

PASSAGE DE GRADE 1er DAN KARATE DO à partir de 14 ans (voie compétition uniquement)Commission Nationale des grades
Responsable Mr Abdeslam FEKKAK**TRONC COMMUN****KIHON**

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

Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 4 techniques

6 allées retours Maximum

Des techniques de base simples exécutées en aller et retour
Des techniques de base exécutées sur place en position combat fudo dachi
Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux,
les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron, (sursaut)
Cette épreuve est composée de 3 techniques
1-Mae Geri de la jambe arrière posée derrière
2- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
3- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut (à droite ou à gauche)

KATA

1 KATA libre noté /10

ce kata est choisi dans la liste des kata du 1er DAN

1 KATA imposé noté/10

ce kata est tiré au sort dans la liste des kata 1er DAN

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

<u>SHOTOKAN (KAÏ)</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>WADO RYU</u>	<u>KYOKUSHINKAÏ</u>	<u>SHOTOKAN OHSHIMA</u>
5 heian	5 pinan	5 Pinan	Pinan 1 2 3 4 5	5-Heian
6-Tekki Shodan	6-Naïfanchi Shodan	6-Naïfanchi Shodan	Tsuki No Kata	6-Bassaï
7-Bassaï Daï	7-Bassaï Daï	7-Bassaï	Gekisaï Daï	7-Tekki shodan
8-Kanku Daï	8-Kosoku Daï	8-Kushanku	Sanchin	8-Kwanku

KIHON IPPON KUMITE

5 Attaques imposées une fois à droite et une fois à gauche

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

OIZUKI JODAN OIZUKI CHUDAN
MAE GERI CHUDAN MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN
YOKO GERI KEKOMI CHUDAN

TEST COMPETITION

Système par poule de 5 : 4 assauts de 2 minutes

Pour réussir :

.4 victoires

.3 victoires + 1 nul

.3victoires + 1 défaite

pour réussir plusieurs test il faut 10 victoires

PARTIE SPECIFIQUEle résultat d'un combat est déterminé soit par :

3 IPPONS

1 NIHON + 2 IPPONS

1 SANBON

Les sanctions n'apporteront pas de point à l'adversaire . Pas de catégorie de poids

PASSAGE DE GRADE 1ER DAN KARATE DO à partir de 18 ans (test traditionnel)Commission Nationale des grades
Responsable Mr Abdeslam FEKKAK**VOIE TRADITIONNELLE****JIYU IPPON KUMITE**

Noté /20

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

3 attaques annoncées parmi :
OIZUKI MAE GERI MAWASHI GERI
YOKO GERI GYAKU ZUKI MAETE ZUKI**KATA BUNKAÏ**

Noté /20

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

Explications et démonstrations des différentes séquences
issues des kata de la liste 1er DAN (les séquences du kata seront déterminées
par le jury)**JU KUMITE**

Noté /20

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

(Assaut souple de 2 minutes)

- . Travail en souplesse avec contrôle
- . Aisance dans les déplacements
- . Variétés des techniques
- . Equilibre et stabilité
- . Opportunité
- . Zanshin

PASSAGE DE GRADE 2ème DAN KARATE DO à partir de 18 ans(voie compétition)		Commission Nationale des grades				
KIHON	Noté /20 Kihon de façon multi directionnelle Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20	Des techniques de base exécutées en aller et retour Des techniques de base exécutées sur place en position combat(multidirectionnel) Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux, les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron, (sursaut) Cette épreuve est composée de 4 techniques 1-Mae Geri de la jambe arrière posée derrière 2- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière (à droite ou à gauche) 3- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut 4-Mawashi Geri jambe avant avec sursaut				
KATA	1 KATA libre noté /10 <small>ce kata est choisi dans la liste des kata du 2ème DAN</small> 1 KATA imposé noté/10 <small>ce kata est tiré au sort dans la liste des kata 2ème DAN</small> Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20	SHOTOKAN (KAÏ) 1-Kanku Daï 2-Tekki Nidan 3-Empi 4-Jion 5-Hangetsu	SHITO RYU 1-Kosoku Daï 2-Naïfanchi Nidan 3- Wanshu 4- Jion 5-Seïenchin	WADO RYU 1-Bassaï 2-Kushanku 3-Wanshu 4-Jion 5-Seishan	KYOKUSHINKAÏ 1-Tsuki No Kata 2- Gekisaï Daï 3 - Tensho 4- Yantsu 5- Saïha	SHOTOKAN OHSHIMA 1-Bassaï 2-Kwanku 3-Tekki Shodan 4-Empi 5-Jion
IPPON KUMITE	6 attaques imposées à droite et à gauche Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20	1 OIZUKI JODAN 1 MAWASHI GERI avant en TSUGIASHI 1 MAWASHI GERI jambe arrière	1 OIZUKI CHUDAN	1MAE GERI CHUDAN 1 YOKO GERI jambe arrière		
TEST COMPETITION		PARTIE SPECIFIQUE				
Système par poule de 5 : 4 assauts de 2 minutes Pour réussir : .4 victoires .3 victoires + 1 nul .3victoires + 1 défaite pour réussir plusieurs test il faut 10 victoires		le résultat d'un combat est déterminé soit par : 3 IPPONS 1 NIHON + 2 IPPONS 1 SANBON Les sanctions n'apporteront pas de point à l'adversaire . Pas de catégorie de poids				
TESTE TRADITIONNELLE à partir de 20ans						
JIYU IPPON KUMITE	5 attaques libres, niveau annoncé (Jodan et chodan) Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20					
KATA BUNKAÏ	Explications et démonstrations des différentes séquences Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20	issues des kata de la liste 1er DAN (les séquences du kata seront déterminées par le jury)				
JU KUMITE (2 assauts libre de 2 minutes) Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20	. Travail en souplesse avec contrôle . Aisance dans les déplacements . Variétés des techniques	. Equilibre et stabilité . Opportunité . Zanshin				

PASSAGE DE GRADE 3ème DAN KARATE DO

Commission Nationale des grades
Responsable Mr Abdeslam FEKKAK

KIHON

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

Kihon de façon multi directionnelle

Des techniques de base avancées exécutées en aller et retour
Des techniques de base exécutées sur place en position combat(multidirectionnel)
Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux,
les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron, (sursaut)
Cette épreuve est composée de 4 techniques
1-Mae Geri de la jambe arrière posée derrière
2- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
3- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut (à droite et à gauche)
4-Mawashi Geri jambe avant avec sursaut

IPPON KUMITE

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

Idem IPPON KUMITE 2ème Dan 3 contre-attaques différentes

KATA

1 kata libre noté sur 10 points, ce kata choisi dans la liste des kata du 3ème DAN

1 Kata imposé noté sur 10 point, ce kata est tiré au sort dans la liste des kata du 3ème DAN

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

<u>SHOTOKAN (KAÏ)</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>WADO RYU</u>	<u>KYOKUSHINKAÏ</u>	<u>SHOTOKAN OHSHIMA</u>
1-Gankaku	1-Chinto	1- Jion	1- Gekisaï Sho	1-Kwanku
2-Jitte	2-Jitte	2-Wanshu	2- Saïha	2-Jion
3-Kanku Sho	3-Kosokun sho	3-Chinto	3- Yantsu	3-Tekki Shodan
4-Bassaï Sho	4-Bassaï sho	4-Seisshan	4- KanKu	4-Tekki Nidan
5-Jiin	5-Rohaï	5-Rohaï	5- Sanchin	5-Jutte

KATA BUNKAÏ

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

Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau sur les techniques et séquences des kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. (dans la liste des kata 3ème DAN)

JIYU IPPON KUMITE

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

Le nombre d'attaque est de 5 (au choix à droite ou à gauche)
Tori soit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique. Les candidats assurent tour à tour les deux rôles. Après chaque action, les candidats reprennent la position YOI.

JU KUMITE

(2 assauts libre)

PASSAGE DE GRADE 4ème DAN KARATE DOCommission Nationale des grades
Responsable Mr Abdeslam FEKKAK**KIHON**

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

Kihon de façon multi directionnelle

Des techniques de base avancées exécutées en aller et retour
 Des techniques de base exécutées sur place en position combat(multidirectionnel)
 Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux,
 les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron, (sursaut)
 Cette épreuve est composée de 5 techniques
 1-Mae Geri de la jambe arrière posée derrière
 2- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
 3- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut (à droite et à gauche)
 4-Mawashi Geri jambe avant avec sursaut
 5- Gyaku Zuki Chudan

IPPON KUMITE

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

Idem IPPON KUMITE 2ème Dan 4 contre-attaques différentes

KATA

1 kata libre noté sur 10 points, ce kata choisi dans la liste des kata du 4ème DAN

1 Kata imposé noté sur 10 point, ce kata est tiré au sort dans la liste des kata du 4ème DAN

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

<u>SHOTOKAN (KAÏ)</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>WADO RYU</u>	<u>KYOKUSHINKAÏ</u>	<u>SHOTOKAN OHSHIMA</u>
	1-Naïfanchi -		1- Seipaï	
1-Nijushi ho	sandan	1-Jion	2- Kanku	1-Jutte
2-Sochin	2-Niseï Shi	2-Rohaï	3- Garyu	2-Tekki Nidan
3-Meikyo	3-Sochin	3-Chinto	4- Seïenchin	3-Tekki Shodan
4-Unsu	4-Unsu	4-Niseishi	5- Saïha	4-Gankaku
5-Tekki Sandan	5-Nipaïpo	5-Jitte		5-Empi

KATA BUNKAÏ

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

Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau sur les techniques et séquences des kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir d'émontrer plusieurs applications. (dans la liste des kata 4ème DAN)

JIYU IPPON KUMITE

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

Le nombre d'attaque est fixé à 6 au choix à droite ou à gauche
 La distance, la détermination, le temps, la concentration
 Pour UKE , la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible
 et la contre-attaque judicieusement utilisé avec des opportunités en SENNO SEN
 Après chaque action les candidats reprennent la position YOI

JU KUMITE

(2 assauts libre)

PASSAGE DE GRADE 5ème DAN KARATE DO

Commission Nationale des grades
Responsable Mr Abdeslam FEKKAK

KIHON

Les candidats passent un par un

. KIHON imposé par le jury la durée de ce Kihon est limité à 5 minutes

Kihon de façon multi directionnelle

. KIHON libre d'une durée maximal de 10 minutes

Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son KIHON aux membres du jury

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

Des techniques de base avancées exécutées en aller et retour

Des techniques de base exécutées sur place en position combat(multidirectionnel)

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux,

les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de plastron, (sursaut)

Cette épreuve est composée de 6 techniques

1-Mae Geri de la jambe arrière posée derrière

2- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière

3- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut (à droite et à gauche)

4-Mawashi Geri jambe avant avec sursaut

5- Gyaku Zuki Chudan

6- Oi Zuki, retour à l'arrière

IPPON KUMITE

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

Idem IPPON KUMITE 2ème Dan 6 contre-attaques différentes

KATA

1 kata libre noté sur 10 points, ce kata choisi dans la liste des kata du 5ème DAN

1 Kata imposé noté sur 10 point, ce kata est tiré au sort dans la liste des kata du 5ème DAN

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

SHOTOKAN (KAÏ)

SHITO RYU

WADO RYU

KYOKUSHINKAÏ

SHOTOKAN OHSHIMA

1-Gojushi ho sho

1-Gojushi-Ho

1-Jion

1- Kanku

1-Gojushi ho sho

2-Chinté

2-Seipaï

2-Chinto

2- Seïenchin

2-Chinté

3-Gojushi hHo Daï

3-Matsumura

3-Niseïshi

3- Seipaï

3-Gojushi hHo Daï

4-Wankan

4-Passaï

4-Bassaï

4- Garyu

4-Wankan

5-Unsu

5-Suparimpaï

5-Naïhanchi

5- Sushi Ho

5-Unsu

BUNKAÏ

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

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau

sur les techniques et séquences des kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminés par les membres du jury

JIYU IPPON KUMITE

Noté/20

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

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) Le nombre d'attaque libre et fixé à six (à droite ou à gauche Le même principe que pour l'examen du 4ème DAN sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction les candidats reprennent leur distance et en position de combat

JU KUMITE

(2 assauts libre)

Ceinture Noire 6ème Dan

Pour accéder au grade du 6ème dan, le candidat doit justifier d'un minimum de 20 ans de pratique dans le grade de ceinture noir 1er dan et 10 ans de pratique entre le 5e et l'examen du 6e dan (10 licences fédérales). Il peut alors faire acte de candidature auprès de la Fédération Royal Marocaine de Karaté et Disciplines Associées en déposant 60 jours avant la date de l'examen sa demande.

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire établi en 4 exemplaires 2 en arabe et 2 traduis en français. Si la candidature est jugé recevable le candidat soutien son mémoire et exécute un test technique:

kihon ce test est noté sur 20. Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée: 10 min max) sur un thème au choix. Le candidat se presente avec un partenaire de son choix.

Assauts conventionnelles notés sur 20 (durée 10 min max).

Kata noté sur 20. Le candidat doit présenter 2 katas choisi dans la liste des katas officiels et un kata imposé par le jury d'examen, il doit savoir le bunkai des 3 katas avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noir 1er dan minimum.

Remarque: Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec les jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

|