

RÈGLEMENTATION CSDGE

ÉDITION - SAISON 2021-2022

PARTIE TECHNIQUE

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

KARATE-DO / KARATE CONTACT / KARATE FULL CONTACT / KYOKUSHINKAI
/ SHORINJI KEMPO / NANBUDO / SHINDOKAI / KARATE DEFENSE TRAINING
/ WADOKAN / KARATE MIX / KEMPO / SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

ffkarate.fr



KEMPO

Partie Technique

Article 602-1. KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN (voie traditionnelle)
Article 602-2. KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN (voie compétition)

Article 603-1.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN (voie traditionnelle)
Article 603-1.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie compétition)

Article 604-1.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN (voie traditionnelle)
Article 604-1.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN voie compétition)

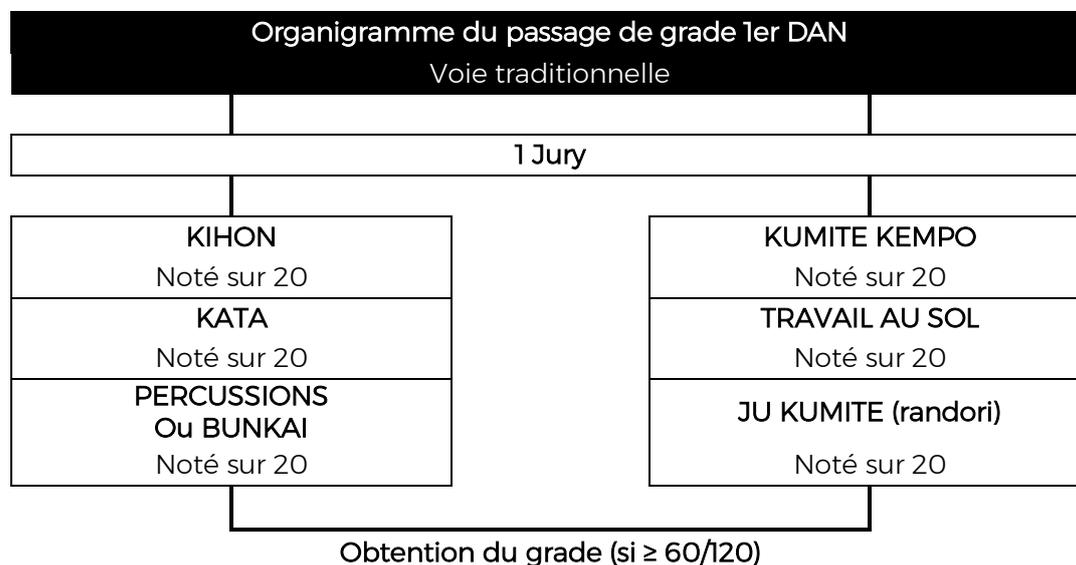
Article 605.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 606.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

ANNEXE I - LISTE KATA KEMPO ET LISTE KATA NIHON KEMPO

ANNEXE II - PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

Article 602.KPO-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN voie « traditionnelle » du KEMPO



L'examen du 1er Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les six épreuves réparties en deux modules, qui sont :

Module 1 : Kihon, Kata et Percussions

Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions ou Bunkai
4. Kumite Kempo
5. Travail au sol
6. Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

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 (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.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, 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 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 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

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

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le

shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

Epreuve 2 : Kata

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

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

| | | | |
|--------------------------|---|--|------|
| CIBLES | POING | Techniques de poing | 30'' |
| | PIED | Direct Circulaire et de côté | 30'' |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |
| RECUPERATION | 2' de récupération entre chaque atelier | | |
| BOUCLIER OU CIBLE OU SAC | POING | Techniques de poings | 30'' |
| | PIED | Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté) | 30'' |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |

Epreuve 4 : Kumite kempo

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

Il est composé attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- Mae Geri Chudan (coup de pied direct niveau moyen)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau moyen ou haut)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Epreuve 5 : 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.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

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

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1minute 30' maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

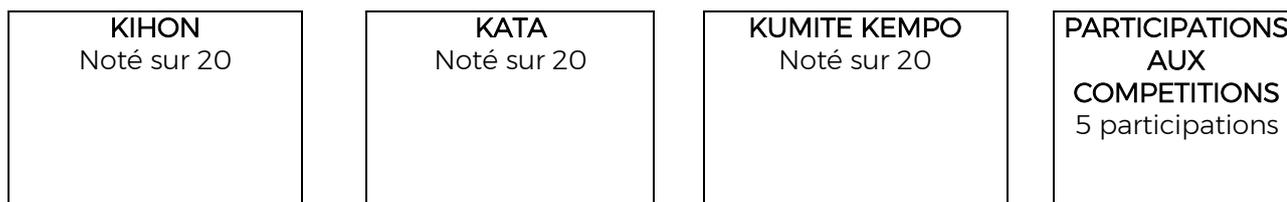
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 602.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN voie « Compétition » KEMPO

Organigramme du passage 1^{er} Dan Voie Compétition



Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

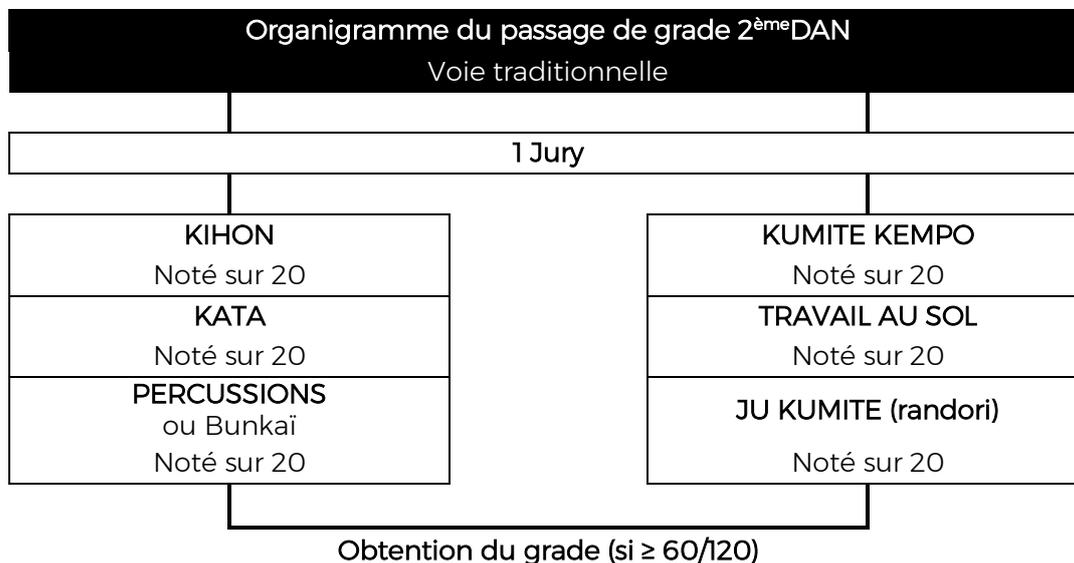
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)



L'examen du 2^{ème} Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les six épreuves réparties en deux modules, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions ou Bunkai
4. Kumite Kempo
5. Travail au sol
6. Ju kumite (Randori)

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 (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.

Epreuve 1 : Kihon

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

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, 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 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 : L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

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

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes) Le

shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

Epreuve 2 : Kata

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

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 2^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions ou Bunkai

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

| | | | |
|--------------------------|---|--|------|
| CIBLES | POING | Techniques de poing | 30 " |
| | PIED | Direct Circulaire et de côté | 30" |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |
| RECUPERATION | 2' de récupération entre chaque atelier | | |
| BOUCLIER OU CIBLE OU SAC | POING | Techniques de poings | 30" |
| | PIED | Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté) | 30" |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |

Epreuve 4 : Kumite kempo

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

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mae geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Epreuve 5 : 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.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

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

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1 minute 30 maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

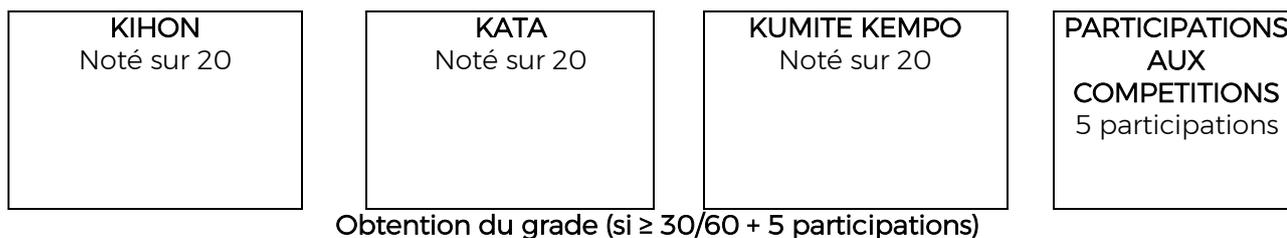
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN voie « Compétition » du KEMPO

Organigramme du passage de Kempo 2^{ème}Dan Voie Compétition



Un candidat qui choisit le passage de 2^{ème}Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

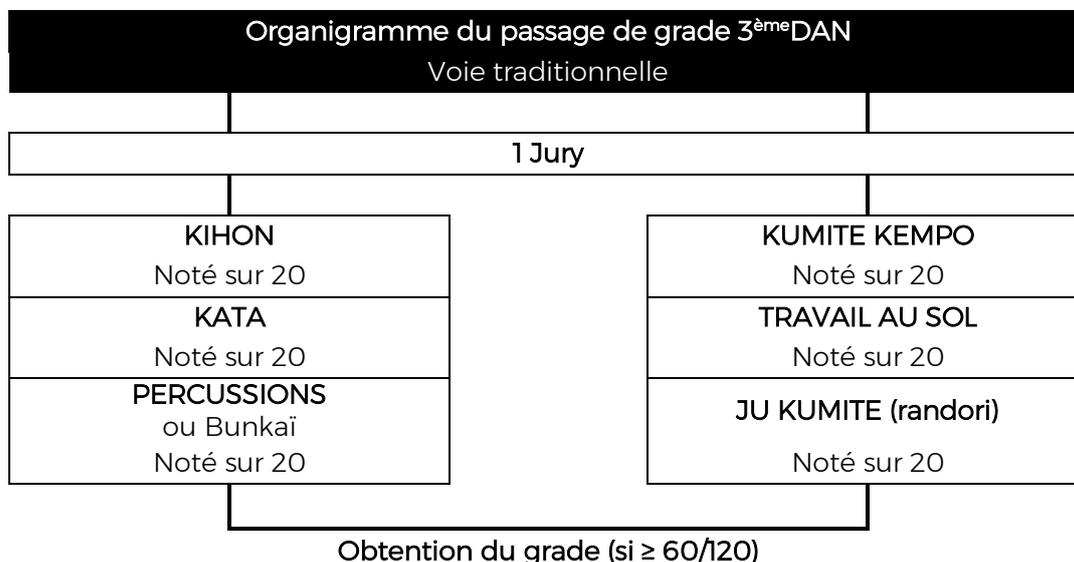
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 604. KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN DU KEMPO (voie traditionnelle)



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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les 6 épreuves réparties en deux modules, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions ou Bunkai
4. Kumite Kempo
5. Travail au sol
6. Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

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 (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.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, 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 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 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

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

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20. Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 3^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions ou Bunkai

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

| | | | |
|--------------------------|---|--|------|
| CIBLES | POING | Techniques de poing | 30 " |
| | PIED | Direct Circulaire et de côté | 30" |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |
| RECUPERATION | 2' de récupération entre chaque atelier | | |
| BOUCLIER OU CIBLE OU SAC | POING | Techniques de poings | 30" |
| | PIED | Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté) | 30" |
| | LIAISON | Techniques de poings et de pieds | 1' |
| Changement de rôle | | | |

Epreuve 4 : Kumite kempo

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

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Epreuve 5 : 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.

Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.

La durée de cet assaut est de 2' maximum.

Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

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

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.

La durée de chaque assaut est de 1 minute 30" maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

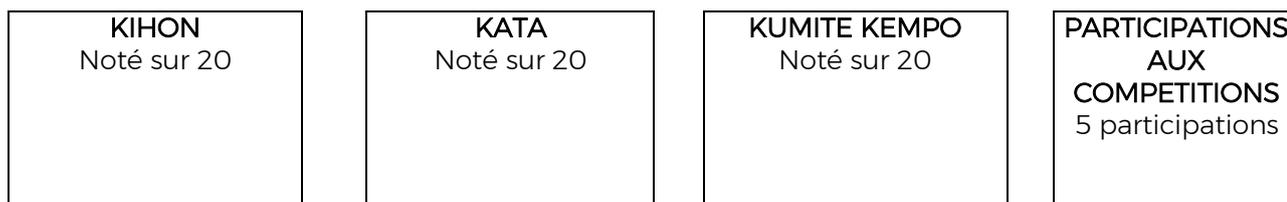
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN voie « Compétition » du KEMPO

Organigramme du passage 3^{ème}Dan Voie Compétition



Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3^{ème}Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kumité Kempo
- 4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

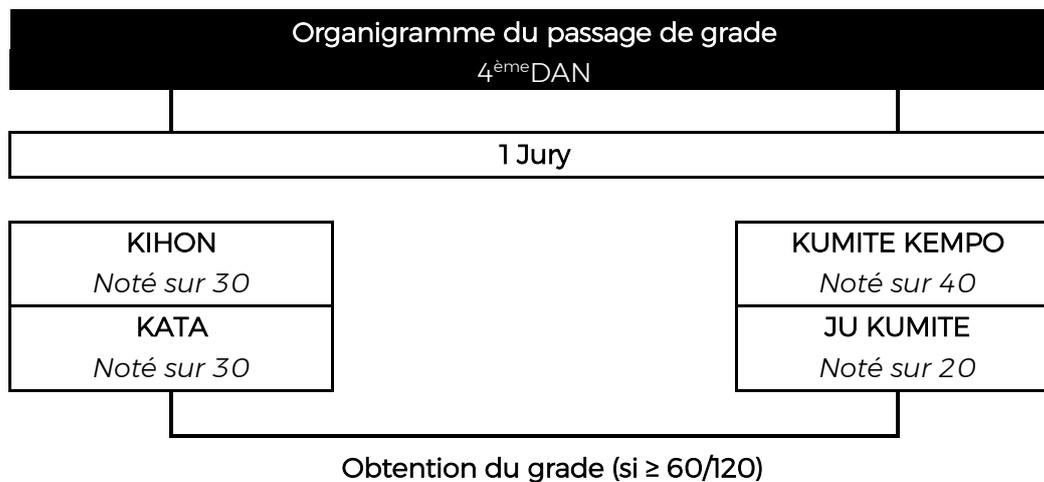
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 605.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN DU KEMPO



L'examen du 4^{ème} Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

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 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.

Epreuve 1 : Kihon

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

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, 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 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 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

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

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

Epreuve 2 : Kata

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

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 4^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 4^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe).

Epreuve 3 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan, (jambe avant et arrière)
- Mawashi geri gedan (low kick jambe avant et arrière)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori

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

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve. La durée de chaque assaut est de 1minute maximum.

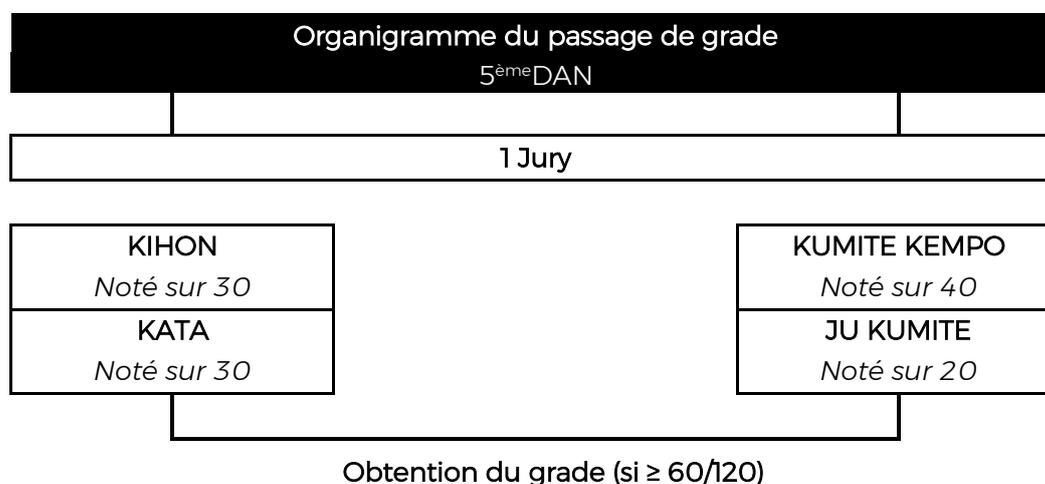
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 606.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 4^{ème} Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées. Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les 4 épreuves.

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

En fonction du style de Kempo pratiqué, certaines épreuves ou partie d'une épreuve sont différentes (voir annexe II).

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 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.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, 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 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 :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

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

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre-attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi GériJodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori

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

Il est demandé deux assauts à thème et 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

La durée de chaque assaut est de 1 minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser :

- les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.
- le sens technico-tactique
- la rapidité d'analyse, et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Partie 1 : Assaut percussions (1' maximum)

Partie 2 : Assaut Percussions et saisies et liaisons debout/sol (1' maximum)

Partie 3 : Assaut Combat libre (percussions, saisies, projections et sol) (1' maximum)

ANNEXE I – KPO – LISTE DES KATAS KEMPO (PAR STYLE)

| | kemposhinkai | Okinawa kempo | KempoBudo | Kenpoken | American Kenpo | Nihon Kempo |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|--|---|
| 1 ^{er} Dan | Pinan 1 à 5 | Pinan 1 à 5 | Seiken shodan Suwariwaza Pinanshodan Pinannidan Tsuki no kata | Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5 | Long form1 Long form2 Long form3 Short form 2 Short form 3 | TAIYO SHODAN SHIZUAN DAÍ ICHI SHIZUAN DAÍ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN |
| 2 ^{ème} Dan | Pinan 2 à 5 Yantsu | Pinan 2 à 5 Yantsu | Ura no kata Seiken nidan Pinansandan SUWARI WAZA Pinanyodan NAGE NO KATA Chinto | Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5 | Long form2 Long form3 Long form 4 Short form2 Short form 3 | TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÍ ICHI SHIZUAN DAÍ NI |
| 3 ^{ème} Dan | Pinan 3 à 5 Yansu Sanchin | Pinan 3 à 5 Yansu Sanchin | Tsukame no kata Nage no kata Pinannidan URANO KATA Kanku Pinanyodan | Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5 | Long form2 Long form3 Long form4 Long form 5 Short form3 | TAIYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÍ SAN |
| 4 ^{ème} Dan | Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin | Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin | WazaGatame Ura no kata Zanshin TSUKAME NO KATA Empi Wanshu | Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5 | Long form3 Long form 4 Long form5 Long form 6 Short form 3 | SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI |
| 5 ^{ème} Dan | Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin | Pinan 4 et 5 Yantsu Sanchin | Tsukame no kata Tsukigeri no kata Ura no kata Nage no kata Seishan | Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5 | Long form 3 Long form4 Long form 5 Long form 6 Kata personnel 15 à 20 techniques | SHIHO SANDAN SHI SAÍ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU |