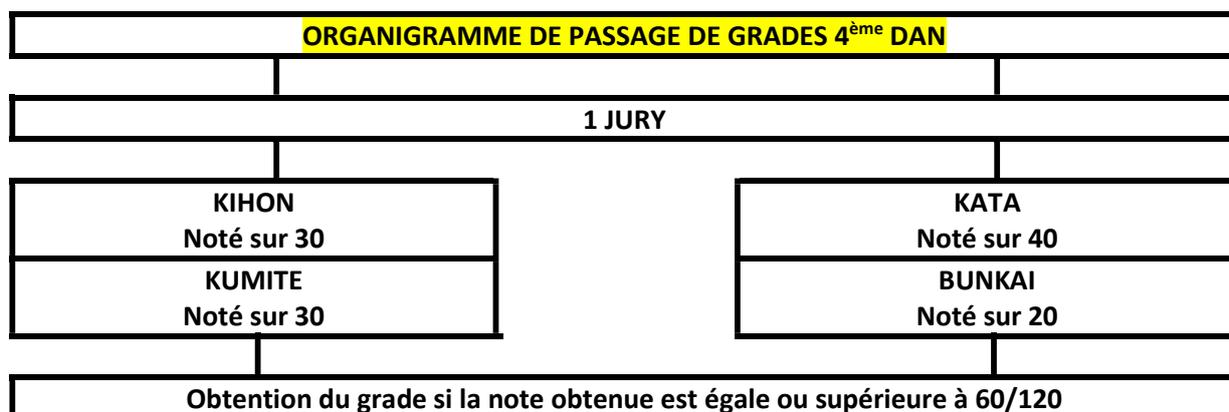
L'examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.



Les examens de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan voie « traditionnelle » sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.



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



EXAMENS DE GRADES

	1er DAN	2ème DAN	3ème DAN
<b>KIHON</b> Noté sur 20	<p>Le jury ne peut évaluer que 2 candidats à la fois dans l'épreuve de Kihon</p> <p>3 parties :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Techniques de base et enchainements simples sur 3 pas</li> <li>2. Techniques de base sur place puis multi directionnelles (adversaire imaginaire qui se déplace)</li> <li>3. Maitrise de la technique exécuté 2 par 2 (cibles) techniques choisies par le jury - <b>bien respecter le protocole !!</b></li> </ol> <p>1 seule note pour ces 3 parties</p>		
<b>KATA</b> / 20	2 katas choisi par le candidat (dans le style de son choix)		
<b>BUNKAI</b> / 20	Mini 3 séquences d'un kata de la liste		
<b>KIHON IPPON KUMITE</b> /20	Uke en Hachi ji dachi Tori en Kamae. Attaques et niveau annoncés 5 attaques, 1 fois à droite, 1 fois à gauche		
<b>IPPON KUMITE</b> / 20		Tori et Uke en Kamae Attaques et niveau annoncés 6 attaques à droite puis à gauche <b>Le jury pourra demander des attaques supplémentaires (cf. annexe 1 règlement)</b>	Tori et Uke en Kamae Attaques et niveau libres 6 attaques à droite puis à gauche
<b>JIYU IPPON KUMITE</b> / 20	3 attaques choisies par le juge. Attaque et niveau annoncés	5 attaques libre, effectuée à droite ou à gauche Après chaque attaque retour Hachi Ji Dachi	Reprise de distance en repassant par Hachi ji Dachi
<b>JU KUMITE (Randori ou Minare)</b> / 20	Assaut souple 2 minutes maximum	Durée déterminée par le jury	

## 4ème DAN

### KIHON

Noté sur 30

Les candidats passent 1 par 1.

- KIHON libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- Enchaînements de techniques de percussion sur cible.

### KUMITE

Noté sur 30

5 attaques (au choix à droite ou à gauche)

Tori doit effectuer un travail de recherche de distance et attaquer au moment opportun...

Uke doit utiliser des opportunités de Sen-no-sen ou Go-no-sen...

Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat

### KATA

Noté sur 40

2 katas libres choisis dans la liste officielle de son propre style ou d'un autre.

### BUNKAI

Noté sur 20

Le candidat présente des séquences des Kata de son choix dans la liste.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## KIHON

- Puissance et vitesse d'exécution,
- Aisance dans les déplacements,
- Equilibre et stabilité,
- Bonne attitude corporelle,
- Détermination.

### Concernant le travail sur cible

- Maitrise du geste,
- Précision

## KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

### A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan)

### B. IPPON KUMITE (Epreuve pour les candidats au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan)

- Distance dans les attaques et défenses. Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.
- Stabilité et équilibre,
- Puissance et détermination,
- Variété dans les défenses,
- Maitrise et précision de la contre attaque,
- Kimé (esprit de décision),
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration), attitude générale des pratiquants durant l'exercice.

## JYU IPPON KUMITE (pour tous les candidats)

- Aisance dans les déplacements,
- Puissance et détermination des attaques et défenses,
- Stabilité et équilibre,
- Maitrise et précision des techniques,
- Maitrise de la distance,
- Recherche de l'opportunité,
- Kimé,
- Zanshin.

## JU KUMITE

(2 minutes pour le 1er Dan, fixé par le jury pour les autres).

- Travail en souplesse avec contrôle,
- Aisance dans les déplacements,
- Variété des techniques,
- Equilibre et stabilité
- Opportunité,
- Zanshin.

## KATA

- Présentation (tenue et comportement)
- Cérémonial et étiquette (salut, prise de position, présentation),
- Concentration,
- Equilibre et stabilité,
- Rythme et tempo,
- Puissance,
- Regard,
- Respiration et Kiaï,
- Respect des techniques et du diagramme,

## BUNKAI

- La connaissance des Kata impose leur parfaite **maitrise** technique et la **connaissance** des **applications** sur adversaire,
- Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondant au Dan présenté.