

BLEU

UV1 - 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 3 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 trois 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 trois 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/Maete Tsuki niveau Jodan suivi de Gyaku Tsuki niveau Chudan

Oï Tsuki niveau Jodan, retour à l'arrière

UV2 - KIHON IPPON KUMITE - Noté/20

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

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Tsuki Jodan
- Oï Tsuki Chudan
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan
- Yoko Geri Kekomi 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.

UV3 - KATA - Noté/20

Heian Yodan - Kata Godan

UV4 - BUNKAÏ - Noté/20

Le candidat est évalué avec un partenaire sur 2 séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

UV5 - JIYU IPPON KUMITE - Noté/20

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante

- Oï Tsuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Yoko Geri
- Gyaku Tsuki
- Maete Tsuki

UV6 - 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.