



8^{ème} Kyu

KIHON sur 5 pas

- CHUDAN OI TSUKI, aller et retour.
- JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI).
- GEDAN BARAI (sur ZEN KUTSU DACHI) retour CHUDAN SHUTO UKE (sur KO KUTSU DACHI).
- MAE GERI, aller et retour.

KATA

- TAIKYOKU SHODAN, TAIKYOKU SANDAN.

KUMITE

- **GOHON KUMITE**
TORI : JODAN OI TSUKI
UKE : JODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI

7^{ème} Kyu

KIHON sur 5 pas

- Aller en CHUDAN OI TSUKI
- Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- Retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- Retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU NUKITE CHUDAN en repassant ZEN KUTSU DACHI
- MAE GERI et MAWASHI GERI en aller et retour

KATA

- TAIKYOKU SHODAN, SANDAN, ROKUDAN, HEIAN SHODAN.

KUMITE

- **GOHON KUMITE**
TORI : CHUDAN OI TSUKI
UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU TSUKI



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

6^{ème} Kyu, 5^{ème} Kyu ceinture jaune

KIHON sur 5 pas

- 🥋 Aller en CHUDAN OI TSUKI
- 🥋 Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- 🥋 Retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- 🥋 Retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU NUKITE CHUDAN en repassant ZEN KUTSU DACHI
- 🥋 MAE GERI et MAWASHI GERI en aller et retour
- 🥋 Aller en YOKO GERI, Retour en enchainant MAE GERI + MAWASHI GERI.

KATA

- 🥋 HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN.

KUMITE

- 🥋 **GOHON KUMITE**
TORI : CHUDAN OI TSUKI
UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU TSUKI

KIHON IPPON KUMITE

TORI en GAMAE, UKE en ACHI JI DACHI

- 🥋 3 attaques au choix du jury (TSUKI ou KERI)



4^{ème} Kyu ceinture orange

KIHON sur 5 pas

- Aller en CHUDAN OI TSUKI avec des niveaux différents.
- Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- Retour en CHUDAN SHUTO UKE (sur KO KUTSU DACHI) + GYAKU NUKITE CHUDAN
- Retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU NUKITE CHUDAN en repassant ZEN KUTSU DACHI
- Aller/Retour : TSUKI (Z KUTSU) sur place GEDAN BARAI (KIBA DACHI) + UCHI UDE UKE (KO KUTSU DACHI)
- MAE GERI et MAWASHI GERI en aller et retour
- Aller en YOKO GERI, Retour en enchainant MAE GERI + MAWASHI GERI.

KATA

- HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN.

KUMITE

• SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN OI TSUKI

UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU TSUKI

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, MAE GERI

UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI + Contre

KIHON IPPON KUMITE

TORI en GAMAIE, UKE en ACHI IJ DACHI

- 3 attaques au choix du jury (TSUKI ou KERI)



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

3^{me} Kyu ceinture verte

KIHON sur 3 pas aller et retour

- 🌸 SAMBON TSUKI (Oi tsuki + Gyaku tsuki + Choku tsuki)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière + MAE GERI / CHOKU TSUKI.
- 🌸 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🌸 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI

FUDO DACHI JODAN AGE UKE / GYAKU TSUKI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI CHUDAN UCHI UKE / GYAKU TSUKI	AYUMI ASHI / KIBA DACHI GEDAN BARAI / KAGI TSUKI
FUDO DACHI GEDAN BARAI/URAKEN (m bras)	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI OI TSUKI	IKI ASHI / KO KUTSU DACHI SOTO UKE / GYAKU TSUKI
FUDO DACHI SOTO UKE/URAKEN (m bras)	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot) USHIRO EMPI (HIKITE)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant) GYAKU TSUKI

KATA (1 kata au choix du candidat, 1 kata tiré au sort)

- 🌸 5 HEIAN

KUMITE

🌸 SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN OI TSUKI
UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU NUKITE

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, MAE GERI
UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI +
Contre

KIHON IPPON KUMITE

TORI en GAMAE, UKE en ACHI JI DACHI

- 🌸 5 attaques au choix du jury (TSUKI ou KERI)

JYU KUMITE

2 Minutes



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

2^{ème} Kyu Ceinture Bleue

KIHON sur 3 pas aller et retour

- 🌸 SAMBON TSUKI (Gyaku tsuki + Choku tsuki + Oi tsuki)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière + MAE GERI / CHOKU TSUKI.
- 🌸 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🌸 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI

JODAN AGE UKE / GYAKU TSUKI FUDO DACHI	CHUDAN UCHI UKE / GYAKU TSUKI AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI	GEDAN BARAI / KAGI TSUKI AYUMI ASHI / KIBA DACHI
---	---	---

GEDAN BARAI/URAKEN (m bras) FUDO DACHI	OI TSUKI AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI	SOTO UKE / GYAKU TSUKI IKI ASHI / KO KUTSU DACHI
---	--	---

SOTO UKE/URAKEN (m bras) FUDO DACHI	USHIRO EMPI (HIKITE) AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot)	GYAKU TSUKI IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant)
--	--	--

SHUTO UCHI AYUMI ASHI FUDO DACHI	GEDAN BARAI (m bras) TSUGI IKI ASHI	GYAKU TSUKI + EMPI (m bras) AYUMI ASHI FUDO DACHI
-------------------------------------	--	--

KATA (1 kata au choix du candidat, 1 kata tiré au sort)

- 🌸 5 HEIAN, BASSAI DAI, TEKKI SHODAN
- 🌸 Bunkai sur le kata de choix du candidat

KUMITE

- 🌸 **SAMBON KUMITE**
TORI : CHUDAN OI TSUKI
UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU NUKITE
- TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, MAE GERI
UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI +
Contre

KIHON IPPON KUMITE

TORI en GAMAE, UKE en ACHI JI DACHI

- 🌸 5 attaques au choix du jury (TSUKI ou KERI)

JIYU KUMITE

2 Minutes



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

1^{er} Kyu ceinture Marron

KIHON sur 3 pas aller et retour

- 🌸 SAMBON TSUKI (Choku tsuki + Gyaku tsuki + Oi tsuki)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAE GERI / CHOKU TSUKI.
- 🌸 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAWASHI GERI (jambe avant) URAKEN + GYAKU TSUKI
- 🌸 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI
- 🌸 MIKAZUGI GERI, FUMI KOMI (même jambe pose avant), KO MAWASHI GERI, en avançant UCHI MAWASHI GERI.

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI	AYUMI ASHI / KIBA DACHI
JODAN AGE UKE / GYAKU TSUKI	CHUDAN UCHI UKE / GYAKU TSUKI	GEDAN BARAI / KAGI TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI	IKI ASHI / KO KUTSU DACHI
GEDAN BARAI/URAKEN (m bras)	OI TSUKI	SOTO UKE / GYAKU TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant)
SOTO UKE/URAKEN (m bras)	USHIRO EMPI (HIKITE)	GYAKU TSUKI

EQUILIBRE JBE ARRIERE / JBE AVANT - GAINAGE – Choix des techniques et enchainements à partir de MAE GERI

MAE GERI (jbe avant) ou MAWASHI GERI (jbe avant) ou FUMIKOMI (jbe avant) ou MIKASUGI GERI (jbe avant)	MAE GERI (jbe arrière) repose ARRIERE	MAE TE + GYAKU TSUKI URAKEN + GYAKU TSUKI TETSUI + GYAKU TSUKI CHOKU TSUKI + GYAKU TSUKI
--	--	---

LE JURY PEUT CHOISIR UN OU DEUX ENCHAINEMENTS SUPPLEMENTAIRES DE SON CHOIX.

KATA (1 kata au choix du candidat, 1 kata tiré au sort)

- 🌸 5 HEIAN, BASSAI DAI, TEKKI SHODAN, KANKU DAI.
- 🌸 Bunkai sur le kata de choix du candidat

KUMITE

🌸 SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN OI TSUKI

UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU NUKITE

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, MAE GERI

UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI +
Contre

IPPON KUMITE

- 🌸 5 attaques au choix du jury (TSUKI ou KERI)

JIYU KUMITE

2 Minutes



1^{er} DAN ceinture Noire (cf. réglementation FFK)

UV1 KIHON	UV2 KIHON IPPON KUMITE	UV3 KATA	UV4 BUNKAI	UV5 JIYU IPPON KUMITE	UV 6 RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
Obtention du grade si 60 points minimum sur 120					

KIHON sur 3 pas aller et retour. Retour en avançant ou reculant

- 🌸 SAMBON TSUKI (Choku tsuki + Gyaku tsuki + HAITO Jodan)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAE GERI / CHOKU TSUKI.
- 🌸 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🌸 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAWASHI GERI (jambe avant) URAKEN + GYAKU TSUKI
- 🌸 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI
- 🌸 MIKAZUGI GERI, FUMI KOMI (même jambe pose avant), KO MAWASHI GERI, en avançant UCHI MAWASHI GERI.

FUDO DACHI JODAN AGE UKE / GYAKU TSUKI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI CHUDAN UCHI UKE / GYAKU TSUKI	AYUMI ASHI / KIBA DACHI GEDAN BARAI / KAGI TSUKI
FUDO DACHI GEDAN BARAI/URAKEN (m bras)	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU DACHI OI TSUKI	IKI ASHI / KO KUTSU DACHI SOTO UKE / GYAKU TSUKI
FUDO DACHI SOTO UKE/URAKEN (m bras)	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot) USHIRO EMPI (HIKITE)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant) GYAKU TSUKI
LE JURY PEUT CHOISIR UN OU DEUX ENCHAINEMENTS SUPPLEMENTAIRES DE SON CHOIX.		



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

KIHON SUR PLACE – avec ou sans sursaut 3 fois à droite puis à gauche

- ❖ OI TSUKI
- ❖ GYAKU TSUKI
- ❖ MAE GERI (jambe avant ou jambe arrière)
- ❖ MAWASHI GERI (jambe avant ou jambe arrière)

KIHON SUR PLACE – Enchaînement de 3 techniques - 3 fois à droite puis à gauche

- ❖ MAE GERI (jambe avant) – MAITE TSUKI – GYAKU TSUKI
- ❖ MAWASHI GERI (jambe arrière) – OTOSHI TETSUI – URAKEN
- ❖ MAE TE TSUKI – MAWASHI GERI (jambe avant) GYAKU TSUKI

KIHON MULTIDIRECTIONNEL

- ❖ OI TSUKI
- ❖ GYAKU TSUKI
- ❖ MAE GERI (jambe avant ou jambe arrière)
- ❖ MAWASHI GERI (jambe avant ou jambe arrière)

KIHON SUR CIBLES – 5 techniques choisies par le jury sur les 7 possibles

- ❖ MAE GERI (jambe arrière posée derrière, niveau CHUDAN).
- ❖ MAWASHI GERI (jambe arrière posée derrière, niveau JODAN ou CHUDAN).
- ❖ MAE GERI (jambe avant avec sursaut, niveau CHUDAN).
- ❖ MAWASHI GERI (jambe avant avec sursaut, niveau JODAN ou CHUDAN).
- ❖ GYAKU TSUKI CHUDAN.
- ❖ KIZAMI TSUKI/MAE TE TSUKI (coup de poing direct du bras avant niveau JODAN suivi de GYAKU TSUKI).
- ❖ OI TSUKI (niveau JODAN, retour à l'arrière).

KATA (Deux katas libres choisis dans la liste des katas de son style ou de tout autre style)

- ❖ 5 HEIAN, TEKKI SHODAN.
- ❖ Bunkai avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

KIHON IPPON KUMITE (composé de 5 attaques exécutées une fois à droite et une fois à gauche).

- ❖ OI TSUKI JODAN
- ❖ OI TSUKI CHUDAN
- ❖ MAE GERI CHUDAN
- ❖ MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN
- ❖ YOKO GERI CHUDAN



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

JIYU IPPON KUMITE (composé de 3 attaques choisies par le jury. Les attaques et le niveau sont annoncés).

- 🥋 OI TSUKI
- 🥋 MAE GERI
- 🥋 MAWASHI GERI
- 🥋 YOKO GERI
- 🥋 GYAKU TSUKI
- 🥋 MAE TE TSUKI

JIYU KUMITE RANDORI

2 Minutes



CRITERES D'EVALUATION

KIHON

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

Concernant le travail sur cibles

- ❖ Maitrise du geste.
- ❖ Précision.

KUMITE ASSAULTS CONVENTIONNELS

- ❖ Bonne distance dans les attaques et défenses, elles doivent « porter » et non 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.
- ❖ Variété dans les défenses.
- ❖ Maitrise et précision de la contre-attaque.
- ❖ KIME (esprit de décision).
- ❖ ZANSHIN (disponibilité mentale et concentration), attitude générale des pratiquants durant l'exercice.

JIYU IPPON KUMITE

- ❖ 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.
- ❖ KIME.
- ❖ 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 diagramme.

BUNKAI

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



NITEN RYU KARATE – Programme des examens de grades – ados / adultes

ADULTES

grade	ceinture
8 & 9ème Dan	rouge ou noire
6 & 7ème Dan	blanche & rouge ou noire
5e DAN	noire
4e DAN	noire
3e DAN	noire
2e DAN	noire
1er Dan	noire
1er kyu	marron
2e kyu	bleue
3e kyu	verte
4e kyu	orange
5e kyu	jaune
6e kyu	blanche
7e kyu	blanche
8e kyu	blanche
9e kyu	blanche

kyu = classe, degré

DAN = niveau

le DAN est réservé aux ceintures noires

grade	date	ceinture
1er kyu		marron
		bleue marron
2e kyu		bleue
		verte bleue
3e kyu		verte
		orange verte
4e kyu		orange
		jaune orange
5e kyu		jaune
		blanche jaune
6e kyu		blanche
7e kyu		blanche
8e kyu		blanche
9e kyu		blanche

des "barrettes" de progression peuvent être

attribuées à l'intérieur de chaque kyu