



GROUPE FRANCOPHONE DE KARATE

Reconnu par la

F.F.K.A.M.A

**FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE et
ARTS MARTIAUX ASSOCIES**



PROGRAMME ET CONDITIONS POUR LES EPREUVES SHIKEN G.F.K.

Shito-Ryu - Shotokan - Wado-Ryu - Goju Ryu



Chers Karatékas,

Afin de vous présenter dans les meilleures conditions à votre examen DAN G.F.K., nous vous conseillons de participer aux différentes préparations Shiken programmées dans l'année.

Lors de ces préparations, les membres de la Commission seront présents et attentifs à toute demande de votre part.

Les professeurs y sont cordialement conviés et ce afin d'éviter tout malentendu dans l'interprétation du programme.

Il est très important que les futurs candidats se présentent aux recyclages shiken en ayant déjà travaillé les différentes phases de leur examen. En effet, ces recyclages ont pour but de corriger les erreurs d'interprétation du programme afin que les futurs candidats répondent au plus près aux exigences du jury, et non un but pédagogique qui est le rôle de l'instructeur de club.

Nous vous souhaitons un bon travail et beaucoup de succès.

Eric van der Gracht
Président de la Commission des Grades GFK

LA COMMISSION DES GRADES G.F.K.

P R E S I D E N T

VAN DER GRACHT Eric (7^e DAN . Shito Ryu)

02/7725397 ☎ eric.vdgr@gmail.com

S E N S E I S M E M B R E S D U J U R Y

BELLI Franco	(8 ^e DAN . Shito Ryu)
RUSSO Alfredo	(8 ^e DAN . Shotokan)
AZIZI Ali	(7 ^e DAN . Goju Ryu)
BOUANATI Nordine	(7 ^e DAN . Wado Ryu)
DELLAARIA Gandolfo	(7 ^e DAN . Shotokan)
LEMAIRE Noël	(7 ^e DAN . Shotokan)
LOGNOUL Philippe	(7 ^e DAN . Wado Ryu)
LOPERFIDO Walter	(7 ^e DAN . Shito Ryu)
PELLISIER Christian	(7 ^e DAN . Shito Ryu)
DELNEUFCOURT Sun Woo	(6 ^e DAN . Shotokan)
GOMEZ Francisco	(6 ^e DAN . Wado Ryu)
WAWRZYNIAK Stany	(6 ^e DAN . Shito Ryu)
LAMBION Julie	(5 ^e DAN . Shotokan)

S E C R E T A R I A T

PERRON Brigitte . 0474/702596

Commission des Grades GFK – Rue de Beaumont 24 – 6534 Gozée

champ.grades@gmail.com



CRITERES D'ADMISSION
ET
PROGRAMME TECHNIQUE



PREPARATIONS AUX EPREUVES SHIKEN GFK

Les participants aux préparations doivent avoir 13 ans et 3^e kyu minimum.

Les candidats 1^e DAN doivent obligatoirement se présenter avec une ceinture marron.

INSCRIPTIONS AUX EXAMENS (formulaire en annexe)

C'est l'instructeur de club qui propose un candidat à l'examen.

Les candidatures doivent parvenir au secrétariat de la GFK au plus tard **2 MOIS** avant la date de l'examen pour les **1^{er}, 2^e et 3^e DAN** et **AVANT FIN DECEMBRE DE L'ANNEE CIVILE PRECEDANT L'EXAMEN** pour les **4^e et 5^e DAN**.

Une photocopie de la carte d'identité du candidat DOIT être jointe à la candidature !

A partir du 6^e DAN, les candidats seront invités par la Commission des Grades GFK et pour ceux-ci, il faudra obligatoirement joindre au formulaire de candidature, le canevas CV GFK (disponible sur le site ou sur simple demande au secrétariat) .

Le jour de l'examen, le candidat doit être en possession de son carnet fédéral contenant une licence valable ainsi que les dates des passages de DAN ou kyu précédents. Si la demande de licence est « en cours », le candidat doit apporter une copie de celle-ci + une preuve de paiement nominative.

ATTENTION ! Le candidat doit avoir participé à au moins **deux recyclages shiken dans les 12 mois précédant l'examen. Les présences aux stages de préparation shiken seront exclusivement enregistrées à la table du secrétariat de la Commission des Grades.**

Le candidat qui n'est pas en ordre avec les conditions ci-dessus sera refusé à l'examen.

DEROULEMENT DE L'EXAMEN

L'examen commence pour tous les grades par le **KIHON**, suivi du **KATA** et se termine par le **KUMITE**.

A partir du 3^e DAN, le candidat doit se présenter aux recyclages et à l'examen avec un partenaire, autre que son professeur.

CRITERES DE REUSSITE DE L'EXAMEN

Il faut avoir réussi dans les trois épreuves pour l'obtention du grade présenté.

Tout comportement non-conforme à l'éthique du **KARATE-DO** pourra être sanctionné par une exclusion de l'examen.

En cas d'échec, le candidat sera reçu par le Président de jury devant lequel il a présenté son examen, seul ou accompagné de son partenaire et/ou de son instructeur de club. Les explications seront données à huis-clos de façon à pouvoir accueillir le candidat dans une atmosphère sereine.

ABSENCES - ECHECS

Les candidats qui se trouvent dans l'impossibilité de participer à l'examen pour lequel ils s'étaient inscrits sont priés de justifier leur absence par un courrier envoyé au secrétariat de la Commission des Grades GFK dans la semaine qui précède l'examen, un **certificat médical envoyé avant ou au plus tard une semaine après l'examen**. Toute absence non justifiée sera sanctionnée par un délai d'attente de minimum un an avant représentation pour les 1^{er} et 2^e DAN et de deux ans pour les DAN supérieurs. En cas d'échec à l'examen, 50% de la somme avancée pour l'inscription sera remboursée au candidat.

En cas d'absence ou d'échec, les candidats sont priés de renvoyer une autre candidature pour leur éventuelle participation à l'examen suivant.

GRADES OBTENUS AILLEURS

Toute personne en possession d'un grade DAN obtenu devant une Commission autre que celle de la GFK ou devant une autre Fédération et de même pour les grades de style est autorisée à postuler directement pour le grade supérieur sous les conditions suivantes :

- Présenter son diplôme et son carnet ORIGINAL reprenant la date et la signature du passage de grade. Les copies, scan ou fax ne seront pas acceptés. Ces originaux seront restitués après vérification.
- Participer à au moins 2 recyclages shiken dans les 12 mois avant l'examen.

TENUE VESTIMENTAIRE EXIGEE

Les candidats devront se présenter aux recyclages shiken et le jour de l'examen en karaté-gi traditionnel et non en karaté-gi de compétition tel que porté dans les championnats kumité (léger).

Modalités d'accès aux examens

A G E minimum requis le jour de l'examen

1^{er} DAN - 15 ans

2^e DAN - 17 ans

3^e DAN - 20 ans

4^e DAN - 24 ans

5^e DAN - 29 ans

6^e DAN - 35 ans

7^e DAN - 45 ans

8^e DAN - 55 ans

D E L A I D ' A T T E N T E M I N I M A L

Entre :

9^e Kyu et 1^e DAN = 3 ans

1^{er} DAN et 2^e DAN = 2 ans

2^e DAN et 3^e DAN = 3 ans

3^e DAN et 4^e DAN = 4 ans

4^e DAN et 5^e DAN = 5 ans

5^e DAN et 6^e DAN = 6 ans

6^e DAN et 7^e DAN = 7 ans

7^e DAN et 8^e DAN = 8 ans

1^{er} DAN

1. KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi tour - 5 pas sans compter)
(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

*** TSUKI ***

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUSTSU DACHI

1. **OI ZUKI/JUNZUKI (CHUDAN).**
2. **SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN).**
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**
4. **UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**
5. **SOTO UKE ou UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI).**
6. **GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JYU KAMAE
tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

1. MAE GERI (CHUDAN).

2. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).

3. YOKO GERI/SOKUTO GERI KEKOMI (CHUDAN en KIBA DACHI ou SHIKO DACHI) déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.

4. MAE GERI (CHUDAN) + MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).

5. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) + USHIRO GERI (CHUDAN).

6. MAE GERI (CHUDAN) - YOKO GERI/SOKUTO GERI KEKOMI (GEDAN, CHUDAN ou JODAN à 90°).

7. SHUTO UKE ou KAKE UKE (CHUDAN en NEKO ASHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) – JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN) - GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZENKUTSU DACHI).

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI et YOKO GERI/SOKUTO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

2. KATA

- Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen + **1 BUNKAI** avec application réelle de ce kata, choisi par le candidat.
- Un **TOKUI KATA** choisi dans la liste (ci-dessous).

LISTE OFFICIELLE F.M.K.

SHITO KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Jitte | 16. Seienchin | 31. Sanseru |
| 2. Jion | 17. Sochin | 32. Saifa |
| 3. Jiin | 18. Niseishi | 33. Shisochin |
| 4. Matsukaze | 19. Gojushiho | 34. Kururunfa |
| 5. Wanshu | 20. Unshu | 35. Suparimpei |
| 6. Rohai | 21. Seisan | 36. Hakucho |
| 7. Bassai dai | 22. Naifanchin Shodan | 37. Pachu |
| 8. Bassai sho | 23. Naifanchin Nidan | 38. Heiku |
| 9. Tomari Bassai | 24. Naifanchin Sandan | 39. Paiku |
| 10. Matsumura Bassai | 25. Aoyagi (Seiryu) | 40. Anan |
| 11. Kosokun Dai | 26. Jyuroku | 41. Annanko |
| 12. Kosokun Sho | 27. Nipaipo | 42. Papuren |
| 13. Kosokun Shiho | 28. Sanchin | 43. Chatanyara |
| 14. Chinto | 29. Tensho | Kushanku |
| 15. Chinte | 30. Seipai | |

SHOTOKAN KATA

Katas de Base : Heian de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 1. Bassai Dai | 9. Jion |
| 2. Bassai Sho | 10. Sochin |
| 3. Kanku Dai | 11. Nijushiho Sho |
| 4. Kanku Sho | 12. Goju Shiho Dai |
| 5. Hangetsu | 13. Goju Shiho Sho |
| 6. Jitte | 14. Chinte |
| 7. Empi | 15. Unsu |
| 8. Gankaku | 16. Meikyo |
| | 17. Jiin |
| | 18. Hyakuhachiho (Suparompei) |

GOJU - RYU KATA

Katas de Base :

- Taikyoku Jodan
- Taikyoku Kake-Uke
- Taikyoku Mawashi
- Gekisaïdai Ichi
- Gekisaïdai Ni

Katas Supérieurs :

1. Sanchin
2. Saifa
3. Seienchin
4. Shisochin
5. Sanseru
6. Seisan
7. Seipai
8. Kururunfa
9. Suparimpei
10. Tensho

WADO - RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

1. Kushanku
2. Naihanchi
3. Seishan
4. Chinto
5. Bassai
6. Niseishi
7. Rohai
8. Wanshu
9. Jion
10. Jitte

L'EXECUTION DU KATA

La présentation :

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- ➔ KARATE-GI propre
- ➔ Ceinture correctement nouée
- ➔ Comportement et attitude générale irréprochables

Le cérémonial et l'étiquette :

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) doit être scrupuleusement respecté.

Le KATA est annoncé à haute voix ; il commence et se termine par le salut.

La concentration :

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression unité/corps-esprit.

L'équilibre et la stabilité :

Les positions doivent être bien marquées.

La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules, bien contrôlée.

La maîtrise des déplacements est essentielle.

Le rythme :

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le KATA présenté), les temps morts et le KIAÏ devront être placés de manière judicieuse.

La puissance :

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

Le regard :

Il doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le KIAĪ :

La respiration est le support de l'énergie ; elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme ; elle doit être synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dits « respiratoires »).

Un KATA comporte, suivant les styles, une, deux voire trois expirations sonores ponctuées du KIAĪ. Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :

Le KATA doit être exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style auquel se réfère le candidat.

Le responsable de Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

Les erreurs :

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais plutôt un oubli et/ou une variation importante, qui déformerai(en)t la nature originelle du KATA.

Si le candidat commet une erreur dans le KATA imposé, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA.

3. KUMITE

Le kumité est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace. Par harmonie, nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

A. JYU IPPON KUMITE à gauche et/ou à droite sur :

1. OI ZUKI/JUNZUKI JODAN
2. OI ZUKI/JUNZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI/SOKUTO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

- * **TORI** se place en garde du côté demandé par le jury
- * **TORI annonce en ZEN KUTSU DACHI** la technique demandée par le jury
- * **UKE** se place comme il le désire : en garde gauche, en garde droite ou en YOÏ
- * **UKE** adapte sa distance de la manière qu'il désire
- * **TORI exécute son attaque**

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Critères de NOTATION :

- ➔ Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, **ressortir de l'attaque.**
- ➔ Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- ➔ Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- ➔ KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes).
- ➔ ZANSHIN * (disponibilité mentale et concentration).
- ➔ Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaques, mais pas de DEAI !
- ➔ Stabilité et équilibre, aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ➔ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE en particulier.

* ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même Intensité, aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

B. JYU KUMITE :

Protections obligatoires (gants et protège-dents).

3x 1 minute avec changement de partenaire et 30 secondes de récupération dans l'intervalle.

2^e DAN

1. KIHON première partie

(5 pas vers l'avant en comptant- arrière - 5 pas sans compter)

(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

* TSUKI *

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUTSU DACHI

1. **OI ZUKI/JUNZUKI (CHUDAN) – URAKEN UCHI (JODAN même bras)**
en avançant et en reculant.
2. **SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
4. **UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
5. **SOTO UKE ou UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI)**
en avançant et en reculant.
6. **GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI – JYU KAMAE tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI - SANCHIN DACHI - MOTO DACHI – HANMI KAMAE

1. **MAE GERI** (CHUDAN) - **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction – même jambe et sans reposer).
2. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) - **YOKO GERI/SOKUTO GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).
3. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) – **URA MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible).
4. **MAE GERI** (CHUDAN) - **USHIRO GERI** (CHUDAN arrière même jambe et reposer la jambe devant).
5. **URA MAWASHI GERI** (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet).
6. **SHUTO UKE** ou **KAKE UKE** (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) - **JUN GERI** - **KIZAMI MAE GERI** (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) - **GYAKU NUKITE** (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en reculant).

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI** et **YOKO GERI/SOKUTO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

K I H O N deuxième partie

2 combinaisons libres d'au moins 3 mouvements avec au moins un UKE-WAZA, un TSUKI-WAZA, un UCHI-WAZA et un GERI-WAZA (au choix du candidat et dans son style) à droite et à gauche sans partenaire, une fois au ralenti et une fois rapidement.

2. K A T A

- Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI (selon les styles) tiré au sort + 3 **BUNKAÏ** (application réelle du kata « finalisation permise »), choisis par le candidat.
- **DEUX TOKUI KATAS** choisis dans la liste publiée en 1^{er} DAN. Ces TOKUI KATAS seront différents de celui présenté lors du passage de grade précédent.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présenté à l'examen précédent.

3. K U M I T E

Idem programme 1^{er} DAN (pour Jyu Kumité : gants et protège-dents)

3^e DAN



Pour le passage de 3^e DAN, le candidat ET son/ses partenaire(s) doivent se présenter aux recyclages shiken **en ayant préparé leur examen**. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés GFK.

1. KIHON

Trois enchaînements d'au moins 6 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux, dont :

- 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
- 1 à dominante GERI WAZA
- 1 à dominante TSUKI - GERI - UCHI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite, selon le choix du candidat
- seul vitesse à gauche
- seul ralenti à droite

2. KATA

- 1) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.
- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)
 - ➔ **SHITO-RYU** ➔ NISEISHI / KOSOKUN DAÏ / SEIENCHIN
 - ➔ **SHOTOKAN** ➔ GANKAKU / BASAÏ SHO / KANKU SHO
 - ➔ **WADO-RYU** ➔ KUSHANKU / SEISHAN / CHINTO
 - ➔ **GOJU-RYU** ➔ SANCHIN / SHISOCHIN / SEIENCHIN
- 3) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1^{er} DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.
Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

3. KUMITE

1) Applications :

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) Kumité :

- 1x 1 minute kumité (gants et protège-dents obligatoires) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute travail aux PAOS (sans les gants) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute kumité : gants et protège-dents obligatoires + 45 secondes de récupération.

4^e DAN



Pour le passage de 4^e DAN, le candidat ET son/ses partenaire(s) doivent se présenter aux recyclages shiken **en ayant préparé leur examen**. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés GFK.

1. KIHON

3 enchaînements d'au moins 8 techniques avec déplacements en avant - en arrière – latéraux, dont :

- 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
- 1 à dominante GERI WAZA
- 1 à dominante TSUKI - GERI – UCHI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- vitesse à gauche
- ralenti à droite

2. KATA

- 1) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.
- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)
 - ➔ **SHITO-RYU** ➔ SHI SHO SHIN / SEIPAI / GOJUSHIHO
 - ➔ **SHOTOKAN** ➔ NIJUSHIHO / SOCHIN / UNSU
 - ➔ **WADO-RYU** ➔ BASSAI / JIHON / NISEISHI
 - ➔ **GOJU-RYU** ➔ SEIPAI / SANSERU / SAIFA
- 3) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents. Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

3. KUMITE

1) Applications :

5 applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) Kumité :

- 1x 1 minute kumité (gants et protège-dents obligatoires) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle
- 1x 1 minute travail aux PAOS (sans les gants) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle
- 1x 1 minute kumité : gants et protège-dents obligatoires + 45 secondes de récupération

5^e DAN



Pour le passage de 5^e DAN, le candidat ET son/ses partenaire(s) doivent se présenter aux recyclages shiken **en ayant préparé leur examen**. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés GFK.

1. C.V. et candidature

Sur base du canevas téléchargeable sur le site GFK.

La candidature devra être envoyée par courrier électronique au secrétariat GFK, au plus tard pour le 31 décembre de l'année civile précédant celle de l'examen.

2. KIHON

2 enchaînements de **10 TOKUI WAZAS** différents avec déplacements avant - arrière - latéraux composés de: **(TSUKI - UCHI – GERI - WAZA)**

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n'y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l'application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le responsable de Jury pourra demander au candidat la répétition de ces enchaînements pour des explications.

3. KATA

- 1) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** tiré au sort par le candidat lors du passage de grade (selon les styles) + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation) choisis par le candidat.

- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription par jet de dé) :
 - ➔ **SHITO-RYU** ➔ NIPAPO / SUPARIMPAI / UNSU
 - ➔ **SHOTOKAN** ➔ GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / CHINTE
 - ➔ **WADO-RYU** ➔ JITTE / ROHAI / WANSHU
 - ➔ **GOJU-RYU** ➔ SEISAN / KURURUNFA / SUPARIMPAI

- 3) **Un TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.
Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

4. KUMITE

1) Applications :

8 applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (GOSHIN DO) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses,... Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s'exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) Kumité :

- 1x 1 minute kumité (gants et protège-dents obligatoires) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute travail aux PAOS (sans les gants) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute kumité : gants et protège-dents obligatoires + 45 secondes de récupération.

6^e DAN



Pour le passage de 6^e DAN, le candidat ET son/ses partenaire(s) doivent se présenter aux recyclages shiken **en ayant préparé leur examen**. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés GFK.

1. C.V. et candidature

Sur proposition du Président de la Commission des Grades GFK, le candidat devra remplir le CV sur base du canevas téléchargeable sur le site GFK.

La candidature devra être envoyée par courrier électronique au secrétariat GFK, au plus tard pour le 31 décembre de l'année civile précédant celle de l'examen.

2. KIHON

1 enchaînement de **15 TOKUI WAZAS** différents avec déplacements avant - arrière - latéraux composés de: **(TSUKI - UCHI – GERI - WAZA)**

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n'y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l'application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le responsable de Jury pourra demander au candidat la répétition de cet enchaînement pour des explications.

3. KATA

2 KATA tirés au sorti par le candidat lors de la présentation de l'examen, choisis parmi les 9 kata imposés des 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} DAN.

Présentation d'1 TOKUI KATA + BUNKAI complet, à choisir dans la liste officielle FMK. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat **GFK** pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

4. KUMITE

1) Applications :

8 applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (GOSHIN DO) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses,...

Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s'exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) Kumité :

- 1x 1 minute kumité (gants et protège-dents obligatoires) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute travail aux PAOS (sans les gants) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle.
- 1x 1 minute kumité : gants et protège-dents obligatoires + 45 secondes de récupération.

Le candidat devra envisager le déroulement de son examen sur un laps de temps de 25 minutes.

7^e DAN - 8^e DAN – 9^e DAN



Pour le passage de 7^e - 8^e - 9^e DAN, le candidat ET son/ses partenaire(s) doivent se présenter aux recyclages shiken **en ayant préparé leur examen**. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés GFK.

Sur proposition du Président de la Commission des Grades GFK, le candidat devra remplir le CV sur base du canevas téléchargeable sur le site GFK.

La candidature devra être envoyée par courrier électronique au secrétariat GFK, au plus tard pour le 31 décembre de l'année civile précédant celle de l'examen.

1. TRAVAIL PERSONNEL

Réalisation d'un travail écrit, personnel, qui sera exécuté par le candidat en karaté-gi. Ce travail englobera un développement autour des techniques de karaté traditionnel faisant ressortir le parcours, l'expérience et la personnalité du candidat.

Il ne s'agit en aucune manière de donner un cours ni une préparation physique ou athlétique.

La candidature et le travail personnel devront être envoyés par courrier électronique et en format pdf au secrétariat GFK, au plus tard pour le 31 décembre de l'année civile précédant celle de l'examen.

Lors du recyclage de février, un premier avis sera remis par la Commission suite à l'exécution d'une simulation complète de l'examen. Suite à ce recyclage, le candidat enverra son travail écrit personnel en 20 exemplaires au secrétariat GFK par voie postale avant le 31 mars.

2. KATA

1 KATA tiré au sort par le candidat lors de la présentation de l'examen, choisis parmi les 9 kata imposés des 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} DAN.

3. KUMITE

1x 1 min kumité (gants et protège-dents obligatoires) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle

1x 1 min travail aux PAOS (sans les gants) + 45 secondes de récupération dans l'intervalle

1x 1 min kumité : gants et protège-dents obligatoires + 45 secondes de récupération

Le candidat devra envisager le déroulement de son examen sur un laps de temps de 30 minutes.