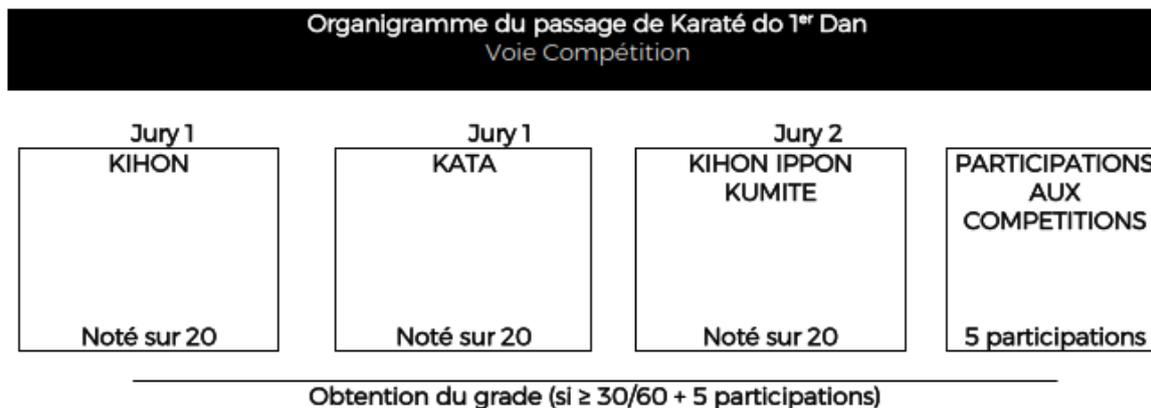


## Article 402-2K – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » (kata ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup>Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

### 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.

## 2/ Kata

Pour l'épreuve 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 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

- Pinan 1-2-3-4-5
- Naïfanchi

## 3/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

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

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.

## 4/Compétition Combat ou Kata:

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.

Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

## Compétition Combat ou Kata:

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.