



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020
PARTIE TECHNIQUE

COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES **DAN/DUAN/DANG**
ET **GRADES ÉQUIVALENTS**

KARATÉ DO
KARATÉ CONTACT
KARATÉ FULL CONTACT
KYOKUSHINKAI
SHORINJI KEMPO
KARATÉ DÉFENSE TRAINING
NANBUDO
SHINDOKAI
WADOKAN
KARATÉ MIX
KEMPO KEMPO
SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

ffkarate.fr



KARATE MIX

PARTIE TECHNIQUE

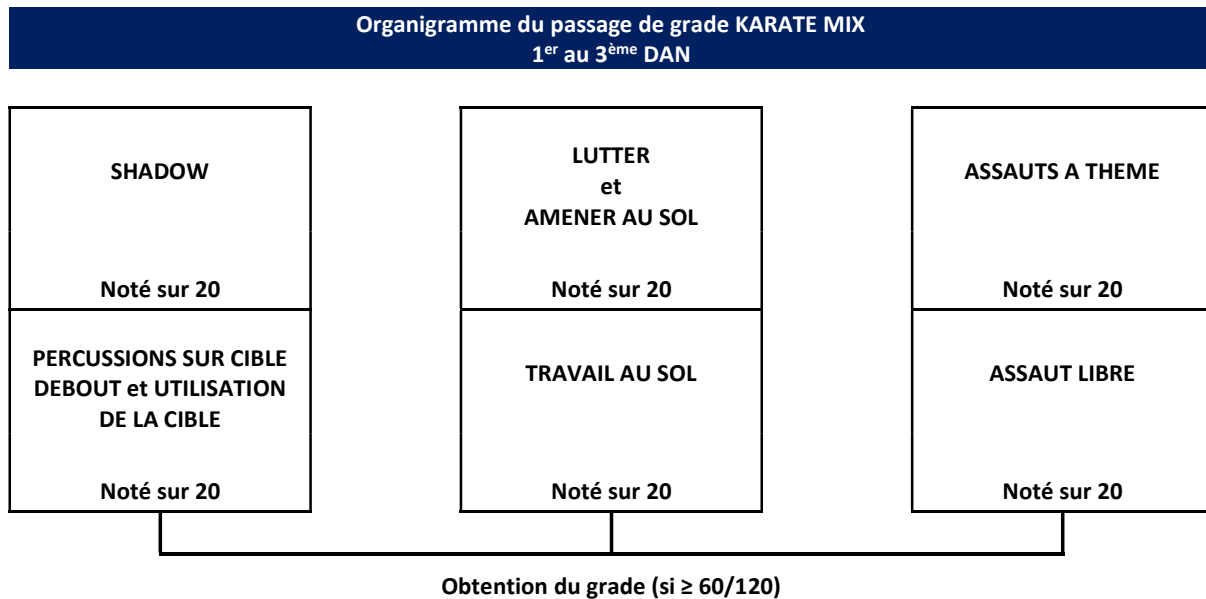
Article 602. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN au 3^{ème} Dan

Article 603. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} et du 5^{ème} Dan

Article 604. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} Dan

ANNEXE I – TECHNIQUES INTERDITES

Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} au 3^{ème} DAN KARATE MIX



L'examen du 1^{er} au 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- 4/ TRAVAIL AU SOL
- 5/ ASSAUTS A THEME
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1^{er} Dan au 3^{ème} Dan KARATE MIX, 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.

EPREUVE N° 1 - SHADOW

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

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

➤ Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

Type de Shadow	Durée
SHADOW PIEDS POINGS	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

le plus fluide possible - flow.
ça coule / déroule
Maitrise

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de techniques de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise ses enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 10 fondamentaux. 1/HIT ; 2/Sprawl ; 3/Déplacement de combat quadrupédique ; 4/Passage de jambe ; 5/Bloc lutte ; 6/Bloc lutte absorbé ; 7/Carré complet ; 8/Langouste en snakebox ; 9/Déplacement assis ; 10/Relevé.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

➤ Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW PIEDS POINGS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW CONTROLE AU SOL (avec partenaire)	30''
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de techniques de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de techniques de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 12 fondamentaux. 1/HIT ; 2/Sprawl droit ; 3/Sprawl latéral ; 4/Déplacement de combat quadrupédique ; 5/Passage de jambe ; 6/Bloc lutte ; 7/Bloc lutte absorbé ; 8/Carré complet ou partiel ; 9/Roulade de combat ; 10/Langouste en snakebox ; 11/Déplacement assis ; 12/Relevé.

-Shadow contrôle au sol (avec partenaire) : le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant déplacement et contrôle au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

➤ Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

je fixe ma
position /
je sors jusqu'à 5"

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW PIEDS POINGS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW CONTROLE AU SOL (avec partenaire)	30''
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de techniques de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de techniques de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 14 fondamentaux. 1/HIT ; 2/Sprawl droit ; 3/ Sprawl latéral ; 4/Déplacement de combat quadrupédique ; 5/Mouvements gymniques ; 6/Passage de jambe ; 7/Bloc lutte ; 8/Bloc lutte absorbé ; 9/Carré complet ou partiel ; 10/Roulade de combat ; 11/Langouste en snakebox ; 12/Langouste inversée ; 13/Déplacement assis ; 14/Relevé.

-Shadow contrôle au sol (avec partenaire) : le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant déplacement et contrôle au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

EPREUVE N°2 - PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, (épreuve 2 percussions sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle, les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différentes techniques ou enchaînements sont effectués sur place en cadrage de distance.

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque technique. Il doit respecter l'ordre chronologique des techniques présentées ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS (pieds-poings)
➤ Direct avant ➤ Direct arrière ➤ Crochet avant ➤ Crochet arrière ➤ Coup de poing remontant avant ➤ Coup de poing remontant arrière	➤ Coup de pied direct frontal avant ➤ Coup de pied direct frontal arrière ➤ Coup de pied circulaire (avant et arrière) ✓ Bas externe (low kick) ✓ Bas interne ✓ Médian (middle kick) ✓ Haut (high kick)	➤ 2 techniques de poings suivies d'une jambe ➤ 1 technique de jambe suivie d'un poing tech de jambe peut être une défense !

- Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, (Epreuve 2 percussions sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle, les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance.

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS (pieds poings)
➤ Direct avant + direct arrière ➤ Direct avant + direct arrière + crochet avant ➤ Direct avant + direct arrière + crochet avant + coup de poing remontant arrière	➤ Coup de pied direct frontal + circulaire hauteur au choix ➤ Bas externe (low kick) + médian ➤ Médian (middle kick) + circulaire hauteur au choix ➤ Haut (high kick)	➤ 3 techniques de poings suivies d'une jambe ➤ 2 techniques de jambes suivies de 2 poings

- Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, (Epreuve 2 percussions sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance.

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS (pieds-poings)
Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant au minimum 3 techniques.	Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant au minimum 2 techniques.	Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum.

EPREUVE N° 3 - LUTTER ET AMENER AU SOL

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

Le candidat est évalué tant en attaque qu'en défense.

Pour tous les grades, les exercices se déroulent en 4 étapes comme suit. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1^{er} candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.

2/ le 1^{er} candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1^{er} candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2^{ème} candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1^{er} candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2^{ème} candidat propose une défense en fonction. Les rôles s'inversent. Le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat.

➤ Pour les **candidats au 1^{er} Dan** (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 3 exercices possibles à réaliser à partir de 3 postures de départ différentes.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

le candidat
présente
un des trois

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	CONTROLE DOS ET COUDE (50/50)	Directe et libre	Libre
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS (Clinch/Thai)		
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)		

➤ Pour les **candidats au 2^{ème} Dan** (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 2 exercices à réaliser à partir d'une posture de départ libre (à distance d'1 mètre).

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et une fois en application concrète.

	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Technique de hanche ou crochetage avec ou sans balayage.	Libre
Exercice 2	Ramassage de jambes simple ou double	

➤ Pour les **candidats au 3^{ème} Dan** (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 2 exercices.

Les attaques sont à réaliser en deux temps à partir d'une distance de départ d'un mètre.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et une fois en application concrète.

ATTAQUE EN 2 TEMPS	DEFENSE
➤ 1^{er} temps : attaque directe libre ➤ 2^{ème} temps : attaque avec technique de hanche ou crochetage avec ou sans balayage	Libre
➤ 1^{er} temps : attaque directe libre ➤ 2^{ème} temps : attaque avec ramassage de jambes simple ou double	

EPREUVE N° 4 - TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1^{er} candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.

2/ le 1^{er} candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1^{er} candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2^{ème} candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1^{er} candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2^{ème} candidat propose une défense en fonction. Les rôles s'inversent. Le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat.

➤ Pour les **candidats au 1^{er} Dan** (Epreuve 4 travail au sol)

Cette épreuve est composée de deux parties :

Partie n° 1 : A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

Candidat n° 1 (Dessus) POSITION	Candidat n° 2 (Dessous) RENVERSEMENT
GARDE	A partir de la garde
DEMIE-GARDE	A partir de la demie-garde
CROIX	A partir de la croix
MONTEE	A partir de la montée

Partie n° 2 : Travail en attaque. Les candidats effectuent l'un des 3 exercices suivants.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
		Candidat dessus	Candidat dessous
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les **candidats au 2^{ème} Dan** (Epreuve 4 travail au sol)

Les candidats devront réaliser l'un des trois exercices suivants. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défensive.

	POSTURE DE DEPART	RENVERSEMENT ou PASSAGE DE GARDE puis ATTAQUE ou DEFENSE	
		Candidat dessus	Candidat dessous
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 3	POSITION MONTEE		

➤ Pour les **candidats au 3^{ème} Dan** (Epreuve 4 travail au sol)

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats n'en informent pas les partenaires jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	OBJECTIFS	(Dessus ou Dessous)
Exercice 1	Assis face à face	Contrôle du dos et finaliser une soumission	Être capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumission	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	

hanche plaquée ou
genou sur sternum

EPREUVE N° 5 - ASSAULTS A THEME (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

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

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

Partie n° 1 Assaut pieds/poings

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Partie n°2 Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol.

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

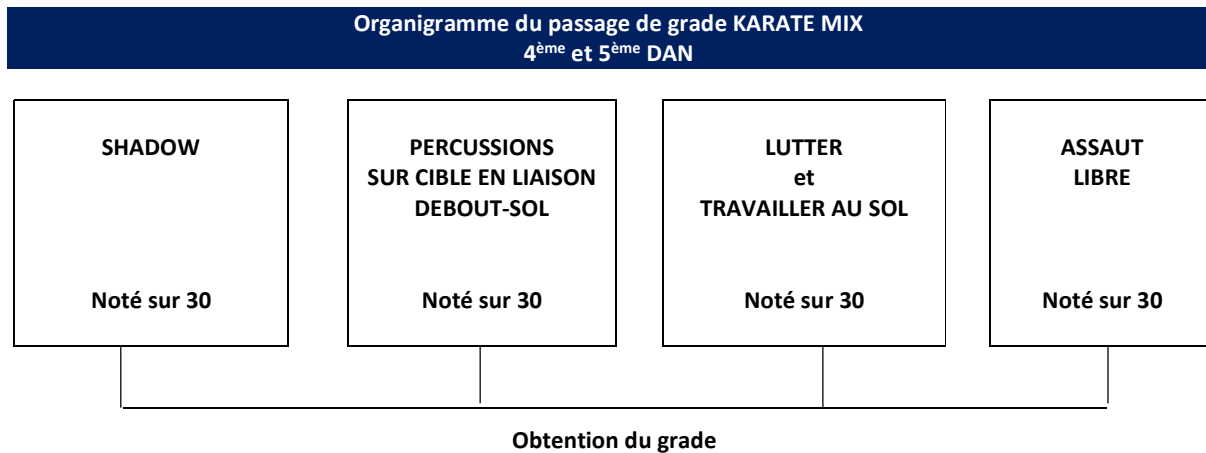
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 603.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} et 5^{ème} DAN KARATE MIX



L'examen du 4^{ème} et 5^{ème} DAN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL
- 3/ LUTTER ET TRAVAILLER AU SOL
- 4/ ASSAUT LIBRE

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 (15/30) 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.

EPREUVE N° 1 - SHADOW

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

- Pour les **candidats au 4^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 1 minute 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 3 SOUMISSIONS (avec partenaire)	30''
SHADOW COMPLET (liaisons debout-sol)	1'

communication
possible

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow contrôle au sol + 3 soumissions (avec partenaire) : le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant déplacements et contrôles au sol en proposant une simulation de minimum 3 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout-sol) : le candidat propose des combinaisons techniques (en liaison debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poings.

➤ Pour les **candidats au 5^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

Type de Shadow	Durée
SHADOW CONTROLE AU SOL + 5 SOUMISSIONS (avec partenaire)	1'
SHADOW COMPLET (liaisons debout-sol)	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multidirectionnels.

-Shadow contrôle au sol + 5 soumissions (avec partenaire) : le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant déplacements et contrôles au sol en proposant une simulation de minimum 5 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout sol) : le candidat propose des combinaisons techniques en liaison (debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol couplés à des assauts pieds poings.

EPREUVE N°2 - PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT SOL

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

➤ Pour les **candidats au 4^{ème} Dan**, (Epreuve 2 percussions sur cible en liaison debout-sol)

L'épreuve est composée de 2 parties d'une durée de 1 minute chacune.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance.

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)	
Partie n°1 (durée 1 minute) Pieds-poings	Partie n°2 (durée 1 minute) Pieds-poings + liaison debout-sol
Choix libre de combinaisons pieds-poings (4 techniques maximum).	Choix libre de combinaisons en utilisant les 3 dimensions. frappes au sol ok

- Pour les **candidats au 5^{ème} Dan**, (Epreuve 2 percussion sur cible en liaison debout-sol)

L'épreuve est composée de 1 exercice d'une durée de 2 minutes.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance.

Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)
(Durée 2 minutes) Choix libre de combinaisons complètes en utilisant les 3 dimensions.

EPREUVE N° 3 - LUTTER ET TRAVAILLER AU SOL (du 4^{ème} au 5^{ème} DAN)

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats n'en informent pas les partenaires jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	OBJECTIFS	(Dessus ou Dessous)
Exercice 1	Debout face à face	Contrôle du dos et finaliser une soumission	Être capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumission	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	
Exercice 4		Attaquer et contrer debout sans travail au sol et se relever vite le cas échéant	

EPREUVE N° 4 - ASSAUT LIBRE (du 4^{ème} et 5^{ème} Dan)

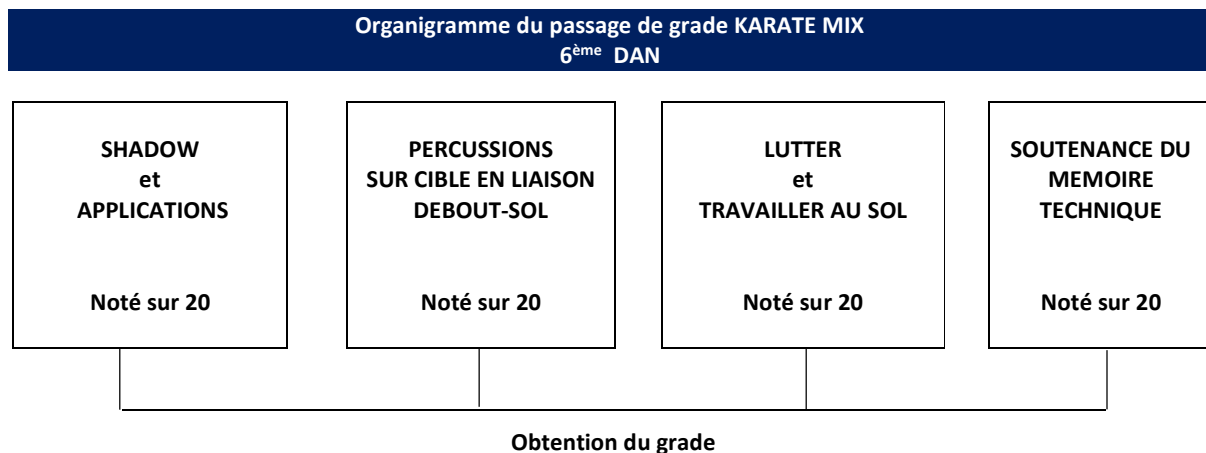
Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaque qu'en défense.

Article 604.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN KARATE MIX



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté MIX.

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 points sur 80.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance du mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

TEST TECHNIQUE :

SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points et se déroule en 3 temps.

Le candidat propose 5 séquences différentes. Chaque séquence est présentée de la façon suivante :

- ✓ Le candidat exécute seul la séquence de shadow complet karaté mix.
- ✓ Le candidat propose une mise en application lente avec explication et justification avec son partenaire.
- ✓ Le candidat exécute sa séquence de manière concrète avec son partenaire.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter 4 combinaisons différentes de karaté mix en utilisant les 3 dimensions. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire sur ses 4 combinaisons.

LUTTER ET TRAVAILLER AU SOL

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser un échange de 3 minutes avec son partenaire. Cet échange devra être fluide et continue. Il devra comporter un maximum de techniques de lutte debout, de projections, de déplacements au sol ainsi que des simulations de soumissions en attaque et défense sans objectifs de victoire.

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

ANNEXE I. TECHNIQUES INTERDITES EN KARATE MIX

- ✓ **AUCUNE TECHNIQUE DE PERCUSSION AU SOL N'EST AUTORISEE**
- ✓ Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- ✓ Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- ✓ Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- ✓ Les coups de coude ;
- ✓ Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- ✓ Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- ✓ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ✓ Les torsions de nuque non contrôlées ;
- ✓ Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- ✓ Les clés de colonne vertébrale ;
- ✓ Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- ✓ « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- ✓ Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- ✓ Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou le crâne ;
- ✓ **D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique du karaté mix.**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÉSUMÉ DE LA RÉGLEMENTATION CONCERNANT LE
1^{ER} DAN/DUAN/DANG EN CLUB

GRADES
SAISON 2021 / 2022
KARATÉ

Résumé de la réglementation concernant le 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club

Pour le candidat :

Il n'y a aucun changement concernant les conditions de présentation à l'examen de 1^{er} DAN/DUAN/DANG. Pour rappel, le candidat pour se présenter à l'examen de 1^{er} DAN/DUAN/DANG devra respecter les conditions suivantes :

- Avoir trois timbres de licences FFK dont le timbre de licence de la saison en cours
- Être âgé au minimum de 14 ans

Si le club est en incapacité ou ne souhaite pas organiser le passage de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG, le candidat pourra se présenter à l'examen de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en département (voir calendrier du comité départemental).

Pour le club :

Les conditions pour organiser le passage de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club :

Pour pouvoir organiser des passages de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club, voici les 5 étapes à respecter :

Etape 1 :

Le professeur du club doit être référencé en tant que tel sur la base de données fédérale.

Etape 2 :

Le professeur doit posséder au minimum un grade de 2^{ème} DAN/DUAN/DANG.

Etape 3 :

Pour pouvoir organiser un passage de grades au sein du club, le professeur doit obligatoirement être accompagné de deux licenciés de son club, titulaires également d'un 2^{ème} DAN/DUAN/DANG minimum.

Dans l'hypothèse où le club ne dispose que d'un seul autre gradé 2^{ème} DAN/DUAN/DANG minimum, en plus du professeur, ce dernier devra faire intervenir un autre gradé 2^{ème} DAN/DUAN/DANG minimum licencié dans le secteur géographique de son département.

Dans l'hypothèse où le club ne dispose que d'un seul gradé 2^{ème} DAN/DUAN/DANG (le professeur), alors il devra faire intervenir deux autres gradés 2^{ème} DAN/DUAN/DANG minimum licenciés dans le secteur géographique de son département.

Etape 4 :

Les clubs disposant de moins de 100 licenciés lors de la saison sportive précédente, peuvent organiser au maximum 2 passages de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG.

Les clubs disposant de 100 licenciés ou plus lors de la saison sportive précédente, peuvent organiser au maximum 3 passages de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG.

Etape 5 :

Les clubs étant dans l'impossibilité d'organiser un passage de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG ou ne souhaitant pas organiser ce passage de grade, devront orienter les candidats vers les passages de grades du comité départemental.

Le contenu de l'examen de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club :

Le contenu de l'examen de ce 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club doit se référer à la réglementation technique présente sur le site de la Fédération Française de Karaté et Disciplines associées (Clubs et licenciés/Passer un grade/ Règlements CSDGE) pour l'obtention du 1^{er} DAN/DUAN/DANG.

Les dates pour l'organisation de ces passages de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club sont libres et doivent être conformes au nombre de passages de grade à organiser (cité précédemment dans l'étape 4).

L'homologation des examens de grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club :

Pour finaliser et homologuer les grades de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club, voici les 6 étapes :

Etape 1 :

A la suite du passage de grade, le professeur et les deux gradés doivent parapher et remplir un bordereau d'admission au grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG disponible sur le site de la Fédération pour l'homologation du grade.

Ce bordereau d'admission est le seul et unique document officiel permettant l'homologation du grade de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club.

Etape 2 :

Le professeur doit notifier dans les passeports les notes obtenues par les candidats ainsi que la date de réussite. Aucune signature n'est demandée sur les passeports, la validation sera effectuée par le comité départemental.

Etape 3 :

Le club transmet à son comité départemental les documents suivants :

1. Le bordereau d'admission (Annexe 1) rempli et signé par le professeur et les 2 gradés.
2. Les passeports des candidats reçus.
3. Un chèque de la somme de 50€ par candidat admis à l'ordre du comité départemental.

Etape 4 :

Le comité départemental conserve les passeports.

Le comité départemental devra valider la page des notes par les signatures du Président du département, du directeur technique et du responsable des grades.

Le comité départemental transmet par mail ou par courrier, le bordereau d'admission au service des grades de la Fédération Française de Karaté et disciplines associées.

Etape 5 :

La Fédération homologue les grades de 1^{er} DAN/DUAN/DANG.

La Fédération envoie ensuite au comité départemental :

1. Les diplômes.
2. Les cartes.
3. Des planches d'étiquettes pour finaliser l'homologation des passeports. (Annexe 2 et 3)

Etape 6 :

Le comité départemental colle les étiquettes individualisées sur les passeports et transmet l'ensemble des documents (Diplômes, cartes et passeports) aux clubs.

Etape 7 :

Le club reçoit donc des diplômes, des cartes et des passeports pour chaque candidat admis au passage de 1^{er} DAN/DUAN/DANG en club.

ANNEXE 1 : BORDEREAU D'ADMISSION (Présent sur le site de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées)



Bordereau d'admission au grade de 1er DAN/DUAN/DANG						
Numéro et nom du club :				Date de transmission :		
Nom du département :				Numéro du département :		
Adresse de renvoi obligatoire :						
N°	DATE D'OBTENTION	N° DE LICENCE	NOM	PRENOM	DISCIPLINE	STYLE OU ECOLE
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
NOMBRE TOTAL D'ADMIS :			TOTAL A REGLER : X 50 € =			
Signatures OBLIGATOIRES						
	PROFESSEUR		Gradé 1		Gradé 2	
Nom et prénom:						
Numéro de licence :						
Signatures :						
Ce document est à renvoyer à votre comité départemental avec les passeports.						



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

