

JAUNE

1/ KIHON TRADITIONNEL - Noté/20

Oï Tsuki Jodan en Zenkutsu
Oï Tsuki Chudan en Zenkutsu
Jodan Age Uke en Zenkutsu
Gedan Baraï en Zenkutsu
Mae Geri

2/ KIHON MULTI-DIRECTIONNEL - Noté/20

Garde à gauche : Oï Tsuki Chudan 3 fois en tournant autour du pied avant en tournant dans le sens anti-horaire
Garde à droite : Oï Tsuki Chudan 3 fois en tournant autour du pied avant en tournant dans le sens horaire

3/ KIHON IPPON KUMITE - Noté/20

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et contre-attaque.

Il est composé des 2 attaques :

- Oï Tsuki Jodan
- Oï Tsuki Chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite puis à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

4/ KATA - Noté/20

Heian Shodan
Ce kata devra être présenté 2 fois devant le jury.

ORANGE

1/ KIHON TRADITIONNEL - Noté/20

Oï Tsuki Jodan en Zenkutsu - Aller sur 3 pas
Jodan Age Uke en Zenkutsu - Retour sur 3 pas
Oï Tsuki Chudan en Zenkutsu - Aller sur 3 pas
Soto Uke en Zenkutsu - Retour sur 3 pas
Shuto Uke en Kokutsu - Aller et retour sur 3 pas
Gedan Baraï en Zenkutsu - Aller sur 3 pas
Uchi Uke en Zenkutsu - Retour sur 3 pas
Mae Geri - Aller et retour sur 3 pas
Mawashi Geri - Aller et retour sur 3 pas
Yoko Geri - Aller et retour sur 3 pas

2/ KIHON MULTI-DIRECTIONNEL - Noté/20

Garde à gauche : Oï Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki 3 fois en tournant autour du pied avant en tournant dans le sens anti-horaire

Garde à droite : Oï Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki 3 fois en tournant autour du pied avant en tournant dans le sens horaire

3/ KIHON IPPON KUMITE - Noté/20

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et contre-attaque.

Il est composé des 4 attaques :

- Oï Tsuki Jodan
- Oï Tsuki Chudan
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite puis à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

4/ KATA - Noté/20

Heian Shodan - Heian Nidan

5/ JU KUMITE - Noté/20

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 min maximum.