

SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU



PROCEDURES D'EXAMENS

**KYUKENSHI
ET
YUDANSHA**

MISE A JOUR FEVRIER 2011

SOMMAIRE

Informations relatives au déroulement des examens « Principes et Philosophie » KYU et DAN.....	Page 3
Informations relatives au déroulement des examens « Pratique » KYU et DAN.....	Page 4
Informations relatives à la notation des examens « Pratique » KYU et DAN.....	Page 5
Distinction des grades KYUKENSHI.....	Page 6
Distinction des grades YUDANSHA.....	Page 7
Tableau des catégories d'âges et temps requis pour les RANDORI KYUKENSHI.....	Page 8
Tableau des catégories d'âges et temps requis pour les RANDORI YUDANSHA.....	Page 9
Procédure examen 5 ^{ème} KYU.....	Page 10
Procédure examen 4 ^{ème} KYU.....	Page 12
Procédure examen 3 ^{ème} KYU.....	Page 14
Procédure examen 2 ^{ème} KYU.....	Page 16
Procédure examen 1 ^{er} KYU.....	Page 18
Distinction des grades YUDANSHA.....	Page 20
Procédure examen 1 ^{er} DAN.....	Page 21
Procédure examen 2 ^{ème} DAN.....	Page 23
Procédure examen 3 ^{ème} DAN.....	Page 25
Procédure examen 4 ^{ème} DAN.....	Page 27
Procédure examen 5 ^{ème} DAN.....	Page 29
Procédure examen 6 ^{ème} DAN.....	Page 31

INFORMATIONS RELATIVES AU DEROULEMENT DES EXAMENS « PRINCIPES ET PHILOSOPHIE » KYUKENSHI ET YUDANSHA

KYUKENSHI

5^{ème} et 4^{ème} KYU :

Entretien de plus ou moins 5 minutes avec le candidat sur le sujet « principes et philosophie » du programme

3^{ème} et 2^{ème} Kyu :

Entretien de plus ou moins 5 minutes avec le candidat sur un des sujets « principes et philosophie » du programme

1^{er} KYU :

Entretien de 10 minutes avec le candidat sur un des sujets « principes et philosophie » du programme

YUDANSHA

Les rapports écrits :

Page de garde :

- 1 – Titre du rapport
- 2 – Nom du candidat
- 3 – Grade présenté
- 4 – Nom du dojo d'appartenance
- 5 – Nom du professeur

Le texte sera rédigé en recto seul, relié, numéro en bas de page. Il devra contenir 2 pages minimum.

1^{er} et 2^{ème} DAN :

Les examens sont sous la responsabilité du Chef Instructeur National. Les rapports écrits devront parvenir 90 jours avant la date de l'examen soit au Chef Instructeur National si il y en a un, ou au Directeur de la Commission Technique Internationale si dans le pays concerné il n'y a pas encore de Chef Instructeur National.

Les examens oraux se feront 60 jours avant l'examen technique si l'examen écrit est jugé satisfaisant.

3^{ème} DAN à 5^{ème} DAN :

Les demandes doivent être envoyées au Directeur de la Commission Technique Internationale qui diligentera pour les examens à partir de ce grade.

Les rapports écrits pour les examens devront parvenir 90 jours avant la date de celui-ci soit au Chef Instructeur National si il y en a un, ou au Directeur de la Commission Technique Internationale si dans le pays concerné il n'y a pas encore de Chef Instructeur National.

Les examens oraux se feront 60 jours avant l'examen technique si l'examen écrit est jugé satisfaisant.

6^{ème} DAN à 8^{ème} DAN :

Les examens sont sous la seule responsabilité du Directeur de la Commission Technique Internationale (KYO KANCHO). Il reçoit les candidatures et donne son approbation si le candidat réunit les conditions nécessaires.

Les examens oraux se feront 60 jours avant l'examen technique si l'examen écrit est jugé satisfaisant.

Jusqu'à l'examen de 5^{ème} DAN L'examineur devra avoir au minimum un grade supérieur au niveau de l'examen qu'il devra diriger.

TEMPS, STAGES ET AGE REQUIS POUR LES EXAMENS DE KYU ET DAN

GRADES	TEMPS DE PRATIQUE (1)	NOMBRE DE STAGES (2)	AGE MINIMUM
5 ^{ème} KYU	4 mois – 30 cours		
4 ^{ème} KYU	4 mois – 30 cours		
3 ^{ème} KYU	6 mois – 50 cours	2	
2 ^{ème} KYU	6 mois – 50 cours	2	
1 ^{er} KYU	1 an – 100 cours	3	13 ans
1 ^{er} DAN	1an – 100 cours	4	16 ans
2 ^{ème} DAN	2 ans – 200 cours	6	18 ans
3 ^{ème} DAN	3 ans – 300 cours	10	21 ans
4 ^{ème} DAN	4 ans – 400 cours	15	25 ans
5 ^{ème} DAN	5 ans – 500 cours	20	30 ans
6 ^{ème} DAN	6 ans – 600 cours		41 ans
7 ^{ème} DAN	7 ans – 700 cours		46 ans
8 ^{ème} DAN	8 ans – 800 cours		51 ans

(1)

Le temps requis et celui entre chaque grade. Le temps est de date à date.
 Les grades de 5^{ème} et 4^{ème} KYU sont les grades « ENFANT » de 9 à 12 ans.
 A partir de 13 ans le KENSHI commence directement par l'examen de 3^{ème} KYU.

(2)

Le nombre de stages requis est celui nécessaires entre chaque grade pour accéder à l'examen du grade supérieur.

INFORMATIONS RELATIVES A LA NOTATION DES EXAMENS TECHNIQUES DES KYU et DAN

1 examinateur par couple ou candidat.

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN

Cette épreuve peut être éliminatoire si la note obtenue est inférieure à 10/20.

BASES (KIHON)

- **SHIN** : Esprit (concentration, détermination, calme...).
- **GI** : Technique (application, dextérité...).
- **TAI** : Corps (condition physique, attitude...).

Si dans les Bases sont exécutés des KIHON IPPON KUMITE ou des HOKEI SOTAI, sont jugés également JUTSU, SOKUDO/RIKI et KYUSHO NO ICHI (voir ci-dessous).

PROGRAMME IMPOSE (KUMI EMBU)

- **JUTSU** : Dextérité.
- **SOKUDO/RIKI** : Rythme, Force.
- **KYUSHO NO ICHI** : Précision.

EPREUVE TECHNIQUE (CHUCHUTSU KAMOKU) ou KUMI EMBU NO CHUCHUTSU KAMOKU

Sont jugés également **JUTSU**, **SOKUDO/RIKI** et **KYUSHO NO ICHI** (voir ci-dessus).

- **KOSEIDO** : Composition
- **HYOGENDO** : Expression

EPREUVE DE COMBAT (RANDORI)

GOHO RANDORI

- **SHIN** : Esprit (détermination, calme, concentration, respect du partenaire).
- **KOGI** : Attaque (qualité, enchaînement, création).
- **BOGI** : Défense (qualité, capacité de réalisation des contre attaques).

JUHO RANDORI

- **SHUHO** : Contrôle (maîtrise de la saisie de Kogeki).
- **NUKI** : Dégagement (qualité, tai sabaki).
- **KATAME** : Immobilisation (qualité, contrôle avant atemi et précision de ce dernier).

IMPORTANT: Le candidat doit se présenter à l'examen:

- *dans une tenue correcte: dogi propre, les ongles coupés (mains et pieds).*
- *l'écusson correspondant au grade actuel cousu sur le dogi.*
- *muni des protections imposées pour son passage de grade.*

NOTATION

La moyenne doit être obtenue dans chaque partie de l'examen. La note minimum est de 10/20.

La non obtention d'une des parties par un candidat lui fera repasser l'examen dans sa totalité ultérieurement.

OBSERVATIONS ET NOTES :

INSUFFISANT - 8
PASSABLE - 10
MOYEN - 12
BON - 14
TRS BON - 16
EXCELLENT - 18

DISTINCTION DES GRADES KYUKENSHI

9 ANS A 12 ANS

Niveau	Ceinture	Ecusson	Barrette
Débutant	Blanche	Jaune	
5 ^{ème} kyu Temps minimum: 4 mois-30 cours	Jaune	Jaune	1 Noire sur la manche gauche du Dogi
4 ^{ème} kyu Temps minimum: 4 mois-30 cours	Jaune	Jaune	2 Noires sur la manche gauche du Dogi
3 ^{ème} kyu Temps minimum: 6 mois-50 cours	Verte	Jaune	3 Noires sur la manche gauche du Dogi
2 ^{ème} kyu Temps minimum: 6 mois-50 cours	Verte	Jaune-Vert	4 Noires sur la manche gauche du Dogi
1 ^{er} kyu Temps minimum: 1an-100 cours (minimum 13 ans)	Marron	Vert	

A PARTIR DE 13 ANS

Niveau	Ceinture	Ecusson	Barrette
Débutant	Blanche	Jaune	
3 ^{ème} kyu Temps minimum: 6 mois-50 cours	Marron	Jaune	
2 ^{ème} kyu Temps minimum: 6 mois-50 cours	Marron	Jaune-Vert	
1 ^{er} kyu Temps minimum: 1an-100 cours	Marron	Vert	

DISTINCTION DES GRADES YUDANSHA

* NIVEAU	AGE MINIMUM	CEINTURE	ECUSSON
1^{er} DAN SHODAN 1 an de 1 ^{er} KYU	16 ans	Noire	Noir
2^{ème} DAN NIDAN 2 ans de 1 ^{er} DAN	18 ans	Noire	Noir et rouge
3^{ème} DAN SANDAN 3 ans de 2 ^{ème} DAN	21 ans	Noire	Rouge
4^{ème} DAN YONDAN 4 ans de 3 ^{ème} DAN	25 ans	Noire	Rouge et violet
5^{ème} DAN GODAN 5 ans de 4 ^{ème} DAN	30 ans	Noire	Violet
6^{ème} DAN ROKUDAN 6 ans de 5 ^{ème} DAN	41 ans	Noire	Argent
7^{ème} DAN NANADAN 7 ans de 6 ^{ème} DAN	46 ans	Noire	Or
8^{ème} DAN HACHIDAN 8 ans de 7 ^{ème} DAN	51 ans	Noire	Or

***** : Le temps indiqué entre chaque grade est le temps minimum requis pour pouvoir accéder à l'examen du grade supérieur.

TEMPS REQUIS POUR LE RANDORI DES EXAMENS KYUKENSHI

3^{ème} KYU GOHO	2^{ème} KYU GOHO	1^{er} KYU JUHO
2 X 1'30'' Repos 30''	2 X 2' Repos 1'	2 X 1' Repos 30''

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

Pour les plus de 60 ans le RANDORI GOHO n'est pas obligatoire. Dans le cas ou le RANDORI n'est pas réalisé la note minimum attribuée (10/20).

RANDORI GOHO :

3^{ème} KYU : les protections ne sont pas nécessaires.

2^{ème} KYU : protèges dents, gants, coquilles + pour les femmes plastron de poitrine.

TEMPS REQUIS POUR LE RANDORI DES EXAMENS YUDANSHA

1er DAN À partir De 16 ans	2ème DAN À partir De 18 ans	3ème DAN À partir De 21 ans	4ème DAN À partir De 25 ans	5ème DAN À partir De 30 ans	6ème DAN À partir De 41 ans
GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOHO 2 X 2' Repos 1'	GOJU ITTAÏ 2 x 2'	
JUHO 2 X 1' Repos 30''	JUHO 2 X 1' Repos 30''	JUHO 2 X 1 mn Repos 30''	JUHO 2 X 1' Repos 30''		

Le temps de repos se situe entre chaque reprise

RANDORI GOHO :

1^{er} DAN :

Protège dents + gants + coquille + casque + protèges tibias

2^{ème} DAN :

Protège dents + gants + coquille + casque + plastron + protèges tibias

3^{ème} DAN :

Protège dents + gants + coquille + casque + plastron + protèges tibias

4^{ème} - 5^{ème} DAN : pas de protections

5^{ème} KYU

PROCEDURE 5^{eme} KYU

-PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN

Entretien oral (à la discrétion de l'examineur).(10/20)

- KIHON (note minimum exigée 10/20)

Kaisoku chudan gamae :

KIHON ZUKI – KIHON GERI – UWA UKE – JO-CHU NIREN ZUKI – UWA UKE GERI

- HOKEI (note minimum exigée 10/20)

TAN EN

TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ

Remarque : *Le GOREI (comptage) est effectué par l'examineur.*

- HOKEI (note minimum exigée 10/20)

SOTAI

TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ

Remarque : *Pas de GOREI (comptage).*

- KUMI EMBU (note minimum exigée 10/20)

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 – SHIYA UKE ZUKI
- 2 – KOTE NUKI
- 3 – MAE RYUSUI GERI
- 4 – KATATE MAKI NUKI
- 5 – UWA UKE GERI

Année impaire

- 1 – USHIRO RYUSUI GERI
- 2 – KATATE YORI NUKI
- 3 – UCHI UKE GERI
- 4 – KATATE JUJI NUKI
- 5 – KATATE JOHAKU NUKI

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 50/100**

4^{ème} KYU

PROCEDURE 4^{eme} KYU

-PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN

Entretien oral (à la discrétion de l'examineur).(10/20)

- KIHON (note minimum exigée 10/20)

Kaisoku chudan gamae

KIHON ZUKI – KIHON GERI – UWA UKE/UCHI UKE/SHITA UKE

Chudan Gamae

JO CHU NIREN ZUKI – JO CHU KERI

Ukemi – Daisharin

MAE UKEMI – USHIRO UKEMI

- HOKEI (note minimum exigée 10/20)

TAN EN

TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ

RYUOKEN DAÏ IKKEÏ (KOTE NUKI NO KATA)

Remarque : *Le GOREI (comptage) est effectué par l'examineur.*

- HOKEI (note minimum exigée 10/20)

SOTAI

TENCHIKEN DAÏ IKKEÏ

Remarque : *Pas de GOREI (comptage).*

- KUMI EMBU (note minimum exigée 10/20)

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 – UCHI UKE ZUKI
- 2 – KOTE NUKI
- 3 – GYAKU GOTE (MAE YUBI GATAME)
- 4 – SHITA UKE ZUKI
- 5 – KATATE JUJI NUKI
- 6 – SEÏ JUJI GOTE
- 7 – USHIRO RYUSUI GERI

Année impaire

- 1 – UCHI UKE GERI
- 2 – KATATE YORI NUKI
- 3 – MAE RYUSUI GERI
- 4 – KATATE JOKAKU NUKI
- 5 – KATATE JOHAKU DORI
- 6 – UWA UKE GERI
- 7 – KATAMUNA OTOSHI

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 50/100**

3^{ème} KYU

PROCEDURE 3^{eme} KYU

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Entretien oral de 5 à 10 minutes sur un des sujets du programme.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Kaisoku chudan gamae

KIHON ZUKI – KINTEKI GERI – KIHON GERI – UWA UKE/UCHI UKE/ SHITA UKE

Chudan gamae

JO CHU NIREN ZUKI – JO CHU KERI

Umpo Ho

JO CHU GYAKU MAE JUN GERI – YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI SOKUTO GERI

Ukemi – Daïsharin

MAE UKEMI/USHIRO UKEMI/DAÏSHARIN – OOTEN YORI OKI AGARI

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

Tenchiken daï ikkeï

Ryuoken daï ikkeï (KOTE NUKI NO KATA)

- HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

Tenchiken daï ikkeï

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- KUMI EMBU

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1- FUSHI GERI HIZA UKE GAESHI (KAKU SHU)
- 2 - KOTE NUKI
- 3 - MAE RYUSUI GERI
- 4 - GYAKU GOTE MAE YUBI GATAME
- 5 - SHITA UKE ZUKI
- 6 - UDE JUJI GATAME
- 7 - SOTO UKE ZUKI
- 8 - KATAMUNA OTOSHI
- 9 - JUJI UKE GERI
- 10 - OKURI MAKI TEMBIN

Année impaire

- 1 - SOTO UKE GERI
- 2 - KATATE JUJI NUKI
- 3 - UCHI AGE GERI
- 4 - SEÏ JUJI GOTE
- 5 - UCHI UKE GERI
- 6 - KATATE MAKI NUKI
- 7 - UCHI UKE ZUKI
- 8 - KATATE OKURI GOTE
- 9 - YOKO TENSIN GERI
- 10 - KATATE JOHAKU DORI

- EPREUVE DE COMBAT (note minimum exigée 10/20)

- GOHO RANDORI KOGI / BOGI

Le principe retenu est: ATO NO SEN

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 60/120**

2^{ème} KYU

PROCEDURE 2^{eme} KYU

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Entretien oral de 5 à 10 minutes sur un des sujets du programme.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Kaïsoku chudan gamae

UWA UKE GERI – UCHI UKE ZUKI – SHITA UKE GERI

Ichiji gamae

HARAI UKE GERI – JUJI UKE GERI – UCHI UKE ZUKI KERI SAMPO UKE JUJI ASHI

Umpo Ho

JO CHU GYAKU MAE JUN GERI MAWASHI GERI – FURI ZUKI CHUDAN GYAKU ZUKI SASHIKAE
ASHI URAKEN CHUDAN ZUKI

Ukemi – Daïsharin

MAE UKEMI/USHIRO UKEMI/DAÏSHARIN – OOTEN YORI OKI AGARI

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

Tenchiken dai ikkeï - Tenchiken dai nikkeï - Tenchiken dai sankeï

Giwaken dai ikkeï - Giwaken dai nikkeï

Ryuoken dai ikkeï (KOTE NUKI NO KATA)

- HOKEÏ SOTAI (note minimum exigée 10/20)

Tenchiken dai ikkeï - Tenchiken dai nikkeï

Giwaken dai ikkeï

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- KUMI EMBU

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - USHIRO RYUSUI GERI REN HAN KO
- 2 - KATATE JUJI NUKI REN HAN KO
- 3 - UWA UKE GERI REN HAN KO
- 4 - OKURI MAKI TEMBIN
- 5 - JUJI UKE GERI REN HAN KO
- 6 - KATATE JOHAKU NUKI REN HAN KO
- 7 - SHITA UKE GERI REN HAN KO
- 8 - KATATE JOHAKU DORI
- 9 - SHITA UKE JUN GERI REN HAN KO
- 10 - KOTE NUKI REN HAN KO

Année impaire

- 1 - YOKO TENSHIN GERI REN HAN KO
- 2 - KATATE YORI NUKI REN HAN KO
- 3 - UCHI UKE GERI REN HAN KO
- 4 - KATATE JOHAKU MAKI
- 5 - UCHI AGE GERI REN HAN KO
- 6 - KATAMUNA OTOSHI
- 7 - MAE RYUSUI GERI REN HAN KO
- 8 - GYAKU GOTE - MAE YUBI GATAME
- 9 - SHITA UKE ZUKI REN HAN KO
- 10 - UDE JUJI GATAME

- EPREUVE TECHNIQUE (note minimum exigée 10/20)

CHUCHUTSU KAMOKU

8 techniques choisies par le candidat dans le programme de 2^{eme} KYU enchaînées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen

- EPREUVE DE COMBAT (note minimum exigée 10/20)

- GOHO RANDORI KOGI / BOGI

Important: Pour cette épreuve le port des protections suivantes est obligatoire:

Candidates: Protège dents, gants, plastron poitrine et coquille.

Candidats: Protège dents, gants et coquille.

Le principe retenu est: ATO NO SEN

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 70/140**

1^{er} KYU

PROCEDURE 1^{er} KYU

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Entretien oral de 5 à 10 minutes sur un des sujets du programme.

BASES (note minimum exigée 10/20)

Kaisoku chudan gamae

AGE HIJI UCHI - UCHI HIJI UCHI - SAGE HIJI UCHI - YOKO HIJI UCHI – USHIRO HIJI UCHI
MAE HIZA GERI – MAWASHI HIZA GERI – MAWASHI ZUKI

Ichiji gamae Chudan Gamae

JUN GERI GYAKU GERI - HARAÏ UKE GERI URAKEN CHUDAN ZUKI

Umpo Ho

YOSE ASHI SASHIKAE ASHI DAN GERI MAWASHI DAN GERI SOKUTO - TOBI KOMI GERIGYAKU
MAE JUN GERI – FUSHI GERI TENKAÏ URA MAWASHIGERI – SOKUTO GERI TENKAÏ USHIRO
GERI – TOBI KOMI USHIRO GERI

Ukemi – Daïsharin

MAE UKEMI/USHIRO UKEMI/DAÏSHARIN – OOTEN YORI OKI AGARI

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 1^{er} KYU, choisis par le candidat

Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

- HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 1^{er} KYU, choisis par l'examineur.

Pas de GOREI (comptage)

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- KUMI EMBU (étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - UCHI AGE GERI REN HAN KO
- 2 - KATATE YORI NUKI REN HAN KO
- 3 - UCHI UKE ZUKI REN HAN KO
- 4 - SEÏ JUJI GOTE
- 5 - UWA UKE ZUKI REN HAN KO
- 6 - KATATE KIRI KAESHI NUKI
- 7 - JUJI UKE GERI REN HAN KO
- 8 - KATATE KIRI GOTE
- 9 - HAN TENSHIN GERI REN HAN KO
- 10 - SODE DORI ou SODE MAKI

Année impaire

- 1 - USHIRO RYUSUI GERI REN HAN KO
- 2 - KATATE JUJI NUKI REN HAN KO
- 3 - UWA UKE GERI REN HAN KO
- 4 - OKURI MAKI TEMBIN
- 5 - JUJI UKE GERI REN HAN KO
- 6 - KATATE JOHAKU NUKI REN HAN KO
- 7 - SHITA UKE GERI REN HAN KO
- 8 - KATATE JOHAKU DORI
- 9 - SHITA UKE JUN GERI REN HAN KO
- 10 - KOTE NUKI REN HAN KO

- EPREUVE TECHNIQUE (note minimum exigée 10/20)

CHUCHUTSU KAMOKU

8 techniques choisies par le candidat dans le programme de 1^{er} KYU enchainées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen.

- EPREUVE DE COMBAT (note minimum exigée 10/20)

JUHO RANDORI

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 80/160**

DISTINCTION DES GRADES YUDANSHA

*	NIVEAU	AGE MINIMUM	CEINTURE	ECUSSON
	1^{er} DAN SHODAN 1 an de 1 ^{er} KYU	16 ans	Noire	Noir
	2^{ème} DAN NIDAN 2 ans de 1 ^{er} DAN	18 ans	Noire	Noir et rouge
	3^{ème} DAN SANDAN 3 ans de 2 ^{ème} DAN	21 ans	Noire	Rouge
	4^{ème} DAN YONDAN 4 ans de 3 ^{ème} DAN	25 ans	Noire	Rouge et violet
	5^{ème} DAN GODAN 5 ans de 4 ^{ème} DAN	30 ans	Noire	Violet
	6^{ème} DAN ROKUDAN 10 ans de 5 ^{ème} DAN	41 ans	Noire	Argent
	7^{ème} DAN NANADAN 5 ans de 6 ^{ème} DAN	46 ans	Noire	Or
	8^{ème} DAN HACHIDAN	51 ans	Noire	Or

***** : Le temps indiqué entre chaque grade est le temps minimum requis pour pouvoir accéder à l'examen du grade supérieur.

1^{er} DAN

PROCEDURE 1^{er} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Epreuve écrite et orale.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Ichiji gamae Chudan Gamae

MODORI ZUKI JUN GERI – HARAÏ UKE GERI URAKEN CHUDAN ZUKI MAWASHI GERI

Umpo Ho

MIKAZUKI GERI URA MIKAZUKI GERI – YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI URA

MAWASHI GERI – JO JO TAKA GERI

Ukemi – Daïsharin

MAE UKEMI/USHIRO UKEMI/DAÏSHARIN – OOTEN YORI OKI AGARI

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 1^{er} DAN choisis par le candidat.

Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 1^{er} DAN choisis par l'examineur.

Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- KUMI EMBU (étudier le KUMI EMBU correspondant à l'année du passage l'examen)

Année paire

- 1 - UCHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - KOTE NUKI REN HAN KO DAÏ NI
- 3 - TSUKI TEN ICHI REN HAN KO DAÏ NI
- 4 - MOROTE JOHAKU NUKI (UCHI OTOSHI) ou (SOTO OTOSHI)
- 5 - FURI TEN ICHI REN HAN KO DAÏ NI
- 6 - RYOTE YORI NUKI REN HAN KO DAÏ NI
- 7 - TSUBAME GAESHI REN HAN KO DAÏ NI
- 8 - GYAKU GOTE URA GAESHI NAGE
- 9 - KINTEKI GERI HIZA UKE NAMI GAESHI REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - RYOTE OKURI GOTE

Année impaire

- 1 - MAE RYUSUI GERIREN HAN KO DAÏ NI
- 2 - KATATE JUJI NUKI REN HAN KO DAÏ NI
- 3 - KUSSHIN GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 4 - SANKAKU NUKI
- 5 - (UCHI) OSHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 6 - RYOTE JUJI GOTE
- 7 - GEDAN GAESHI REN HAN KO DAÏ NI
- 8 - UDE MAKI JUJI
- 9 - CHIDORI GAESHI REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - MOROTE JOHAKU DORI

CHUCHUTSU KAMOKU (note minimum exigée 10/20)

10 techniques choisies par le candidat dans le programme de 1^{er} DAN enchaînées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen

GOHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

KOGI/BOGI

Attaque Tsuki, Geri, Hiza et Hiji Le principe retenu est : TAÏ NO SEN.

JUHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 90/180**

2^{ème} DAN

PROCEDURE 2^{ème} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)
Epreuve écrite et orale.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Umpo Ho

TOBI KOMI GERI GYAKU MAE JUN GERI JODAN SHUTO GIRI CHUDAN GYAKU ZUKI – JO JO DAN GERI MAWASHI – YOSE ASHI SASHIKAE ASHI MAWASHI GERI SOKUTO GERI USHIRO GERI

Ukemi – Daïsharin

MAE UKEMI KERI IDORI - USHIRO UKEMIKERI IDORI - DAÏSHARIN KERI AGE

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 2^{ème} DAN choisis par le candidat
Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 1^{er} DAN choisis par l'examineur.
Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- **KUMI EMBU**

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - UWA UKE ZUKI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - MOROTE MAKI NUKI REN HAN KO NI DAÏ
- 3 - HAN TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 4 - GASSHO NUKI
- 5 - HARAÏ UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 6 - KOTE NUKI (OSHI)
- 7 - MAWASHI GERI SUKUI UKE ASHI
KOSHI GATAME
- 8 - KOTE MAKI GAESHI
- 9 - MAWASHI GERI SAMPO UKE NAMI GAESHI
REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - RYOTE DORI ATAMA OTOSHI

Année impaire

- 1 - TENSIN GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - ERI NUKI
- 3 - GYAKU GERI HIZA UKE NAMI GAESHI
REN HAN KO DAÏ NI
- 4 - OSHI KIRI NUKI
- 5 - GYAKU FUKUTO GERI HIZA UKE NAMI
GAESHI REN HAN KO DAÏ NI
- 6 - MOROTE KOTE MAKI GAESHI
- 7 - KERI TEN SAN SUKUI ASHI NAGE (KAKU SHU)
- 8 - UWA UKE NAGE
- 9 - MAWASHI GERI SAMPO UKE KARI FUMI GERI
- 10 - MAE RYOTEKUBI SHIME

CHUCHUTSU KAMOKU (note minimum exigée 10/20)

10 techniques choisies par le candidat dans le programme de 2^{ème} DAN enchaînées avec des UMPO HO et des ZANSHIN de façon à créer un ensemble cohérent et harmonieux tant en composition (KOSEÏDO) qu'en expression (HYOGENDO) et exécuté en partage équitable avec le partenaire d'examen

GOHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

(avec protections)

Attaques en Tsuki, Geri, Hiza et Hiji..

JUHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 90/180**

3^{ème} DAN

PROCEDURE 3^{ème} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)
Epreuve écrite et orale.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Umpo ho

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CHOISIS PAR LE CANDIDAT

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 3^{ème} DAN choisis par le candidat

Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 3^{ème} DAN choisis par l'examineur.

Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- **KUMI EMBU** (étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - KUSSHIN ZUKI GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - RYOTE JUJI GOTE
- 3 - KAÏSSHIN ZUKI REN KO DAÏ NI
- 4 - MAE GAMI DORI
- 5 - GYAKU GERI SUKUI UKE (SOTO) ou (UCHI)
- 6 - RYO MUNA OTOSHI
- 7 - SOKUTO GERI HIKI ASHI NAMI GAESHI
- 8 - TSURI AGE DORI
- 9 - KON TEN ICHI REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - KATATE NAGE

Année impaire

- 1 - (UCHI) OSHI UKE GERI REN HAN KO DAÏ
- 2 - JUJI JOHAKU DORI
- 3 - GYAKU GERI HASAMI UKE OTOSHI
HIZA BASSHIN GATAME
- 4 - RYOTE OSHI GOTE
- 5 - FURI TEN SAN REN HAN KO DAÏ NI
- 6 - USHIRO RYOTE HIJI DORI HIJI NAGE
- 7 - SUIGETSU GAESHI KARI ASHI
- 8 - OKURI TEMBIN DORI (NISHU)
- 9 - GYAKU GERI CHI SAN REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - GASSHO KATATE NAGE

KONGO DEN KEN (note minimum exigée 10/20)

Travail avec BO TAN EN : Présentation de 2 HOKEÏ au choix du candidat.

GOHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

(avec protections)

Attaques en Tsuki, Geri, Hiza et Hiji.

JUHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

Défenses sur Saisies, sur Tsuki et sur Keri.

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 90/180**

4^{ème} DAN

PROCEDURE 4^{ème} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Epreuve écrite et orale.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Umpo Ho

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CHOISIS PAR LE CANDIDAT

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 4^{ème} DAN choisis par le candidat

Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 4^{ème} DAN choisis par l'examinateur.

Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- **KUMI EMBU**

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - HARAI UKE GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - KATAMUNA CHOJI OTOSHI
- 3 - GYAKU TENSHIN GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 4 - HIJI ATE SHIME SHUHO HIJI ATE NAGE
- 5 - CHUDAN GAESHI to UCHI UKE ZUKI
- 6 - SODE GUCHI DORI ou MAKI
- 7 - TSUKI TEN NI NAÏ TEMBIN NAGE
- 8 - SODE MAKI GAESHI
- 9 - FUKKO CHI NI
- 10 - USHIRO RYOTE DORI KATA to KUBI DORI

Année impaire

- 1 - (YAKO to KEÏKAÏ) GERI HIZA UKE GAESHI
- 2 - TSURI OTOSHI
- 3 - MIKAZUKI GAESHI KARI ASHI
- 4 - OKURI KATATE NAGE
- 5 - GEDAN GAESHI to TOBI REN GERI
- 6 - OKURI SHISHI DORI
- 7 - MATSUKAZE GAESHI
- 8 - OSAE KANNUKI NAGE UCHI ou SOTO
- 9 - HAN GETSU GAESHI SUKUI KUBI NAGE
- 10 - USHIRO RYOTE DORI USHIRO ZUZUKI HIZA OTOSHI

KONGO DEN KEN (note minimum exigée 10/20)

Travail avec BO - NIODEN - SHAKUJO en SOTAÏ

GOHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

Attaques en Tsuki, Geri, Hiza et Hiji.

JUHO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

Défenses sur Saisies, sur Tsuki et sur Keri.

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 90/180**

5^{ème} DAN

PROCEDURE 5^{ème} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)

Epreuve écrite et orale.

KIHON (note minimum exigée 10/20)

Umpo Ho

3 ENCHAINEMENTS DE 4 MOUVEMENTS CHOISIS PAR LE CANDIDAT

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 5^{ème} DAN choisis par le candidat

Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)

2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 5^{ème} DAN choisis par l'examineur.

Pas de GOREI (comptage)

KIHON IPPON KUMITE (note minimum exigée 10/20)

les attaques comme défini dans le programme d'examen sont exécutées à gauche et à droite et annoncées à voix haute.

SASHI KAE JUN ZUKI JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN – GYAKU MAE JUN GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN.

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)

- **KUMI EMBU**

(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - HANGETSU GERI REN HAN KO DAÏ NI
- 2 - OKURI TSUKI TAOSHI
- 3 - CHUDAN GAESHI to UCHI UKE ZUKI
- 4 - OSHI UKE NAGE ou OSHI UKE MAKI NAGE
- 5 - KON TEN NI OTOSHI NAGE
- 6 - KATATE NEJI AGE TEMBIN OTOSHI
- 7 - HARAÏ UKE CHI NI
- 8 - BUKKOTSU NAGE
- 9 - JUN GERI CHI NI REN HAN KO DAÏ NI
- 10 - MAKI UCHI KUBI NAGE

Année impaire

- 1 - SHITA UKE DAN ZUKI REN KO DAÏ NI
- 2 - KONOHA GAESHI
- 3 - MATSUKAZE GAESHI REN HAN DAÏ NI
- 4 - KATATE NAGE KIRI KAESHI
- 5 - TSUKI TEN NI NAÏ TEMBIN NAGE
- 6 - KATA DORI OKURI KUBI NAGE (NISHU)
- 7 - FUKKO CHI NI
- 8 - KANNUKI OKURI(DORI) ou KANNUKI SOTO TEMBIN
- 9 - JUN GERI CHI SAN REN HAN KO DAÏ
- 10 - RYOTE KUMADE GAESHI

CHUCHUTSU KAMOKU (note minimum exigée 10/20)

5 techniques choisies par le candidat dans le programme de 5^{ème} DAN

GOJU ITTAÏ NO RANDORI (note minimum exigée 10/20)

Défenses sur Saisies, Tsuki et Keri . Travail en KOGI/BOGI

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 80/160**

6^{ème} DAN

PROCEDURE 6^{ème} DAN

PRINCIPES ET PHILOSOPHIE : KONGO ZEN (note minimum exigée 10/20)
Epreuve écrite et orale.

HOKEÏ TAN EN (note minimum exigée 10/20)
2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 6^{ème} DAN choisis par le candidat
Pas de GOREI (comptage)

HOKEÏ SOTAÏ (note minimum exigée 10/20)
2 HOKEÏ étudiés jusqu'au programme de 6^{ème} DAN choisis par l'examineur.
Pas de GOREI (comptage)

PROGRAMME IMPOSE (note minimum exigée 10/20)
- **KUMI EMBU**
(étudier le KUMI EMBU correspondant à la date du passage de l'examen)

Année paire

- 1 - OKURI HIJI ZEME OMOTE
- 2 - CHOJI NAGE
- 3 - KONOHA CHOJI
- 4 - FUKKO DAOSHI (KAKU SHU)
- 5 - HASAMI DAOSHI (KAKU SHU)
- 6 - KUBI SHIME NAGE OMOTE
- 7 - OKURI ERI DORI OMOTE
- 8 - SODE DORI NAÏ TEMBIN
- 9 - TORA DAOSHI (NISHU)
- 10 - KANNUKI KATATE NAGE



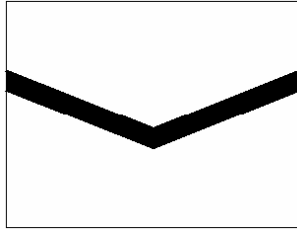

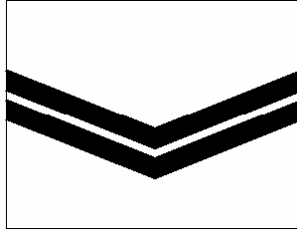

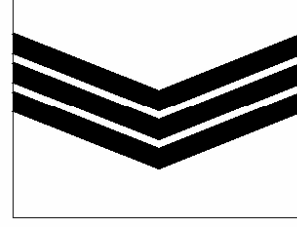

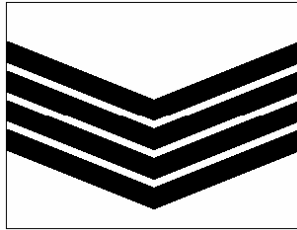

Année impaire

- 1 - OMOTE KUMADE GAESHI
- 2 - GYAKU KONOHA GAESHI
- 3 - CHOJI DORI
- 4 - HAGAÏ JIME to SHUHO
- 5 - KATA UCHI NAGE
- 6 - OBI DORI (NISHU)
- 7 - SHIKUMI KOSHI NAGE ou SHIKUMI NAÏ TEMBIN
- 8 - SODE JUJI
- 9 - OTO GYAKU TE DORI ou UCHI GYAKU TE DORI
- 10 - KANNUKI NAÏ TEMBIN








OATSU WAZA (note minimum exigée 10/20)
Démontrer et expliquer 10 ZEME.

**MOYENNE MINIMUM EXIGEE
POUR L'EXAMEN TECHNIQUE : 50/100**

LES GRADES KYU

GRADE	ECUSSON POITRINE	ECUSSON MANCHE Moins de 13 ans uniquement Manche gauche	CEINTURE
MINARAÏ			BLANCHE
5 ^{ème} KYU moins de 15 ans GOKYU			JAUNE
4 ^{ème} KYU moins de 15 ans YONKYU			JAUNE
3 ^{ème} KYU moins et plus de 15 ans SANKYU			VERTE Moins de 15 ans MARRON Plus de 15 ans
2 ^{ème} KYU moins et plus de 15 ans NIKYU			VERTE Moins de 15 ans MARRON Plus de 15 ans
1 ^{er} KYU plus de 15 ans IKKYU			MARRON

LES GRADES YUDANSHA

GRADE	ECUSSON POITRINE	CEINTURE
<p>1^{er} DAN</p> <p>SHODAN</p> <p>(Junkenshi)</p>		NOIRE
<p>2^{ème} DAN</p> <p>NIDAN</p> <p>(Chukenshi)</p>		NOIRE
<p>3^{ème} DAN</p> <p>SANDAN</p> <p>(Jokenshi)</p>		NOIRE
<p>4^{ème} DAN</p> <p>YONDAN</p> <p>(Seikenshi) Daikenchi plus de 2 ans de 4^{ème} Dan</p>		NOIRE
<p>5^{ème} DAN</p> <p>GODAN</p> <p>(Daikenshi) Junhanshi plus de 3 ans de 3^{ème} Dan</p>		NOIRE
<p>6^{ème} DAN</p> <p>ROKDAN</p> <p>(Junhanshi)</p>		NOIRE
<p>7^{ème} DAN NANADAN (Seihanshi) 8^{ème} DAN HACHIDAN (Daïhanshi))</p>		NOIRE