



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

**PARTIE TECHNIQUE COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DANS
ET GRADES ÉQUIVALENTS**

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

Article 402K-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1^{er} DAN Voie traditionnelle

IJURY					
UV1: KIHON Noté sur 20	UV2: KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	UV3: KATA Noté sur 20	UV 4 : BUNKAI Noté sur 20	UV 5 : JIYU IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 6 : JUKUMITE (randori/midare) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1^{er} 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 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/ Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 6 enchaînements possibles (procédure en

annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutés en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements restants sur la liste des 6 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/ Partie - un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. 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 deux petits sursauts lent, arrière ou de côté à gauche ou à droite. 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/Mae 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 III)

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats. 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 en alternance.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

UV 3 : Kata (annexe III)

Pour l'épreuve Kata, 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.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

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 des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncées. 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.

SAISON 2026-2027



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr