

VERT

1/ KIHON - Noté/20

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur 3 pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum 3 mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de 3 techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche. Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum 3 mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 - Cette épreuve est composée de 3 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté.

Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne. Ces 3 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau Chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau Jodan ou Chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau Chudan

Mawashi Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau Jodan ou Chudan

Gyaku Tsuki Chudan

Kizami Tsuki/Mae Tsuki niveau Jodan suivi de Gyaku Tsuki niveau Chudan

Oï Tsuki niveau Jodan, retour à l'arrière

2/ KIHON IPPON KUMITE - Noté/20

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

3/ KATA - Noté/20

Kata Nidan - Heian Sandan

4/ BUNKAÏ - Noté/20

Le candidat est évalué avec un partenaire sur 1 séquence issue d'un kata de son choix de sa liste.

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.