



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

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

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

Article 403-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2eme DAN Voie traditionnelle

JURY					
UV 1 : KIHON Noté sur 20	UV 2 : IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 3 : KATA Noté sur 20	UV 4 : BUNKAI Noté sur 20	UV 5 : JIYU IPPON KUMITE Noté sur 20	UV 6 : JU KUMITE (randori/midare) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 2^{ème} Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 / KIHON

UV 2 / IPPON KUMITE

UV 3 / KATA

UV 4 / BUNKAI

UV 5 / JIYU IPPON KUMITE

UV 6 / JU KUMITE (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, exécutés 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 7 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, exécutées 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 tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 4 enchaînements restants (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 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 deux petits sursauts lents, 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/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 : Ippon Kumité (annexe III)

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncées. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le **mawashi-geri de la jambe avant**, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant :

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : 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 2^{ème} Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2^{ème} 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

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. Le nombre d'assauts est fixé à 5.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

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.

SAISON 2026-2027



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr