



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

SAISON **2022-2023**  
**RÈGLEMENTATION  
DE LA CSDGE**

**PARTIE TECHNIQUE**

**COMMISSION SPÉCIALISÉE  
DES DANS ET GRADES  
ÉQUIVALENTS**

KARATE-DO / KARATE CONTACT /  
KARATE FULL CONTACT / KYOKUSHINKAI / SHORINJI  
KEMPO / NANBUDO / SHINDOKAI / KARATE DEFENSE  
TRAINING / WADOKAN / KARATE MIX / KEMPO /  
SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU

## Article 402K-1K – Examen d’obtention du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »

### Organigramme du passage de grade Karaté Do 1<sup>er</sup> DAN Voie traditionnelle

1 JURY

<b>UV 1 : KIHON</b>	<b>UV 2 : KIHON IPPON KUMITE</b>	<b>UV 3 : KATA</b>	<b>UV 4 : BUNKAI</b>	<b>UV 5 : JIYU IPPON KUMITE</b>	<b>UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)</b>
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Kihon
- UV 2/ Kihon Ippon Kumité
- UV 3/ Kata
- UV 4/ Bunkai
- UV 5/ Jiyu Ippon Kumité
- UV 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

#### UV 1 : Kihon (annexe 1)

Le juge 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 et 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, en avançant ou en reculant, 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 juge, 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.

#### UV 2 : Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

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.

#### UV 3 : Kata (annexe 3)

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit 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 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

#### UV 4 : Bunkai

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.

### UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le juge parmi la liste suivante :

Oï Zuki,  
Mae Geri,  
Mawashi Geri,  
Yoko Geri,  
Gyaku Zuki,  
Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.