



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020
PARTIE TECHNIQUE

COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES **DAN/DUAN/DANG**
ET **GRADES ÉQUIVALENTS**

KARATÉ JUTSU / TAI JITSU / NIHON TAI JITSU / AITO / TAI-DO / JUKU
KARATE JUTSU

ffkarate.fr



TAÏ-JITSU

Partie Technique

Article 602.TJ- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

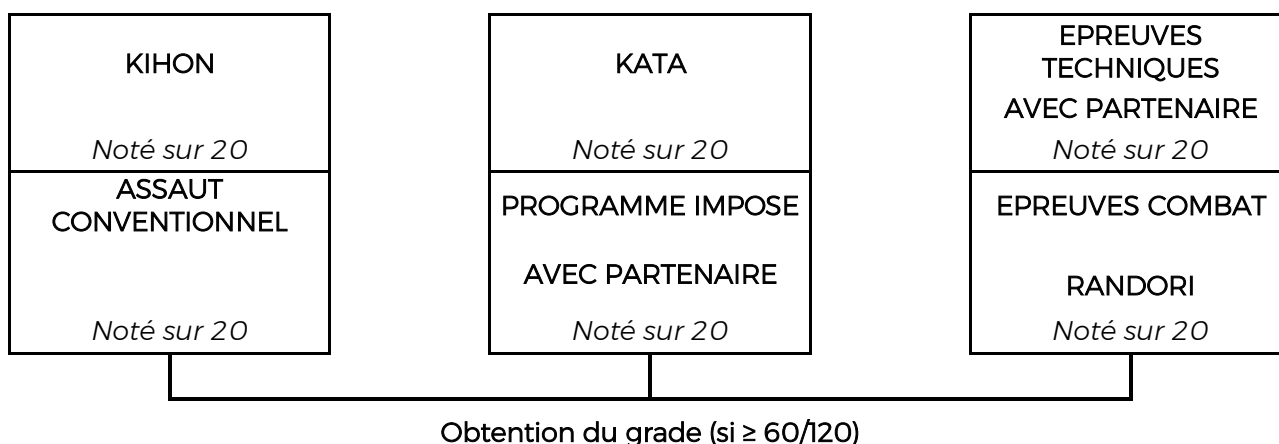
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

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.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.

Organigramme du passage de grade Tai jitsu du 1^{er} au 3^{ème} Dan



- Notons que la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Epreuve n° 1/ Kihon

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/ 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 ou 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, 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.

Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

(a) Kihon Ippon Kumité (1^{er} dan)

Il est composé des 5 attaques :

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

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, 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, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jitsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

(b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)

Les deux candidats sont en gardes. 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 5 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 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 I 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).

Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat au 1^{er} dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata shodan, nidan, sandan et soshun)

Le candidat au 2^{ème} dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, godan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence de son choix (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

Le candidat au 3^{ème} dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, soshun , godan et tai jitsu no nijushiho)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence choisie par le jury (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat au 1^{er} dan devra exécuter 3 techniques de défense (atemi, clef et projection). L'attaque se fera à droite.

Le candidat au 2^{ème} dan devra exécuter 3 techniques de défense (atemi, clef et projection). L'attaque se fera à gauche.

Le candidat au 3^{ème} dan devra exécuter 3 enchainements de son choix reprenant successivement les principes techniques du tai jitsu (atemis, clefs et projections). L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire (Voir annexe pour les armes utilisées)

Le candidat au 1er Dan devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury.

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1^{er} Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury.

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)

Critères de notation :

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques

- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

Epreuve n° 6/ RANDORI

Le candidat au 1er Dan devra exécuter un randori de saisies d'une durée maximum de 1 minute **avec un partenaire de son choix**.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter un randori de saisies d'une durée maximum de 1 minute avec **un partenaire imposé** par le jury.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo

Les deux premières attaques du randori seront avec armes.

Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

Article 603.TJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4^{ème} ET 5^{ème} DAN

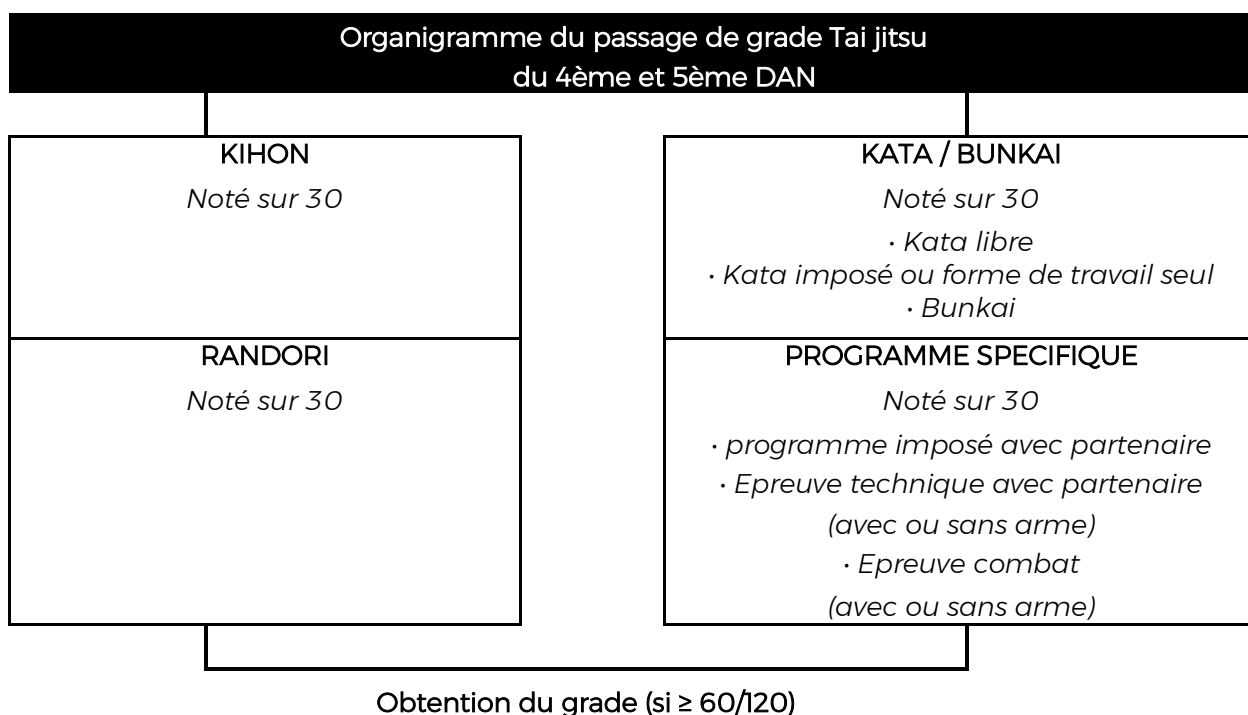
Les examens du 4^{ème} et 5^{ème} Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifique

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 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.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l’ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.



- Notons la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l’attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Epreuve n°1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4^{ème} ou 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l’ensemble des techniques du Karaté-Jitsu, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes.

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;

- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve n° 2/ Randori

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche).

Les 6 attaques ainsi que le niveau ne sont pas annoncé. La liste des attaques est la suivante :

- - Oi Zuki,
- - Mae Geri,
- - Mawashi Geri,
- - Yoko Geri,
- - Gyaku Zuki,
- - Maete Zuki

Les défenses par Atémi, balayage, fauchage, projection et clé sont possibles. Pour le 5^{ème} Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4^{ème} Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

Epreuve n° 3/ Kata/Bunkai

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10 (2 Kata et bunkai). Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

Le candidat au 4^{ème} Dan

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Taï-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Taï-Jitsu kata Yodan
- Taï-Jitsu kata Godan
- Taï-Jitsu kata Rokudan
- tai jitsu no nijushiho

c) Le Bunkai est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 3 bunkai sur 3 séquences de son choix devant contenir une application par atémi, puis une par clef puis une par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

Le candidat au 5^{ème} Dan

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Taï-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Taï-Jitsu kata Yodan
- Taï-Jitsu kata Godan
- Taï-Jitsu kata Rokudan
- Tai jitsu no nijushiho

c) Le Bunkaï est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 3 bunkaï sur 3 séquences de son choix devant contenir une application par atemi, puis une par clef puis une par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

Le Bunkaï est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Epreuve n° 4/ Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- 1° Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- 2° Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- 3° Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

Le candidat au 4^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter à droite puis à gauche 1 enchaînement sur une attaque imposée par le jury, reprenant successivement les principes techniques du Taï-Jitsu (atémis, clefs et projections).

* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter 4 techniques de son choix sur des attaques avec armes. Les 2 premières attaques concerneront le couteau (tanto), les 2 suivantes la matraque (tambo)

3° Epreuves combat (Randori)

Randori de « contres » : Sur 4 attaques effectuées par le candidat qui est noté, le partenaire se défend, puis le candidat noté exécute à son tour un contre et reprend le dessus à chaque fois.

Le candidat au 5^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter 3 enchaînements sur des attaques armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20) imposées par le jury. Le candidat devra exécuter ses enchaînements à vitesse normale.

* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter sur 1 attaque imposée par le jury, 1 technique de défense par atémi, 1 technique par clef et 1 technique par projection pour chaque attaque.

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori de 1mn30 avec un partenaire de son choix uniquement basé sur des attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

ANNEXE I.TJ - KATA

Pour le Tai Jitsu, il existe 3 catégories de Kata : Le kata codifié (seul), Le kata codifié (à deux) et le kata d'expression personnelle (seul).

Liste officielle Des Katas		1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan	4 ^{ème} Dan	5 ^{ème} Dan
CODIFIE	SEUL	Tai Jitsu Kata Shodan Tai Jitsu Kata Nidan Tai Jitsu Kata Sandan Shoshun	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï Tai Jitsu no nijushiho + bunkaï	Tai Jitsu Kata Godan + Tai Jitsu no nijushiho	Tai Jitsu Kata Godan + Tai Jitsu no nijushiho
	À deux	NON	NON	NON	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan
EXPRESSION PERSONNELLE	SEUL	NON	NON	NON	1 mn maxi 5 à 8 séquences	1 mn maxi 5 à 8 séquences

ANNEXE II.TJ - PROGRAMME IMPOSE

A. Techniques de Défense

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachii 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 ;
- › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
- › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

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.

B. Techniques d'enchaînement

Ce programme est réservé pour les candidats au 3^{ème} et 4^{ème} DAN.

Les techniques d'enchaînement consistent à vérifier la maîtrise d'exécution de plusieurs techniques sans perdre le contrôle de l'adversaire. Il n'y aura pas de contre de la part de Tori et Uke devra enchaîner au minimum trois techniques de son choix.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre 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 et Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de détermination possible ;
- › Uke pratique l'enchaînement appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi

ANNEXE III.TJ – LISTE DES ARMES UTILISEES

Les armes sont utilisées lors des épreuves suivantes :

n° 5 : épreuve technique avec partenaire pour 2^{ème} et 3^{ème} dan

n° 6 : épreuve combat (Randori) pour 2^{ème} et 3^{ème} dan

n° 4 : programme spécifique pour 4^{ème} et 5^{ème} dan

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 ^{er} Dan			
2 ^{ème} Dan	COUTEAU	BATON COURT	
3 ^{ème} Dan	COUTEAU	BATON COURT	
4 ^{ème} Dan	COUTEAU	BATON COURT	
5 ^{ème} Dan	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)

Dans les styles utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

ANNEXE IV.TJ - EPREUVE N° 5

EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE

DU 1^{er} au 3^{ème} DAN

Grade	Famille d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 ^{er} Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	
2 ^{ème} Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 6 AU MINIMUM ET 10 SMAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	OUI
3 ^{ème} Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 7 AU MINIMUM ET 10 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NECESSAIRE	OUI

A. Epreuve technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue avec le DAN présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : esquive + atemi précurseur, technique d'application appropriée à l'attaque et atemi final ou mise à l'abandon.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir de 2^{ème} DAN des démonstrations contre-attaque armes seront demandés au candidat. Les armes utilisées (tanto, tambo et jo) devront présentées toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

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 Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
- › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position de garde.

ANNEXE V.TJ - EPREUVE COMBAT RANDORI

A. Candidats du 1^{er} au 3^{ème} Dan

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
1 ^{er} Dan	MAXIMUM 1'	SANS ARME	1
2 ^{ème} Dan	MAXIMUM 1'	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET 1 FOIS UTILISATION DU BATON COURT	1
3 ^{ème} Dan	MAXIMUM 1'	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET /OU BATON COURT	2

ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

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

Bonne gestion de la distance ;
Maîtrise 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.

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
TEĪJI 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 : ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults 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 assaults 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

A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1^{er} 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.

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.

B. IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2^{ème} ou 3^{ème} 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

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 jitsu et le Kumité en particulier.

C. JIYU IPPON KUMITE

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 1^{er} Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Pour le 2^{ème} Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2^{ème} 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 1^{er} au 3^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange.

Du 4^{ème} au 5^{ème} 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 régit 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 sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAI 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 non 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).

D. JU KUMITE (RANDORI OU 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 1^{er} Dan.

Pour les examens de 2^{ème} et 3^{ème} 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.

ANNEXE IV - 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.

✓ 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 (Kiai) 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 minimales 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 (Bunkai).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.