

ANNEXE IV.KC - CRITERES D'EVALUATION

Techniques en shadow

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Travail technique conventionnel

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

Séries techniques et EPREUVE N° 4/ Applications

En fonction du grade présenté, l'attente du jury sera différente lors de la prestation technique du candidat et des applications (Bunkai).

Percussions sur cibles, boucliers, sacs

L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués

• Percussions sur cibles :

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

• Le travail au sac ou bouclier :

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

- Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

Assaut dirigé

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Assaut libre

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

* Pour les candidats au 4^{ème} et 5^{ème} Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

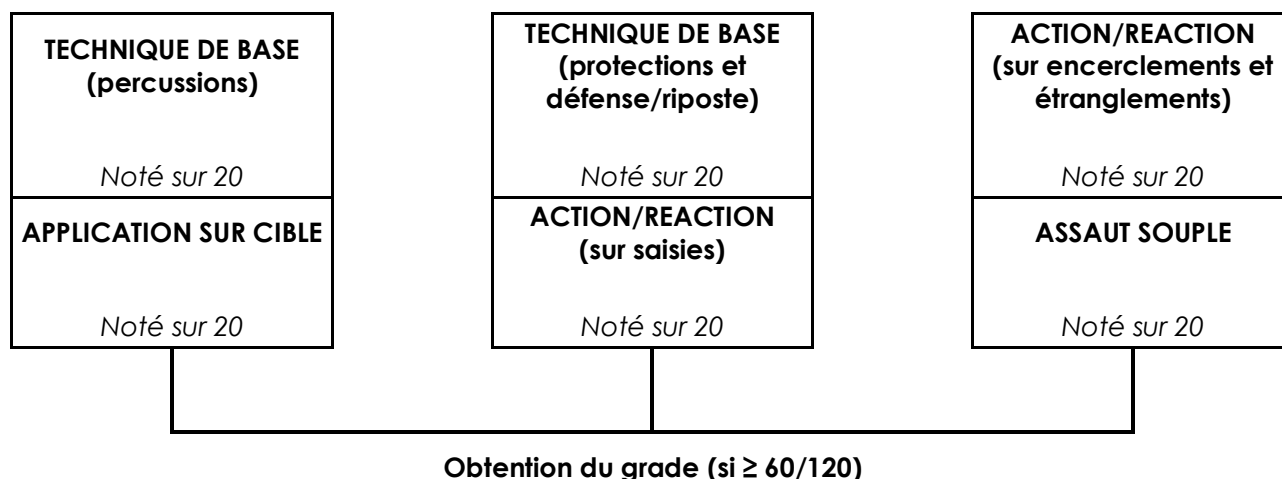
KARATE DEFENSE TRAINING

PARTIE TECHNIQUE

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING

Du 1^{er} 2^{ème} et 3^{ème} Dan



Les examens du **1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan** sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

1. Technique de base (percussions)
2. Application sur cible
3. Technique de base (protections et défense/riposte)
4. Action/Réaction (sur saisies)
5. Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
6. Assaut souple

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 de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (percussions)

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Partie 1°

Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury.

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

Partie 2°

Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury.

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soit du côté droit soit du côté gauche.
Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

| EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2 | |
|-----------------------------------|--------------|
| 1 ^{er} Dan | De face |
| 2 ^{ème} Dan | De côté |
| 3 ^{ème} Dan | Derrière soi |

| EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1^{er}, 2^{ème} Dan et 3^{ème} Dan | | |
|---|--------------|--|
| TECHNIQUES | TEMPS | |
| Membres supérieurs | 30'' | Total 1' 30'' Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence |
| Membres inférieurs | 30'' | |
| Liaison supérieur/inférieur | 30'' | |

EPREUVE N° 2/ Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- **Pour l'examen du 1^{er} Dan**, (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

- **Pour l'examen du 2^{ème} Dan**, Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- **Pour l'examen du 3^{ème} Dan**, Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat.
Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (pao) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct
Crochet
Uppercut
Revers
Paume de la main
Coup de coude en remontant
Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de pied direct
Coup de pied circulaire (bas ou moyen)
Coup de pied latéral (bas ou moyen)
Coup de genou direct

Coup de genou circulaire

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1^{er} Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

| EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1 | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1 ^{er} Dan | De face |
| 2 ^{ème} Dan | De côté |
| 3 ^{ème} Dan | Autour de soi |

| TECHNIQUES | 1^{er} Dan | 2^{ème} Dan | 3^{ème} Dan |
|--|--|---|---|
| | Face à face | Latéral | Autour de soi |
| Membres supérieurs | L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique | L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique | Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs |
| CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs) | | | |
| Membres inférieurs | L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique | L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique | Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs |
| CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs) | | | |
| Liaisons sup/inf | Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury | Pour le 2 ^{ème} et 3 ^{ème} Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum. 1 minute maximum à l'appréciation du jury | |
| CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf) | | | |

EPREUVE N° 3 Technique de base (protections) et défense/riposte

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

1° Partie

Deux candidats se présentent en même temps.

Pour l'examen du 1^{er} Dan (techniques effectuées de face).

Pour l'examen du 2^{ème} Dan et **pour l'examen du 3^{ème} Dan** (techniques effectuées de façon multi directionnel).

La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

2° partie

Pour l'examen du 1^{er} Dan Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques choisies par le jury parmi :

- ✓ Coup de poing direct avant visage
- ✓ Coup de poing direct arrière visage
- ✓ Crochet long du bras avant visage
- ✓ Crochet long du bras arrière visage
- ✓ Coup de pied direct moyen jambe arrière
- ✓ Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

Pour l'examen du 2^{ème} Dan, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :

- ✓ Coup de poing direct visage
- ✓ Coup de poing circulaire visage
- ✓ Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

L'attaquant effectue 4 attaques.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques.

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Pour le candidat au 1^{er} Dan, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- ✓ Saisie 1 main direct poignet
- ✓ Saisie 1 main direct revers col
- ✓ Saisie 1 main direct manche
- ✓ Saisie 2 mains revers col
- ✓ Saisies 2 mains poignet et manche
- ✓ Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2^{ème} Dan (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- ✓ Saisie 1 main direct poignet
- ✓ Saisie 1 main direct revers col
- ✓ Saisie 1 main direct manche
- ✓ Saisies 2 mains poignet et manche
- ✓ Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- ✓ Saisie poignet
- ✓ Saisie deux poignets
- ✓ Saisie col en poussant
- ✓ Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

EPREUVE N° 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'examen du 1^{er} Dan, l'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- ✓ Sur une tentative d'encerclement
- ✓ Sur un encerclement bras pris
- ✓ Sur un encerclement bras libres
- ✓ Sur un étranglement à une main
- ✓ Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2^{ème} Dan, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

- ✓ Sur une tentative d'encerclement