



Synthèse des épreuves // passage de grade Karaté Do

Voie traditionnelle

1er DAN

D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si $\geq 60/120$) / il n'y a pas de note éliminatoire

6 unités de valeur - Un seul jury (3 juges)

U.V.1 KIHON Noté sur 20

Les candidats passent deux par deux

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.

2-1/ Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

2-2/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.

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible avec précision et maîtrise, en répétition (3 fois minimum), à droite ou à gauche, au choix du candidat.

*-Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

*-Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou 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.

U.V.3 KATA Noté sur 20

Le candidat doit réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

HEIAN 1-2-3-4-5 & TEKKI SHODAN

U.V.4 BUNKAI Noté sur 20

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.

U.V.2 KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

Oï Zuki Jodan

Mae Geri Chudan

Oï Zuki Chudan

Mawashi Geri Jodan ou Chudan

Yoko Geri Chudan

U.V.5 JIYU IPPON KUMITE Noté sur 20

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante:

Oï Zuki

Yoko Geri

Mae Geri

Gyaku Zuki

Mawashi Geri

Maete Zuki

U.V.6 JU KUMITE Noté sur 20

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 min maximum.



Synthèse des épreuves // passage de grade Karaté Do

Voie traditionnelle

2ème DAN

D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si ≥ 60/120) / il n'y a pas de note éliminatoire

6 unités de valeur - Un seul jury (3 juges)

U.V.1	KIHON	Noté sur 20	Les candidats passent deux par deux
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.			
2-1/ Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.			
2-2/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.			
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible avec précision et maîtrise, en répétition (3 fois minimum), à droite ou à gauche, au choix du candidat.			
<p>*-Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan</p> <p>*-Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan</p> <p>*-Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan</p>		<p>*-Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)</p> <p>*-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</p> <p>*-Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.</p>	

U.V.3	KATA	Noté sur 20
Le candidat doit réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.		
- BASSAI DAÏ - EN-PI - JION - HANGETSU - KANKU DAÏ		

U.V.4	BUNKAI	Noté sur 20
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.		

U.V.2	IPPON KUMITE	Noté sur 20
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.		
<i>Oï Zuki Jodan</i>	<i>Mawashi Geri de la jambe avant</i>	
<i>Oï Zuki Chudan</i>	<i>Mawashi Geri de la jambe arrière</i>	
<i>Mae Geri Chudan</i>	<i>Yoko Geri de la jambe arrière</i>	
Le jury pourra demander des attaques supplémentaires.		

U.V.5	JIU IPPON KUMITE	Noté sur 20
Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche). <u>L'attaque est libre</u> . Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan). 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.		

U.V.6	JU KUMITE	Noté sur 20
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.		



Synthèse des épreuves // passage de grade Karaté Do

Voie traditionnelle

3ème DAN

D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si ≥ 60/120) / il n'y a pas de note éliminatoire

6 unités de valeur - Un seul jury (3 juges)

U.V.1 KIHON Noté sur 20

Les candidats passent deux par deux

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.

2-1/ Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

2-2/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.

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible avec précision et maîtrise, en répétition (3 fois minimum), à droite ou à gauche, au choix du candidat.

*-Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

*-Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou 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.

U.V.3 KATA Noté sur 20

Le candidat doit 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 Kata de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

- GANKAKU - JITTE - KANKU SHO - BASSAÏ SHO - TEKKI NIDAN

U.V.4 BUNKAI Noté sur 20

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.

U.V.2 IPPON KUMITE Noté sur 20

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. (Go no Sen, Sen no Sen)

Oï Zuki Jodan

Mawashi Geri de la jambe avant

Oï Zuki Chudan

Mawashi Geri de la jambe arrière

Mae Geri Chudan

Yoko Geri de la jambe arrière

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires.

U.V.5 JIYU IPPON KUMITE Noté sur 20

Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche). L'attaque est libre. 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.

U.V.6 JU KUMITE Noté sur 20

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.



D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si $\geq 40/80$) / il n'y a pas de note éliminatoire

4 unités de valeur - Un seul jury (3 juges)

U.V.1 KIHON Noté sur 20 *Les candidats passent un par un*

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes:

1/ le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant.

2/le candidat doit ensuite réalisé avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées 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.

U.V.2 KUMITE Noté sur 20

Ce test en «JIYU IPPON KUMITE»

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

U.V.3 IPPON KUMITE Noté sur 20

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

-NIJUSHI HO

-UNSU

-SOCHIN

-TEKKI SANDAN

-JIIN

BUNKAI Noté sur 20

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.



D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si $\geq 40/80$) / il n'y a pas de note éliminatoire

4 unités de valeur - Un seul jury (3 juges)

U.V.1 KIHON Noté sur 20 *Les candidats passent un par un*

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes:

1/ le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant.

2/le candidat doit ensuite réalisé avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées 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.

U.V.2 KUMITE Noté sur 20

Ce test en «JIYU IPPON KUMITE»

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). 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.

U.V.3 IPPON KUMITE Noté sur 20

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

-GOJUSHI HO SHO

-WANKAN

-CHINTE

-MEIKYO

-GOJUSHI HO DAI

U.V.4 BUNKAI Noté sur 20

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.



D'après le règlement de la CSDGE version 2022/2023

Obtention du grade (si $\geq 40/80$) / il n'y a pas de note éliminatoire

1 seul passage par saison sportive - 4 unités de valeur

U.V.1 KIHON Noté sur 20

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

U.V.2 KUMITE TRADITIONNEL Noté sur 20

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

U.V.3 KATA & BUNKAI Noté sur 20

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.
Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

U.V.4 ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.