

PASSAGE DE GRADE DE MI-SAISON :

Lors du passage de grade, les critères d'évaluations sont communs à toutes les épreuves : Précision des techniques (préparation et finition), grande vigueur d'application, détermination tant dans le regard que dans la technique propre , stabilité des positions, posture du buste, émotions contrôlées, respiration maîtrisée et attitude générale irréprochable.

KIHON COMMUN :

Epreuve / 10

Ceinture actuelle	Techniques à connaître et demandées une par une sur 3 pas.
	Oï tsuki (shudan, jodan) - Mae geri - Mawashi geri - Gedan Baraï - Jodan Age Uke - (Shuto uke)
	Même techniques + Mawashi geri jambe avant - Yoko geri jambe avant et jambe arrière - Soto uke - Uchi uke -
	Même techniques + Ushiro geri - Empi uchi (ura-mawashi-ushiro-yoko) - Aïto / Taïsho / Aïshu / Shuto uchi.

KIHON SPECIFIQUE :

Epreuve / 10

Ceinture actuelle	Ceinture visée	Enchaînement 1	Enchaînement 2
		Gedan baraï - Oï tsuki	Gedan baraï - Gyaku tsuki
		Kihon précédent + Shuto uke - Oï tsuki (jodan/shudan)	Kihon précédent + Shuto uke - Gyaku tsuki (jodan/shudan)
		Kihon précédent + Shuto uke (kokutsu) - Gyaku tsuki (zenkutsu) - Mawashi / Uramawashi geri	Kihon précédent + Yoko geri en pas chassé - Uraken (kiba dashi) - Soto Uke en reculant (zenkutsu).
		Kihon précédent + Morote uke (kokutsu) - Osaé Uke - Yon Nukite (zenkutsu)	Kihon précédent + Mae geri Keage - Jodan age uke - Gyaku Taïsho.
		Passage en continue de tous les kihons.	

A partir de la ceinture orange, les techniques peuvent être demandées en avançant ou en reculant.

Si aucune position n'est précisée, le candidat choisit la plus appropriée.

KATA LIBRE /5 + BUNKAÏ /5 + KATA IMPOSEE /10 :
Epreuve / 20

Ceinture actuelle	Katas libres	Kata imposé
		Taïkyoku shodan
	Taïkyoku shodan - nidan - sandan	Heian Shodan
	3 Taïkyoku - Heian Shodan	Heian Nidan Niveau 1*
	3 Taïkyoku - Heian Shodan	Heian Nidan Niveau 2*
	3 Taïkyoku - Heian Shodan - Nidan	Heian Sandan Niveau 1*
	3 Taïkyoku - Heian Shodan - Nidan	Heian Sandan Niveau 2*
	Heian Shodan - Nidan - Sandan	Heian Yodan Niveau 1*
	Heian Shodan - Nidan - Sandan	Heian Yodan Niveau 2*
	Heian Nidan - Sandan - Yodan	Heian Godan Niveau 1*
	Heian Nidan - Sandan - Yodan	Heian Godan Niveau 2*
	5 Heian	Tekki Shodan

Niveau 1 : Kata vitesse moyenne temps par temps

Niveau 2 : Kata par groupe d'attaques complet.

KUMITE TRADITIONNEL :
Epreuve / 10

Ceinture actuelle	Techniques d'attaques imposées / 5	Blocages + contre-attaques proposés / 5
	<i>Sanbon kumite (sur 3 pas)</i> Oï tsuki Jodan Oï tsuki Chudan Mae geri shudan	Jodan age uke - Soto Uke - Gedan Baraï + Gyaku tsuki
		Shuto uke + Gyaku tsuki
	<i>Sanbon kumite (sur 3 pas)</i> Oï tsuki Jodan Oï tsuki Chudan Mae geri shudan Mawashi geri	Ushi uke + Mae Geri / Mawashi Geri (jodan/shudan)
		Osae Uke + Yoko geri + Nukite
	<i>Kihon ipon kumite (sur 1 pas)</i> Oï tsuki Jodan Oï tsuki Chudan Mae geri shudan Mawashi geri jodan Yoko geri shudan	Araï uke, Juji uke , morote uke + Ura mawashi, Ushiro geri + Uraken, tetsui + Ura/Mawashi tsuki
		+ Ashi Baraï + Empi uchi + Aïto, Shuto, Taïsho

3 minutes de combat : 1 minute tori, 1 minute uke, 1 minute libre.

Ceinture actuelle	TORI	UKE
	Kisami tsuki Gyaku tsuki Mae geri jambe avant et arrière. Mawashi geri jambe avant et arrière.	Recule et se replace Se protège
	Kisami tsuki + gyaku Kisami tsuki + Mawashi avant Gyaku tsuki + Mawashi avant Gyaku tsuki + Jambe arrière libre. Feintes de buste, de bras, de jambe.	Absorbe et se replace. Se protège + contre en poings. Tourne.
	Accroche + Gyaku + Jambe avant. Uraken. Gyaku+kisami tsuki traction/propulsion. Gyaku shudan + Gyaku jodan Combinaison jambe + poing avant poing + jambe jambe + jambe Balayages suivi d'une technique.	Absorbe et se replace. Se protège + contre en poings et en jambes. Contre dans l'attaque. Tourne et contre.

KIHON /20

validé si note 12 / 20

KATA /20

validé si note 12 / 20

KUMITE /20

validé si note 12 / 20

Pour les poussins, pupilles et benjamins, un total de 50/60 permet de passer une ceinture complète («double passage»).

Pour les minimes - cadets - juniors - seniors les demies-ceintures restent valables si la note à l'une des épreuves est comprise entre 6 et 12.

Notes éliminatoires :

6 / 20 sur une épreuve.

Deux épreuves comprises entre 6 et 12 / 20

Dans ce cas, le candidat repasse le grade en fin de saison avec la possibilité de faire un «double-passage».

EXTRAIT DU REGLEMENT OFFICIEL FFKDA:

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 (Kiaï) 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.