

FEDERATION FRANCAISE DE KARATE

KRAV MAGA



**REGLEMENT
DE LA COMMISSION SPECIALISEE
DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS**

EDITION SEPTEMBRE 2008

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	Page 4
CHAPITRE I	Page 4
CSDGE : ORGANISATION, DEMEMBREMENTS ET FONCTIONNEMENT ...	Page 4
Article 101 – CONTENU ET MODIFICATION DU REGLEMENT	Page4
Article 102 – ROLE DE LA COMMISSION.....	Page 6
Article 103 – COMPOSITION DE LA COMMISSION.....	Page 7
Article 104 – FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION.....	Page 7
Article 105 – BUREAU DE LA CSDGE	Page 7
Article 106 – LACOMMISSION D'ORGANISATION INTER REGIONALE DES GRADES (COIRG).....	Page 8
Article 107 – LA COMMISSION D'ORGANISATION REGIONALE DES GRADES (CORG).....	Page 10
Article 107-1 – Organisation des passages de grades dans les régions ..	Page 10
Article 107-2 – Organisation des passages de grades dans les départements	Page 11
Article 108 – COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS	Page 12
CHAPITRE II	Page 13
CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS	Page 13
Article 201 - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION	Page 13
Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FF KARATE.....	Page 13
Article 203 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS.....	Page 13
Article 204 - DOSSIER DE CANDIDATURE	Page 14
Article 205 - CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS.....	Page 15
Article 206 – TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS.....	Page 16
Article 207 - FREQUENCE DES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS.....	Page 17
Article 208 - AUTHENTIFICATION DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS... 17	Page
Article 209 - BONIFICATIONS EN TEMPS DE PRATIQUE.....	Page 18
Article 210 – HAUTS GRADES (6 ^{ème} Dan, 7 ^{ème} Dan et au-dessus).....	Page 18
Article 211 - PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE	Page 19
Article 212 - PASSAGE DE GRADES EQUIPE DE FRANCE.....	Page 19
Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS.....	Page 20
Article 214 - PASSAGE DES DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS DANS LES DOM-TOM.....	Page 20
Article 215 - RECONNAISSANCE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS 20	Page
CHAPITRE III	Page 22
JUGES ET ARBITRES DES EXAMENS DE DAN ET GRADES	Page 22

Article 301 – CONSIDERATIONS GENERALES	Page 22
Article 302 – JUGES REGIONAUX.....	Page 22
Article 303 – JUGES INTERREGIONAUX.....	Page 23
Article 304 – JURY NATIONAL POUR L'EXAMEN DE 6 ^{ème} DAN.....	Page 23
Article 305 – ARBITRES	Page 23
CHAPITRE IV.....	Page 24
PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KRAV MAGA	Page 24
Article 502– EXAMEN DE 1er ET 2ème DAN.....	Page 25
Article 502-1 – Tronc commun (voies « traditionnelle » et « combat »)....	Page 25
Article 502-2 – Partie spécifique.....	Page 30
Organigramme pour les candidats au 1 ^{er} DAN (14 à 16 ans).....	Page 34
Organigramme pour les candidats au 1 ^{er} et 2 ^{ème} DAN (+ de 16 ans)	Page 35
Article 503 – EXAMENS DU 3 ^{ème} AU 5 ^{ème} DAN (INCLUS)	Page 36
Article 503-1 – Tronc commun	Page 36
Article 503-2 – Partie spécifique (voie traditionnelle uniquement)	Page 42
Article 504 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DAN.....	Page 47
Organigramme pour les candidats du 3 ^{ème} au 5 ^{ème} DAN.....	Page 48
Organigramme pour les candidats du 6 ^{ème} DAN	Page 49
ANNEXES	Page 50
ANNEXE I - KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE	Page 50
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICEL	Page 51
ANNEXE III – KATA ENCHAINEMENT CODIFIE	Page 53
ANNEXE IV – TEST COMBAT	Page 55
ANNEXE V - BONIFICATION	Page 56
ANNEXE VI - PROGRAMME KATA PAR DAN.....	Page 57
ANNEXE VII - TABLEAUX RECAPITULATIFS : TEMPS – AGE – BONIFICATIONS	Page 62
ANNEXE VIII - DECOUPAGE TERRITORIAL DES INTERREGIONS.....	Page 63
ANNEXE IX - REGLEMENTS SPECIFIQUES	Page 64
ANNEXE X - TEXTES OFFICIELS	Page 66
ANNEXE XI - RECAPITULATIF DE TOUTES LES EPREUVES DU 1 ^{er} AU 5 ^{ème} DAN	Page 69

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dan et grades équivalents.

L'usage irrégulier d'un titre protégé (les Dan) est constitutif d'une usurpation de titre susceptible de faire l'objet de poursuites sur la base des dispositions du code pénal.

CHAPITRE I

CSDGE : ORGANISATION, DEMEMBREMENTS ET FONCTIONNEMENT

Article 101 – CONTENU ET MODIFICATION DU REGLEMENT

Le présent règlement précise notamment :

- les modalités de fonctionnement de la commission ;
- les conditions administratives de présentation aux épreuves ;
- le contenu technique des épreuves ;
- les modalités d'organisation, d'attribution et d'équivalence des Dan et grades équivalents du karaté et des Disciplines Associées ;
- les modalités de fonctionnement des commissions d'organisation des grades déconcentrées.

La présence de la moitié des membres de la commission est exigée pour modifier le règlement. Les décisions de modifier le règlement sont prises à la majorité des deux tiers des suffrages valablement exprimés.

La Direction Technique Nationale peut proposer à la commission de faire évoluer le règlement et le contenu des examens. Ses propositions seront inscrites à l'ordre du jour de la commission et soumises au vote de la CSDGE.

Les modifications concernant le présent règlement sont soumises au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté.

Article 102 – ROLE DE LA COMMISSION

La CSDGE a pour objet :

- De garantir la valeur pleine et entière des Dan et grades équivalents, dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie afin que soient préservées les qualifications, responsabilités et représentations du Karaté et des Disciplines Associées,
- D'harmoniser les Dan et grades équivalents ;
- D'authentifier les Dan et grades équivalents de ceintures noires ;
- D'examiner et délivrer les Dan et grades équivalents ;
- De susciter une adaptation continue de la réglementation des Dan et grades équivalents en préservant les notions fondamentales et traditionnelles de ceux-ci ;
- De soumettre à l'approbation du ministre chargé des sports les conditions de délivrance des Dan et grades équivalents ;
- D'étudier tous les cas particuliers et de régler tout litige qui lui seraient soumis ;
- D'organiser les passages de Dan et grades équivalents.

La liste des membres pouvant siéger dans les jurys d'examens organisés par la CSDGE est fixée par la commission. Les membres du jury sont choisis, sur proposition des organismes concernés :

- Parmi les représentants de la FF Karaté ;
- Parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires ;
- Parmi les représentants des organisations professionnelles.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable national des grades désigne et convoque le jury. La composition du jury respectera autant que possible les équilibres de chaque catégorie de représentants tels que définis au sein de l'arrêté en date du 19 janvier 2001. Le président de la CSDGE est membre de droit du jury.

Article 103 – COMPOSITION DE LA COMMISSION

Conformément à l'arrêté du 19 janvier 2001, la CSDGE de la FF Karaté est composée de 20 membres :

- Un président désigné, après consultation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, par le ministre chargé des sports ;
- Le directeur technique national ;
- 8 membres proposés par le comité directeur de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, dont six au moins sont titulaires du Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif, option Karaté et Disciplines Associées ;
- 6 membres désignés par les Fédérations Multisports, Affinitaires et Scolaires et Universitaires concernées ;
- 4 membres désignés par les organisations professionnelles d'enseignants les plus représentatives dans le Karaté ou les disciplines associées.

Les membres des 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} catégories doivent être titulaires du 6^{ème} Dan ou d'un Grade Équivalent de Karaté ou d'une Discipline Associée. Toutefois, en l'absence de membre remplissant cette condition, des membres titulaires d'un 5^{ème} ou d'un 4^{ème} Dan ou d'un grade équivalent pourront être désignés.

Lorsque le directeur technique national n'est pas titulaire au moins du 4^{ème} Dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents avec voix consultative. Le comité directeur de la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires désigne alors un membre ayant voix délibérative.

Peut être invitée aux séances de la CSDGE toute personne susceptible d'aider au fonctionnement de la commission.

Le ministre chargé des sports peut mettre fin aux fonctions des membres de la commission :

- D'office en cas de non respect de la réglementation des Dan et grades équivalents ;

- Sur demande motivée de la CSDGE de la FF Karaté ;
- A partir du moment où un membre, désigné par les fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires, ou par les organisations professionnelles d'enseignants, cesse ses fonctions au sein de la fédération concernée, ce membre cesse de plein droit ses fonctions au sein de la CSDGE ;
- A partir du moment où un membre, désigné par les fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires, ou par les organisations professionnelles d'enseignants, est démis de ses fonctions au sein de la fédération concernée, ce membre cesse de plein droit ses fonctions au sein de la CSDGE.

Article 104 – FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION

La commission se réunit au moins deux fois par an sur convocation de son président ou sur demande d'un tiers au moins de ses membres.

L'ordre du jour est fixé par le bureau de la commission.

Seuls les points inscrits à l'ordre du jour sont étudiés par la commission.

La convocation, l'ordre du jour et les documents nécessaires à l'information des membres de la commission sont envoyés à ceux ci quinze jours avant la date de réunion de la commission.

La Commission se réunit valablement en la présence de la moitié de ses membres.

S'il n'est pas disposé autrement au sein du présent règlement, les décisions sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

En cas de partage égal des voix, un second vote est organisé après une nouvelle discussion.

En cas de nouveau partage égal des voix, celle du président de la CSDGE est prépondérante.

Les votes par procuration ou par correspondance ne sont pas acceptés.

Article 105 – BUREAU DE LA CSDGE

Il est mis en place un bureau pour répondre à l'ensemble des attributions de la CSDGE.

Il est l'organe administratif de la CSDGE. Il est composé :

- du Président de la commission,
- d'un secrétaire désigné par la commission,
- du DTN de la FF Karaté
- de trois membres désignés en son sein par la CSDGE de la FF Karaté dont :
 - Un membre choisi parmi les représentants de la FF Karaté,
 - Un membre choisi parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires,

- Un membre choisi parmi les représentants des organisations professionnelles.

Le bureau est désigné, lors de chaque saison sportive, au cours de la première réunion de la CSDGE. La durée de son mandat est d'une saison sportive.

Les attributions du bureau sont les suivantes :

- Fixation de l'ordre du jour de la commission ;
- Expédition des affaires courantes ;
- Tenue des archives et enregistrement des résultats aux examens ;
- Courriers ;
- Préparation des réunions ;
- Procès-verbaux ;
- Élaboration de documents.

La personne qui entend contester les résultats d'un passage de Dan et grades équivalents doit, dans le délai de trente jours à compter du jour de la publication des résultats d'examen, les déférer au président de la CSDGE préalablement à tout autre recours. Le président de la CSDGE dispose d'un délai de 30 jours francs à compter de la réception du recours pour répondre par décision motivée. L'absence de réponse dans ce délai vaut décision de rejet.

Toute réclamation est adressée au président de la CSDGE par voie de lettre avec accusé de réception. Cette réclamation doit mentionner le nom, le domicile ainsi que l'exposé des faits, les moyens et conclusions de la personne qui dépose le recours. La procédure est exclusivement écrite.

Article 106 – LA COMMISSION D'ORGANISATION INTER REGIONALE DES GRADES (COIRG)

Dans chaque inter région (dont la délimitation est fixée en annexe du présent règlement) est mise en place une commission d'organisation inter régionale des grades (COIRG).

Elle est composée :

- d'un responsable interrégional des grades, président de la commission, élu par la CSDGE sur proposition de son président ;
- d'un membre de la Direction Technique Nationale (le Directeur Technique National ou son représentant) ;
- d'un membre élu par la CSDGE sur proposition des Présidents des Ligues concernées.

Le mandat des membres composant la COIRG prend fin sur décision de la CSDGE prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

Le responsable des grades est notamment chargé :

- d'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens, auxquels sa présence est obligatoire ;
- de convoquer la COIRG,
- d'assurer le suivi de la formation des juges,
- de désigner les jurys d'examen,
- de répartir les membres du jury sur les tables d'examen.

Si nécessaire, le responsable interrégional des grades peut s'adjoindre les services d'un secrétaire. En l'absence de secrétaire, une secrétaire administrative de Ligue pourra effectuer les fonctions de secrétaire.

Le secrétaire de COIRG est responsable du suivi administratif des candidats et des examens.

Les dossiers d'inscription sont envoyés au siège de la CSDGE de la FF Karaté. La CSDGE de la FF Karaté est chargée de l'envoi des convocations aux membres de la COIRG, aux candidats et aux membres du jury.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades désigne et convoque le jury à partir de la liste établie pour la saison sportive. La composition du jury respectera autant que possible les équilibres entre chaque catégorie de représentants tels que définis dans l'arrêté en date 19 janvier 2001.

- Parmi les représentants de la FF Karaté ;
- Parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires ;
- Parmi les représentants des organisations professionnelles.

Le responsable interrégional des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Le cas échéant, le responsable des grades pourra désigner des suppléants chargés de pallier l'absence ou le retrait d'un ou de plusieurs membres d'une table d'examen. Ces suppléants sont désignés parmi les membres inscrits sur la liste des membres établie par la COIRG.

Le membre du jury qui, lors du passage d'un candidat, estime en conscience devoir s'abstenir se fait remplacer par un suppléant que désigne le responsable des grades.

Les membres de la COIRG ne sont pas membres du jury. Par contre, les membres de la COIRG doivent parapher le bordereau récapitulatif des admis, ainsi que le passeport des admis, afin que le grade soit homologué, ou que les UV soient mentionnées.

Article 107 – LA COMMISSION D'ORGANISATION REGIONALE DES GRADES (CORG)

Article 107-1 – Organisation des passages de grades dans les régions

Dans chaque ligue régionale FF Karaté, dont la délimitation est fixée en annexe du présent règlement, est mise en place une Commission d'Organisation Régionale des Grades (CORG).

Elle est composée :

- Du responsable régional des grades, président de la commission, élu par la CSDGE sur proposition du Président de la Ligue concernée,
- Du Président de Ligue FF Karaté,
- Du Directeur Technique de Ligue FF Karaté,

Le mandat des membres composant la CORG prend fin sur décision de la CSDGE prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

Le responsable des grades est notamment chargé :

- D'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens, auxquels sa présence est obligatoire ;
- de convoquer la CORG ;
- d'assurer le suivi de la formation des juges ;
- de désigner les jurys d'examen ;
- de répartir les membres du jury sur les tables d'examen.

Si nécessaire, le responsable des grades peut s'adjoindre les services d'un secrétaire. En l'absence de secrétaire, la secrétaire administrative de la ligue pourra effectuer les fonctions de secrétaire.

Le secrétaire de CORG est chargé du suivi administratif des candidats et des examens. Il est notamment chargé de rassembler les inscriptions des candidats et de veiller à l'envoi des convocations aux membres de la CORG, aux candidats et aux membres du jury.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades désigne et convoque un jury à partir de la liste établie pour la saison sportive. La composition du jury respectera autant que possible les équilibres entre chaque catégorie de représentants tels que définis dans l'arrêté en date 19 janvier 2001.

- Parmi les représentants de la FF Karaté,
- Parmi les représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires,
- Parmi les représentants des organisations professionnelles.

Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

Le responsable des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Le cas échéant, le responsable des grades pourra désigner des suppléants de jury chargés de pallier l'absence ou le retrait d'un ou de plusieurs membres d'une table d'examen. Ces suppléants sont désignés parmi les membres composant la liste établie par la CORG.

Le membre du jury qui, lors du passage d'un candidat, estime en conscience devoir s'abstenir se fait remplacer par un suppléant que désigne le responsable des grades.

Les membres de la CORG ne sont pas membres du jury. Par contre, les membres de la CORG doivent parapher le bordereau récapitulatif des admis, ainsi que le passeport des admis afin que le grade soit homologué, ou que les UV soient mentionnées.

Article 107-2 – Organisation des passages de grades dans les départements

Les ligues, ayant en leur sein des comités départementaux d'au moins 3500 licenciés, doivent organiser en liaison avec chaque comité départemental concerné, sous leur autorité, des passages de grade 1er Dan.

Le nombre de licenciés pris en compte est celui arrêté par la fédération à l'issue de la saison sportive précédente.

Est alors créée une sous-commission au sein de la CORG pour tous les passages de 1er Dan en département, composée :

- du responsable régional des grades, Président de la Commission ;
- du Président du Département ;
- du responsable départemental des grades, nommé par la CSDGE sur proposition du Président du département et faisant fonction d'adjoint au responsable régional.

Le mandat des membres composant la sous-commission départementale de la CORG prend fin sur décision de la CSDGE prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

La liste des membres du jury est établie pour la saison sportive par le responsable régional des grades.

Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

Le responsable des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Le cas échéant, le responsable des grades pourra désigner des suppléants de jury chargés de pallier l'absence ou le retrait d'un ou de plusieurs membres d'une table d'examen. Ces suppléants sont désignés parmi les membres composant la liste établie par le responsable régional des grades.

Le membre du jury qui, lors du passage d'un candidat, estime en conscience devoir s'abstenir se fait remplacer par un suppléant que désigne le responsable régional des grades.

Les membres de la sous-commission départementale de la CORG ne sont pas membres du jury. Par contre, les membres de la sous-commission départementale de la CORG doivent parapher le bordereau récapitulatif des admis, ainsi que le passeport des admis afin que le grade soit homologué, ou que les UV soient mentionnées.

Tout candidat au passage de 1er Dan demeurant dans un département ayant au moins 3500 licenciés ne peut s'inscrire qu'au passage de grade se déroulant dans son département.

Les candidats doivent envoyer leur dossier d'inscription à la Ligue.

Article 108 – COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS

- les Commissions Régionales des Grades (CORG) sont compétentes pour les passages de 1^{er}, 2^{ème} Dan et 3^{ème} Dan.

Les sous-commissions départementales des CORG sont compétentes pour les passages de 1^{er} Dan.

- les Commissions Interrégionales des Grades (COIRG) sont compétentes pour les passages de 4^{ème} Dan et 5^{ème} Dan.

- la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents (CSDGE) est compétente pour les passages des Dan supérieurs au 5^{ème} Dan.

Toutefois, sur décision de la CSDGE prise en début de saison sportive, les passages de Dan et grades équivalents de certaines disciplines peuvent être organisés par les Commissions Interrégionales des Grades voire par la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents et ceci dès le 1er Dan.

En cas d'insuffisance du nombre de candidats et afin de permettre la constitution régulière des « poules combat », un regroupement des candidats dépendant de différents ressorts géographiques pourra être opéré dans les interrégions.

CHAPITRE II

CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS

Article 201 - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTIONS

Tout candidat à un passage de Dan et grade équivalent relevant de la CSDGE de la FF Karaté doit :

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition du Karaté ou de la discipline . Ce certificat datant de moins de 60 jours avant le début de la saison sportive certificat médical, valable pour l'ensemble de la saison sportive, doit être établi conformément aux dispositions en vigueur (notamment article L3621-1 et suivants du Code de la Santé Publique),
- S'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative. Le montant de ce droit de présentation est fixé par l'assemblée générale de la FF Karaté, couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen (une session d'examen comprend un tronc commun et, en cas de succès au tronc commun, une partie spécifique).
- Répondre aux conditions d'âge fixées au sein du présent règlement
- Attester du temps de pratique prévu au sein du présent règlement,
- A partir du 2ème Dan, il faut que le grade précédent ait été authentifié dans les conditions développées ci-dessous et que le délai de pratique minimum exigé entre chaque Dan soit, sauf dérogation, révolu.

Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FF KARATE

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les candidats titulaires de la licence FF Karaté de la saison sportive en cours doivent :

- Posséder le passeport sportif de la FF Karaté dûment renseigné (le passeport sportif est délivré par la ligue régionale FF Karaté du postulant).
- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport FF Karaté validé par les timbres de licence correspondants FF Karaté dont celui de la saison sportive en cours).

Article 203 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les postulants doivent :

- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (notamment par la présentation de trois timbres de licence, de 3 saisons sportives différentes, de la (ou des) fédération(s) concernée(s)).
- Posséder le carnet des grades. Le carnet des grades est délivré par la ligue régionale FF Karaté territorialement compétente. Au sein du carnet des grades, authentifié par le cachet de la ligue et la signature du président de ligue FF Karaté, doit figurer la photo d'identité du candidat.
- Présenter une attestation d'assurance en cours de validité ;

Article 204 - DOSSIER DE CANDIDATURE

Les candidats doivent se présenter dans le ressort géographique (département, région ou interrégion) dans lequel ils sont licenciés (ou, à défaut, dans celui où ils ont fixé leur domicile principal).

Les candidats devront impérativement envoyer un dossier d'inscription 30 jours francs avant la date d'examen fixée par la commission des Dan et grades compétente.

En cas d'envoi tardif, le dossier est automatiquement inscrit à la session suivante, sous réserve que la session suivante soit de la même saison.

Le dossier de candidature doit être conforme au dossier de candidature type établi par le bureau de la CSDGE. Le dossier de candidature, fourni par la ligue FF Karaté territorialement compétente, doit comprendre :

- Un formulaire d'inscription rempli lisiblement,
- Une photo d'identité,
- Une autorisation parentale pour le pratiquant mineur,
- Les photocopies de la page d'identité et de la page d'authentification des grades du passeport sportif fédéral ou du carnet de grades,
- S'il y a lieu, une attestation permettant d'obtenir des bonifications,
- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Karaté ou de la discipline associée en compétition, établi moins de 60 jours avant le début de la saison sportive. Ce certificat est valable pour l'ensemble de la saison sportive en cours.

Pour les examens organisés par les CORG, le dossier de candidature devra être remis au Président de la ligue FF Karaté (ou à son représentant) qui, après visa, le transmettra au responsable des grades concerné.

Pour les examens organisés par les sous-commissions départementales des CORG, le dossier de candidature devra être remis au Président de la ligue de karaté (ou à son représentant) qui, après visa, le transmettra au responsable des grades concernés.

Pour les examens organisés par les COIRG, le dossier de candidature sera envoyé directement à la FF Karaté.

Pour les examens organisés par la CSDGE, les dossiers sont à envoyer au siège de la FF Karaté.

L'inscription n'est valable que pour un seul et unique examen. En conséquence, les candidats ayant obtenu une ou deux U.V lors de l'examen devront constituer un nouveau dossier de candidature en vue d'obtenir les UV manquantes.

Article 205 - CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

- Pour se présenter à l'examen du 1^{er} Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 14 ans et être ceinture marron 1er kyu depuis au moins 1 an. Toutefois, les candidats au passage de la partie spécifique dans la voie traditionnelle devront être impérativement âgés de 16 ans au jour de cet examen.
- Pour se présenter à l'examen du 2^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 18 ans au jour de l'examen,
- Pour se présenter à l'examen du 3^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 21 ans au jour de l'examen,
- Pour se présenter à l'examen du 4^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 25 ans au jour de l'examen,
- Pour se présenter à l'examen du 5^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 30 ans au jour de l'examen,
- Pour se présenter à l'examen du 6^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 41 ans au jour de l'examen,
- Pour pouvoir déposer un dossier visant à l'obtention du 7^{ème} Dan, les candidats devront être âgés de 51 ans au jour du dépôt de leur dossier.

Article 206 – TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

GRADES	1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan	4 ^{ème} Dan	5 ^{ème} Dan	6 ^{ème} Dan	7 ^{ème} Dan	8 ^{ème} et 9 ^{ème} Dan
DELAI D'ACTIVITE	3 timbres de licence pour prétendre au passage du 1 ^{er} Dan dont le timbre de la saison sportive en cours	2 ans de pratique de date à date entre le passage du 1 ^{er} dan et celui du 2 ^{ème} Dan avec 2 timbres de licence, dont le timbre de licence de la saison sportive en cours	3 ans de pratique de date à date entre le passage du 2 ^{ème} Dan et celui du 3 ^{ème} Dan, avec 3 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours	4 ans de pratique de date à date entre le passage du 3 ^{ème} Dan et celui du 4 ^{ème} dan avec 4 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours	5 ans de pratique de date à date entre le passage du 4 ^{ème} dan et celui du 5 ^{ème} dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours	25 ans de pratique dans le grade de ceinture noire 1 ^{er} Dan, dont 10 ans de pratique de date à date entre le passage du 5 ^{ème} dan et celui du 6 ^{ème} dan avec 10 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours	5 ans de pratique de date à date entre le passage du 6 ^{ème} dan et celui du 7 ^{ème} dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours	Aucun temps de pratique minimum n'est exigé

Article 207 - FREQUENCE DES PASSAGES DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

Les examens pour l'obtention du premier Dan seront inscrits au calendrier régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

Les examens pour l'obtention du premier Dan dans les départements de plus de 3500 licenciés seront inscrits au calendrier régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

Les examens pour l'obtention du deuxième Dan seront inscrits au calendrier régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

Les examens pour l'obtention du troisième Dan seront inscrits au calendrier régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

Les examens pour l'obtention du quatrième Dan seront inscrits au calendrier inter régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

Les examens pour l'obtention du cinquième Dan seront inscrits au calendrier inter régional. Leur fréquence minimale sera de 2 fois par saison sportive sans excéder trois passages de grades.

La date de l'examen pour l'obtention du sixième Dan sera fixée par la CSDGE et sera inscrite au calendrier national. Sa fréquence minimale sera d'une fois par saison sportive.

Un candidat ne peut pas se présenter plus de trois fois par saison sportive.

Article 208 - AUTHENTIFICATION DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS

Pour être valables, les Dan et grades équivalents doivent :

- Être authentifiés par la CSDGE de la FF Karaté (pour ce faire, la CSDGE peut donner délégation à l'un de ses membres),
- Être inscrits au fichier national des grades tenu par la F.F. Karaté et sur le diplôme officiel de la CSDGE de la FF Karaté (pour les Dan et grades équivalents délivrés après le 05 septembre 2001, le diplôme officiel est le seul document prouvant la validité des grades ou Dan obtenus).

La date officielle du grade est celle qui est inscrite au fichier national et sur le diplôme.

En outre, le passeport ou le carnet de grades doit être dûment rempli et signé. La photo du détenteur doit y figurer.

Pour être homologués ou authentifiés, les résultats enregistrés doivent figurer sur le passeport FF Karaté ou sur le carnet des grades.

Les prix des passeports, des carnets de grades et le montant du droit de présentation sont fixés par l'assemblée générale de la FF Karaté.

Les passeports et les carnets de grades sont délivrés par la ligue dans le ressort de laquelle le candidat est licencié (ou, à défaut, dans le ressort de laquelle il a fixé son domicile principal).

Article 209 - BONIFICATIONS EN TEMPS DE PRATIQUE

Sur présentation de justificatifs, des bonifications de temps de pratique peuvent être accordées à des pratiquants de karaté ou de disciplines associées pouvant attester d'un niveau remarquable de pratique, de connaissance ou de dévouement à la cause du karaté et des disciplines associées.

Ces bonifications consistent en une diminution du temps requis pour accéder au grade supérieur. Elles sont obtenues sur présentation d'un dossier conforme au dossier type élaboré par le bureau de la CSDGE. Ce dossier comporte les attestations des titres et fonctions dont se prévaut le candidat. Le Directeur Technique National de la FF Karaté ou le Président de la CSDGE, au vu de ces pièces, délivre une attestation ouvrant droit aux bonifications.

Pour ces bonifications, il sera fait application des dispositions de l'annexe 5 du présent règlement.

Les demandes de bonification en temps de pratique doivent être envoyées au Président de la CSDGE au plus tard 90 jours avant le passage d'examen.

Les bonifications ne sont pas cumulables et ne peuvent être accordées qu'à une seule occasion.

Article 210 – HAUTS GRADES (6^{ème} Dan, 7^{ème} Dan et au-dessus)

Pour pouvoir accéder au grade de 6^{ème} Dan, le candidat doit justifier d'un minimum de 25 ans de pratique dans le grade de ceinture noire premier Dan et ceci quelles que soient ses possibilités de bonification. Il doit en outre remplir les conditions de temps de pratique dans le 5^{ème} Dan.

Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CSDGE en déposant 90 jours francs avant la date de l'examen :

- Un dossier de candidature conforme au modèle établi par le bureau de la CSDGE,

- Un mémoire établi en 3 exemplaires et rédigé avec l'aide d'un directeur de mémoire titulaire d'un 7ème Dan minimum.

Si la candidature est jugée recevable, le candidat soutient son mémoire et exécute un test technique dont le contenu est fixé au sein du présent règlement. Après délibération, les membres du jury plénier décident de l'acceptation ou du refus de l'accession au grade de 6ème Dan.

Pour pouvoir accéder aux grades supérieurs au 6ème Dan, le candidat doit faire acte de candidature auprès de la CSDGE en déposant un dossier de candidature conforme au modèle établi par le bureau de la CSDGE.

Pour pouvoir accéder au 7ème Dan, le candidat devra présenter un mémoire.

Si la candidature est jugée recevable, la CSDGE décide de l'acceptation ou du refus de l'accession au Dan supérieur. Cette décision est prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletins secrets.

Article 211 - PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE

Les passages de grades handikaraté sont réservés aux personnes titulaires d'un certificat délivré par une commission départementale d'éducation spéciale (CDES) ou d'un certificat délivré par une commission techniques d'orientation et de reclassement professionnel (COTOREP) attestant d'un taux d'incapacité supérieur à 20%.

Dès le 1er Dan, les passages de grades handikaraté se déroulent au niveau de l'échelon territorial (région et inter région) concerné et peuvent être organisés par la CSDGE de la FF Karaté. Le jury est composé de 3 membres désignés en son sein par Le responsable régional, interrégional ou national auxquels se joint, à titre consultatif, une personnalité qualifiée que nomment respectivement la CORG, la COIRG ou le bureau de la CSDGE.

Ces examens se déroulent conformément au présent règlement (notamment en ce qui concerne les conditions d'âge et de temps de pratique).

Article 212 - PASSAGE DE GRADES EQUIPE DE FRANCE

En raison des contraintes liées à leur appartenance à l'Equipe de France, les athlètes sélectionnés pourront bénéficier de dates d'examen adaptées.

Ces examens de Dan et grades équivalents, réservés aux membres de l'Equipe de France, sont organisés périodiquement à la demande du Directeur Technique National et sous la responsabilité de la CSDGE. Le jury est composé de 3 membres désignés par la CSDGE.

Ces examens ne peuvent aller au-delà du 5ème Dan et doivent respecter en tout point le présent règlement.

Article 213 – GRADES EXCEPTIONNELS

Pourront notamment déposer un dossier de candidature en vue de la délivrance d'un grade à titre exceptionnel, les personnes ayant rempli des fonctions ou ayant rendu des services exceptionnels à la cause du karaté et des disciplines associées.

Les candidats à l'obtention d'un Dan ou grade équivalent à titre exceptionnel doivent retirer un dossier de candidature auprès de la CSDGE. Ce dossier, dûment complété et auquel sera joint l'ensemble des justificatifs nécessaires, sera transmis par le candidat à la CORG territorialement compétente.

Le dossier de candidature, après avis de la CORG, sera transmis pour étude à la CSDGE.

La décision de la CSDGE est prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletin secret.

Il ne peut être obtenu plus d'un grade à titre exceptionnel.

Un candidat ne peut pas déposer plus d'un dossier par an de date à date. A la nouvelle présentation du dossier, ce dernier doit comporter de nouveaux éléments.

Article 214 - PASSAGE DES DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS DANS LES DOM-TOM

En principe dans les départements et territoires d'outre mer, un membre désigné en son sein par la CSDGE, sera membre du jury de tout passage de Dan et grades équivalents à partir du 3ème Dan et jusqu'au 5ème Dan inclus.

Article 215 - RECONNAISSANCE DES DAN ET GRADES EQUIVALENTS

Tout candidat à l'obtention d'un Dan ou grade par reconnaissance doit remplir les conditions d'âge et de temps de pratique telles que fixées au sein du présent règlement. De plus, les candidats étrangers doivent justifier d'une carte de séjour temporaire, d'une carte de résident ou d'un certificat de résidence en cours de validité.

Les décisions de la CSDGE relatives aux reconnaissances de Dan ou grades sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletin secret.

La date d'obtention qui sera prise en compte et portée dans le fichier des Dan sera la date portée sur l'attestation de la fédération d'origine.

Les demandes de reconnaissance - Les Dan et grades équivalents étrangers délivrés par une fédération nationale membre de la WKF et reconnus par la WKF peuvent faire l'objet d'une reconnaissance par la CSDGE de la FF Karaté.

La fédération nationale doit être reconnue par le Comité National Olympique de son pays, et doit être membre de la Fédération Mondiale de Karaté.

Les demandes de reconnaissance de grade sont formulées auprès de la CSDGE et doivent être accompagnées d'un dossier type fourni par la CSDGE auquel doivent être notamment jointes les pièces suivantes :

- Une fiche descriptive avec photo d'identité,
- copie du diplôme délivré par la fédération nationale membre de la WKF
- Une attestation originale officielle de grade délivrée par une fédération nationale membre de la WKF, datant de moins d'un an,

La CSDGE peut exiger que le candidat se soumette à tout ou partie de l'examen d'obtention du Dan ou grade demandé. Le candidat peut se voir attribuer un Dan inférieur au Dan initialement demandé après contrôle des connaissances et/ou des savoir-faire correspondant aux règles techniques de la présente réglementation.

La CSDGE n'étudie que les demandes de reconnaissance dont le dossier comporte tout justificatif émanant de la fédération étrangère de Karaté.

Il ne peut être obtenu plus d'une reconnaissance d'un Dan ou grade équivalent.

CHAPITRE III

JUGES ET ARBITRES DES EXAMENS DE DAN ET GRADES

Article 301 – CONSIDERATIONS GENERALES

Les juges des examens de Dan et grades équivalents sont classés en trois catégories : national, interrégional et régional.

La qualité de juge doit être portée sur le passeport sportif ou sur le carnet des grades. Cette qualité est authentifiée par la signature :

- du responsable national pour le niveau correspondant ;
- du responsable interrégional pour le niveau correspondant ;
- du responsable régional pour le niveau correspondant et les DOM-TOM.

Nul ne peut faire partie, à quelque niveau que ce soit, d'un jury d'examen de Dan s'il ne possède pas la qualité requise (authentification sur le passeport sportif ou sur le carnet des grades de sa qualité de juge d'examen de Dan).

Il est primordial que les principaux styles de Karaté et de disciplines associées soient représentés au sein des jurys d'examen et ceci à tous les niveaux.

Article 302 – JUGES REGIONAUX

- Juge pour l'examen du 1er Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2ème Dan ;
- Juge pour l'examen du 2ème Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3ème Dan ;
- Juge pour l'examen du 3ème Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 4ème Dan.

Les postulants à la fonction de juge régional sont formés par le responsable des grades régional lors d'un stage de formation spécifique organisé par la Ligue. Ce stage doit se dérouler en début de saison, et avant le 1^{er} passage de grade. A l'issue de la formation, le responsable des grades constitue une liste pour la saison sportive.

Pour tout examen de 1er Dan dans les départements de plus de 3500 licenciés, les postulants à la fonction de juge départemental sont formés par le responsable des grades régional lors d'un stage de formation spécifique organisé par la Ligue, auquel est associé le responsable adjoint. Ce stage doit se dérouler en début de saison sportive, et avant le 1er passage de grade. A l'issue de la formation, le responsable des grades constitue une liste pour la saison sportive.

Article 303 – JUGES INTERREGIONAUX

- Juge pour l'examen du 4ème Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 5ème Dan ;
- Juge pour l'examen du 5ème Dan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 6ème Dan.

Les postulants à la fonction de juge interrégional sont formés par le responsable des grades interrégional lors d'un stage de formation spécifique organisé par le responsable des grades de l'interrégion. Ce stage doit se dérouler en début de saison sportive, et avant le 1^{er} passage de grade. A l'issue de la formation, le responsable des grades constitue une liste pour la saison sportive.

Article 304 – JURY NATIONAL POUR L'EXAMEN DE 6^{ème} DAN

Le jury est composé du Président de la CSDGE et de membres titulaires au moins du 7ème Dan choisis :

- Parmi les représentants de la FF Karaté ;
- Parmi les représentants des Fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires agréées ;
- Parmi les représentants des organisations professionnelles d'enseignants.

Article 305 – ARBITRES

Les arbitres du test combat seront titulaires d'un titre d'arbitre conformément aux règlements d'arbitrage combat en vigueur.

CHAPITRE IV PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KRAV MAGA

Article 501 – REGLES COMMUNES

Jusqu'au 2^{ème} Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués d'un tronc commun qu'il est nécessaire d'obtenir pour pouvoir accéder à la partie spécifique de l'examen. Le tronc commun est composé de trois unités de valeur (U.V.) : **kihon (Technique de base), kumité (Assaut) et kata (Enchaînement codifié).**

Pour obtenir le tronc commun, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V. Le passage du 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 3 unités de valeur.

Pour l'ensemble des examens, chaque U.V. est acquise définitivement pour le candidat ayant obtenu la note minimale requise.

Bien qu'indépendantes, ces unités de valeur forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les U.V.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des U.V. qui lui manquent.

Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 unités de valeur (UV : soutenance de mémoire, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Karaté-gi de couleur blanche.

Nota :

- *Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes,*
- *Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique,*
- *Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué Dans le tableau récapitulatif Temps - Age – Bonification (annexe n°7),*
- *Lors des tests combats, seuls sont autorisés les surclassements permis par les règlements FF Karaté,*
- *L'ensemble des examens se déroule à huis clos.*

Article 502– EXAMEN DE 1er ET 2ème DAN

Pour le premier et le deuxième Dan, en fonction de son âge, le candidat doit choisir entre deux formes d'examen :

- La voie « traditionnelle » constituée d'un test technique (tronc commun) puis du programme spécifique : cette voie n'est ouverte qu'aux candidats âgés de plus de 16 ans.
- Pour les candidats âgés de 14 à 16 ans, la partie spécifique comporte un programme imposé avec partenaire, une épreuve technique avec partenaire (avec ou sans arme) et des assauts à la touche (contrôle).

Article 502-1 – Tronc commun

Le tronc commun est applicable à tous les styles/écoles du KRAV MAGA.

Le candidat doit obtenir la validation du tronc commun afin d'accéder à la partie spécifique.

Le tronc commun est composé de 3 Unités de Valeur : Kihon, Kihon Ippon Kumite et Kata.

Pour obtenir le tronc commun KRAV MAGA, il est nécessaire d'obtenir la note minimale de 10/20 dans chacune des 3 UV.

A. KIHON (Technique de base) pour le 1^{er} DAN

UV 1- Techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, c et d)

- a) Depuis une position neutre (sans garde), coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied et de poing (direct/ paume/ doigts tendus directs). En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- d) Depuis une position neutre, enchaînement ou poing ou paume ou doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

A. KIHON (Technique de base) pour le 2^{ème} DAN

UV 1- Techniques de base (avec partenaire, au moins 5 fois pour a, b, et c)

- a) Depuis une position neutre, enchaînement de 2 coups de poing/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude, en avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied direct 2 coups de poing direct/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Ex. : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de poing direct ou paume ou doigts tendus suivi d'un autre direct coup de poing/paume..., puis de deux coups de poing en crochet en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct.
Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct gauche.

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En KRAV MAGA, la spécificité des styles/écoles est préservée néanmoins les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Le Kihon comportera exclusivement :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Quelques enchaînements simples,
- Des projections ou des amenés au sol

Remarque : Les enchaînements peuvent comporter plus de 4 techniques.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :

- Équilibre et stabilité,
- Aisance des déplacements,
- Puissance et vitesse d'exécution,
- Bonne attitude corporelle,
- Transfert de poids du corps
- Détermination.

B. KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition) pour le 1^{er} DAN

UV 3 (avec partenaire, 1 fois du gauche, une fois du droit)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- b) Défense contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection de l'exécutant et placer l'attaquant en position d'amener au sol.

B. KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition) pour le 2^{ème} DAN :

UV 3 (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, c, d, et e)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes ces défenses sont des parades contres, saisies et amenés au sol.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage du poing ou de la paume ou doigts tendus du gauche/ du droit.
- b) Défense contre coup de poing direct au corps du gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Les amenés au sol doivent être effectués de la manière la plus cohérente et la moins en force possible. Les coups de l'attaquant doivent être exécutés à la distance correcte pour une bonne efficacité.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs contre attaques

Remarque : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

C. KATA (Enchaînement codifié)

Dans le tronc commun KRAV MAGA, le candidat exécute seul un **shadow boxing**.

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie « forme ». On peut aussi le traduire par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style.

Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

UV 2 –KATA pour le 1er DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînements codifiés variés (Déplacements, pieds/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Effectuer au moins une fois un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ; direct arrière.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- Tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre ;
- En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus répartis dans tout l'exercice .

Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.

UV 2 –KATA pour le 2^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant, arrière, sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière ;
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied ;
- 10 coups de pied variés de la jambe avant minimum sans le reposer au sol ;
- (Coups de pied sautés) Coup de pied direct de la jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied ;
- Même enchaînement mais on commence par un coup de pied circulaire ;
- Même enchaînement, coup de pied circulaire de la jambe arrière, puis 2^e coup de pied circulaire de la jambe arrière ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dos du pied, les orteils sont orientés vers le haut ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon ;
- (Autres techniques de jambes) Coup de pied de la jambe avant en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements répartis dans tout le shadow.

Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

De plus, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.

Article 502-2 – Partie spécifique

A. Voie traditionnelle.

Elle comporte les épreuves suivantes :

- Un programme imposé avec partenaire
- Une épreuve technique avec partenaire, avec ou sans arme
- Une épreuve « combat » avec ou sans arme

La durée des épreuves de cette partie spécifique ne peut excéder 15 minutes par candidat.

– Partie spécifique pour les candidats au 1^{er} DAN :

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

1. Programme imposé avec partenaire (3 fois minimum pour a, b et c)

- a) En garde : défenses contre tous les coups de pied bas et enchaînement d'au moins deux coups. (Contre attaques)
- b) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté et enchaînement d'au moins deux coups.
- c) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) :
 - bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
 - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.

Toutes les attaques seront exécutées de la main droite comme de la gauche.

2. Epreuve technique avec ou sans arme (arme en bois ou en mousse)

- a) Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1')
- b) Défense contre menace à l'arme de poing :
 - de face au visage, au corps (3 fois minimum) ;
 - de dos à l'arrière du crâne, dans le dos (3 fois minimum).
- c) De côté devant le bras, derrière le bras (3 fois minimum).

Toutes ces techniques pourront s'effectuer contre un droitier ou un gaucher. La menace sur le côté s'effectuera à droite ou à gauche.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

- b) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois minimum).

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense/contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

– Partie spécifique pour les candidats au 2^{ème} DAN :

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

1. Programme imposé (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, et c).

- a) Défenses contre tous les coups de pied bas, enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.
- b) Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amenée au sol.
- c) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau, et désarmement.

2. Epreuve technique avec ou sans arme.

- a) (Durée 1') Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. Dans l'exercice désarmement de l'un des attaquants et utilisation de l'arme pour se protéger.
- b) (Durée 5') Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre arme de poing et couteau. Les menaces sont statiques, debout et en mouvement.
- c) (Minimum 3 fois) Neutralisation d'un agresseur d'une ou plusieurs personnes).
- d) (Durée 10' maximum) Utilisation du couteau ou du bâton :
 - Défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
 - Lors d'un combat souple, défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
 - défenses contre toutes les attaques possibles venant de tous les angles et désarmements après contre-attaques contre un bâton ou un couteau ;
 - défenses contre un agresseur effectuant une saisie d'une main, coup de couteau de l'autre ;
 - défenses contre un partenaire donnant un coup de poing/de pied suivi d'un coup de couteau.

3. Epreuve combat avec ou sans arme.

- a) Combat deux fois deux minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de deux minutes contre deux partenaires.
- b) (5 fois au minimum) Défenses et ripostes contre un coup non connu à l'avance et amenée au sol.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

**ORGANIGRAMME DU PASSAGE DE GRADE
KRAV MAGA
DU 1^{er} DAN DE 14 A 16 ANS**

TRONC COMMUN

UV 1
KIHON
(Technique de base)

UV 2
KATA
(Enchaînement codifié)

UV 3
KIHON IPPON KUMITE
(Travail en opposition)

OBTENTION DU
TRONC COMMUN
KRAV MAGA

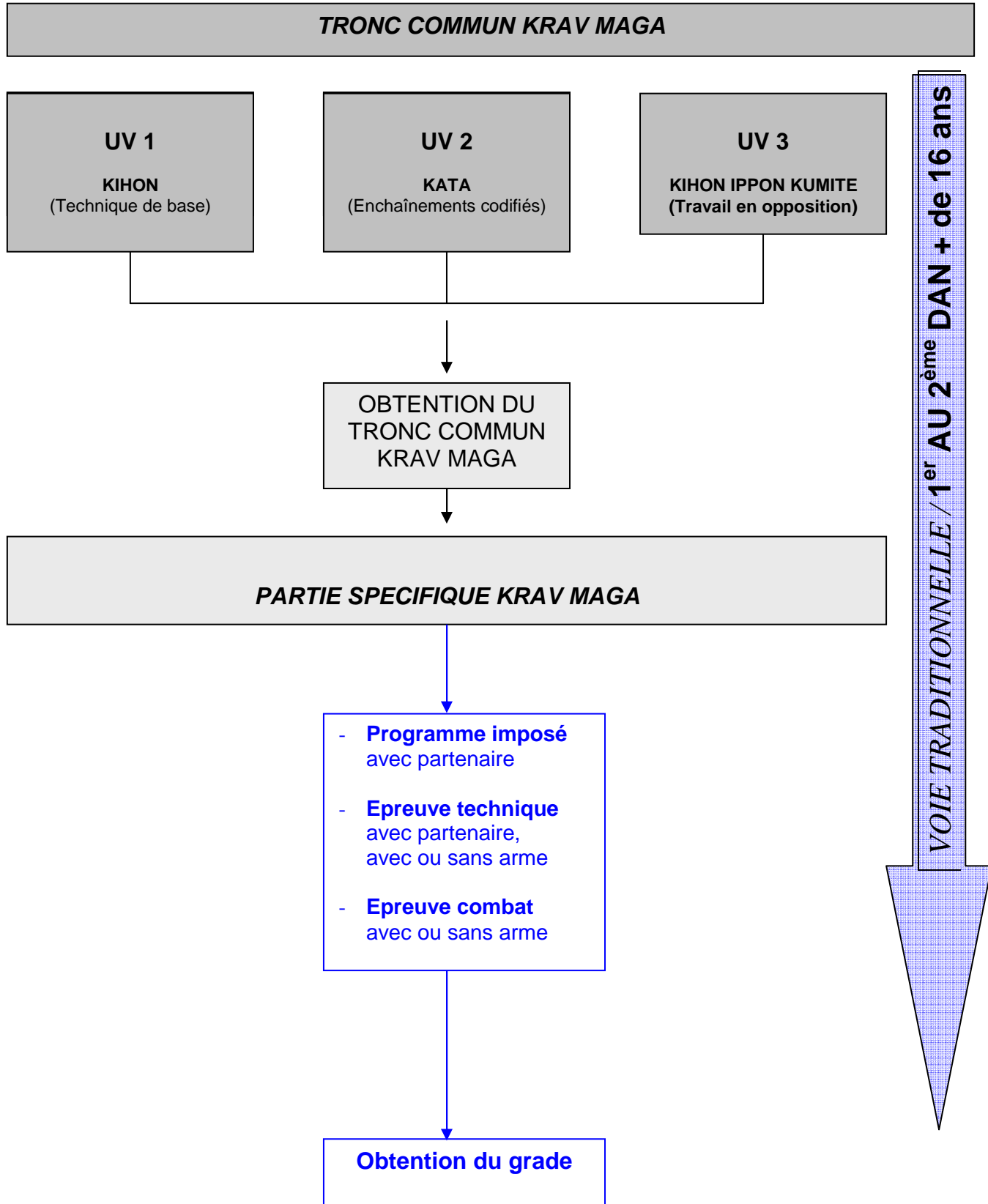
PARTIE SPECIFIQUE KRAV-MAGA

- **Programme imposé**
- avec partenaire
- **Epreuve technique**
avec partenaire,
avec ou sans arme
- **Assauts à la touche**

Obtention de la
ceinture noire
1^{er} Dan

1^{er} DAN DE 14 A 16 ANS

ORGANIGRAMME DU PASSAGE DE GRADE KRAV MAGA DU 1^{er} AU 2^{ème} DAN POUR LES PLUS DE 16 ANS



Article 503 – EXAMENS DU 3^{ème} AU 5^{ème} DAN (INCLUS)

Au delà du 2^{ème} Dan, les candidats devront passer avec succès le tronc commun avant d'accéder à la partie spécifique.

Article 503-1 – Tronc commun

Le candidat doit obtenir la validation du tronc commun afin d'accéder à la partie spécifique (« programme spécifique »).

Le tronc commun est composé de 3 Unités de Valeur : Kihon, Kihon Ippon Kumite et Kata.

Pour obtenir le tronc commun Krav Maga, il est nécessaire d'obtenir la note minimale de 10/20 dans chacune des 3 UV.

A. KIHON (Technique de base)

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En KRAV-MAGA les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Les techniques de base s'effectueront avec partenaire (passif) et comporteront exclusivement :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Des amenés au sol ou des projections en Kihon Ippon Kumité,
- Quelques enchaînements simples.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :

- Gestion de la distance,
- Contrôle,
- Équilibre et stabilité,
- Aisance des déplacements,
- Puissance et vitesse d'exécution,
- Bonne attitude corporelle,
- Transfert de poids du corps,
- Détermination.

UV1 – KIHON, (Techniques de base avec partenaire) pour les candidats au 3^{ème} DAN :

(3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du bras avant et d'un coup de coude du bras arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
- b) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du bras arrière et puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

UV1 – KIHON (Techniques de base avec partenaire) pour les candidats au 4^{ème}

DAN :

(3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant en avançant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
- b) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude avant en avançant et d'un crochet arrière, puis d'un coup de pied circulaire arrière.

UV1 – KIHON (Techniques de base avec partenaire) pour les candidats au 5^{ème}

DAN :

(3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.
- b) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.

B. KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition)

Il est composé des 5 attaques :

- Coup de poing direct au visage,
- Coup de poing médian,
- Coup de pied de face niveau médian,
- Coup de pied circulaire niveau haut ou médian,
- Coup de pied latéral niveau médian

Chacune de ces attaques est exécutée du poing/ du pied droit/ Gauche..

Au 3^{ème} dan les attaques viendront sur le côté droit, puis gauche. Aux 4^{ème} et 5^{ème} dan les attaques viendront de l'arrière..

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

UV3 - KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition) Pour les candidats au 3^{ème} DAN :(3 fois minimum)

Au 3^{ème} dan les attaques viendront sur le côté droit, puis gauche.

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses sont des parades/contres attaques, saisies et amenées au sol.

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat, à droite comme à gauche.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage ou contre paume ou doigts tendus du gauche/ du droit
- b) Défense contre direct au corps du poing du gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

UV3 – KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition) pour les candidats au 4^{ème} DAN :(3 fois minimum)

Au 4^{ème} dan les attaques viendront de l'arrière.

Le défenseur depuis une position neutre utilisera les parades, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage (gauche/droit).
- b) Défense contre coup de poing direct au corps (gauche/droit).
- c) Défense contre coup de pied direct au corps (gauche/droit).
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen (gauche/droit).
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen (gauche/droit).

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection et placer l'attaquant en position d'amener au sol.

UV3 – KIHON IPPON KUMITE (Travail en opposition) pour les candidats au 5^{ème} DAN :

(2 fois pour a, b, c, d, et e)

Au 5^{ème} dan les attaques viendront de l'arrière.

Le défenseur en position neutre utilisera toutes les défenses, parade, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière.

Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant une fois de chaque côté.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage (gauche/droit) ;

- b) Défense contre coup de poing direct au corps (gauche/droit) ;
- c) Défense contre coup de pied direct au corps (gauche/droit) ;
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen (gauche/droit) ;
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen (gauche/droit).

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection du candidat et placer l'attaquant en position d'amener au sol. Amenés au sol de la manière la plus logique et la moins en force possible.

C. KATA (Enchaînement codifié)

Dans le tronc commun Krav Maga, le candidat exécute seul un **Shadow-boxing (enchaînement codifié) d'une durée de 3 minutes**.

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie « forme ». En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style.

Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

L'épreuve KATA (Shadow-boxing) pour le KRAV-MAGA est un enchaînement codifié et varié avec des déplacements, pied/poings et esquives. Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques seront imposées dans un ordre précis.

Durant tout l'exercice les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le travail est improvisé.

UV 2 –KATA pour le 3^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;

- Coup de pied de la jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière ;
 - Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied ;
 - 10 coups de pied minimum variés de la jambe avant sans le reposer au sol. Avancées en enchaînement de coups de poings directs sur de très courts déplacements ;
 - (Coups de pied sautés dans cet ordre) :
 - Coup de pied direct du pied arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied arrière) ;
 - Même technique, on commence par un coup de pied circulaire arrière.
 - Même technique, coup de pied circulaire arrière, puis 2^e coup de pied circulaire arrière ;
 - Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied arrière, les orteils sont orientés vers le haut ;
 - Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon arrière ;
 - Dans le shadow tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun ;
 - Coup de pied avant en pas glissé, direct, circulaire, côté, circulaire arrière ;
 - Retraits en coups de poings directs sur de très courts déplacements ;
 - En plus des coups de pied en pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner au moins 15 coups de pied répartis dans tout l'exercice.
- Durant tout l'exercice les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

UV 2 –KATA pour le 4^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

En garde contraire à la garde habituelle. Pendant tout l'enchaînement codifié et varié, déplacements, esquives et enchaînements pied poings.

Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.
- Coups de pied, avancée en pas chassé de la jambe avant, dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Un de chaque minimum.
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position jambe tendue.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.
- En plus des coups de pied en pas chassés et glissés, le candidat devra répartir dans tout le shadow 15 coups de pied variés au minimum en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

- 10 coups de pied minimum de la jambe avant sans le reposer au sol.

Durant tout le shadow les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Entre ces techniques le shadow est improvisé.

UV 2 –KATA pour le 5^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

En garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés.

Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements en avant, en arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- 10 coups de pied de la jambe avant minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés dans cet ordre :

- Coup de pied direct arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied.
- Même enchaînement, on commence par un coup de pied circulaire.
- Même enchaînement, coup de pied circulaire, puis 2^{ème} coup de pied circulaire.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le dessus du pied, les orteils sont orientés vers le haut.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le talon gauche.
- Coups de pied de la jambe avant en pas glissé, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.
- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés répartis dans tout le shadow en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

Durant tout l'enchaînement imposé, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis.

Entre ces techniques le shadow est improvisé.

Article 503-2 – Partie spécifique (voie traditionnelle)

Elle comporte les épreuves suivantes

- Un programme imposé avec partenaire
- Une épreuve technique avec partenaire, avec ou sans arme
- Une épreuve « combat » avec ou sans arme

La durée des épreuves de cette partie spécifique ne peut excéder 15 minutes par candidat.

Partie spécifique pour les candidats au 3^{ème} DAN :

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

1. Programme imposé avec partenaire

- a) (7 fois minimum) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière et sur les côtés. L'exercice s'effectue les yeux fermés tout au long de ce dernier.
- b) (2 fois minimum) Défenses contre un bâton sur une attaque en diagonale de haut en bas, l'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.

2. Epreuve technique avec ou sans arme

a) (3 fois minimum) Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer une arme de poing.

b) (10 fois minimum) Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing ou bâton pointé.

- le partenaire est situé dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement.
- le candidat est adossé à un mur ou assis sur une chaise. La menace viendra de tous les angles où les défenses sont possibles Le partenaire est plus ou moins loin, à différents niveaux, de face, de côté, en arrière.
- défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.
- Exercices de défenses contre un attaquant armé d'une corde (Possibilité d'utilisation de la ceinture)
-

c) (5 fois chacun minimum) Exercices de contrôle :

- clés de poignet dont l'une en emmenant le partenaire à reculons, clés de doigts ;
- contrôles par derrière de façon contrôlée ;
- contrôle de face en retournant le partenaire ;
- clé de coude et d'épaule en amenant au sol ;

- clé d'épaule en conduisant l'agresseur maîtrisé par l'arrière.
L'autre main saisit le partenaire au niveau du visage.

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

d) Défense d'une tierce personne (4 fois minimum) :

Le candidat sera placé vis-à-vis de l'agresseur ou de la personne agressée soit devant, derrière ou sur les côtés. L'objectif du candidat doit être de favoriser la protection en contrôlant l'agresseur.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) (1 minute) Exercice de combat souple contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.
- b) Combat contre un partenaire sans arme 2x2 min. avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple d'1 minute avec 2 partenaires.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Partie spécifique pour les candidats au 4^{ème} DAN :

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Les armes et protections seront fournies par le candidat

1. Programme imposé avec 2 partenaires (3 minutes)

Parade/riposte sur toutes les attaques poing et pied portées du visage jusqu'aux jambes de la part des deux attaquants.

L'attaquant de face effectuera des attaques libres, le second devra effectuer des attaques imposées par le jury au fur et à mesure du combat, de plus, il enclenchera ses attaques pendant les ripostes du défenseur (le premier attaquant cessera ses attaques).

2. Epreuve technique avec ou sans arme (4 minutes au total)

- a) Utilisation d'une arme de poing ou bâton utilisée comme arme de percussion.
- b) Utilisation d'une arme de poing ou bâton utilisée comme arme de percussion en enchaînant avec coups de poing ou pied.
- c) Utilisation d'un bâton pour parer les attaques d'un autre bâton.
- d) Roulade avant/arrière avec arme de poing/bâton. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) (Durée 1 minute) Exercice de combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.
- b) (Durée 2 minutes) Exercice de combat souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle
- c) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de 2 minutes contre 2 partenaires.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Partie spécifique pour les candidats au 5^{ème} DAN :

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Les armes et protections seront fournies par le candidat

1. Programme imposé avec partenaire (Durée 2 minutes)

Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses contre l'attaquant debout. L'attaquant effectuera des coups de poings/pieds.

2. Epreuve technique avec ou sans arme

- a) (5 fois minimum) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) (3 fois minimum) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) (4 fois minimum) Le candidat doit empêcher la saisie de son arme de poing. Le partenaire vient de toutes les directions.
- d) (4 fois minimum) Maîtrise en toute sécurité d'un attaquant par deux candidats. (Les candidats seront évalués par le jury à tour de rôle lors de cette épreuve)
- e) Passage dans un groupe (Durée 1'30 au maximum) :
Passage dans un groupe et se protéger avec ou sans arme en utilisant les consignes et les principes pour se préserver au maximum. *(Le groupe sera composé d'au moins 4 personnes,*

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

b) (Durée 2 minutes) Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple sans arme, le partenaire est muni d'un couteau.

c) (Au minimum 5 minutes plus tard, durée de 2 minutes) Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.

Article 504 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6^{ème} DAN

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du KRAV-MAGA. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des épreuves.

Article 504-1 - Soutenance du mémoire

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. La soutenance pourra éventuellement être effectuée en présence du directeur de mémoire.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 504-2 - Test Technique

A. KIHON (TECHNIQUE DE BASE)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 min maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du KRAV-MAGA.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

B. KUMITE TRADITIONNEL (TRAVAIL EN OPPOSITION)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

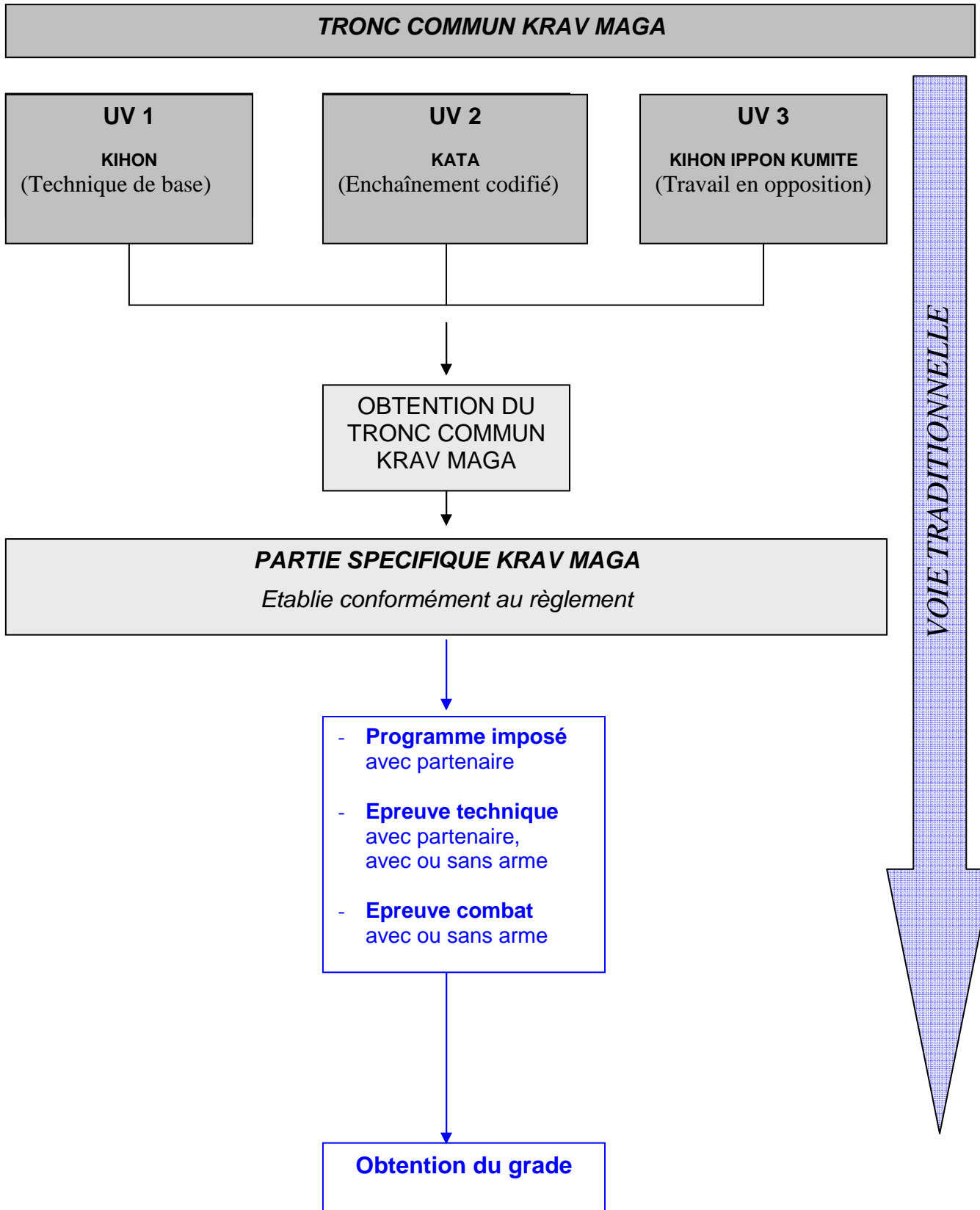
C. KATA (ENCHAÎNEMENT CODIFIÉ)

Ce test est noté sur 20 points.

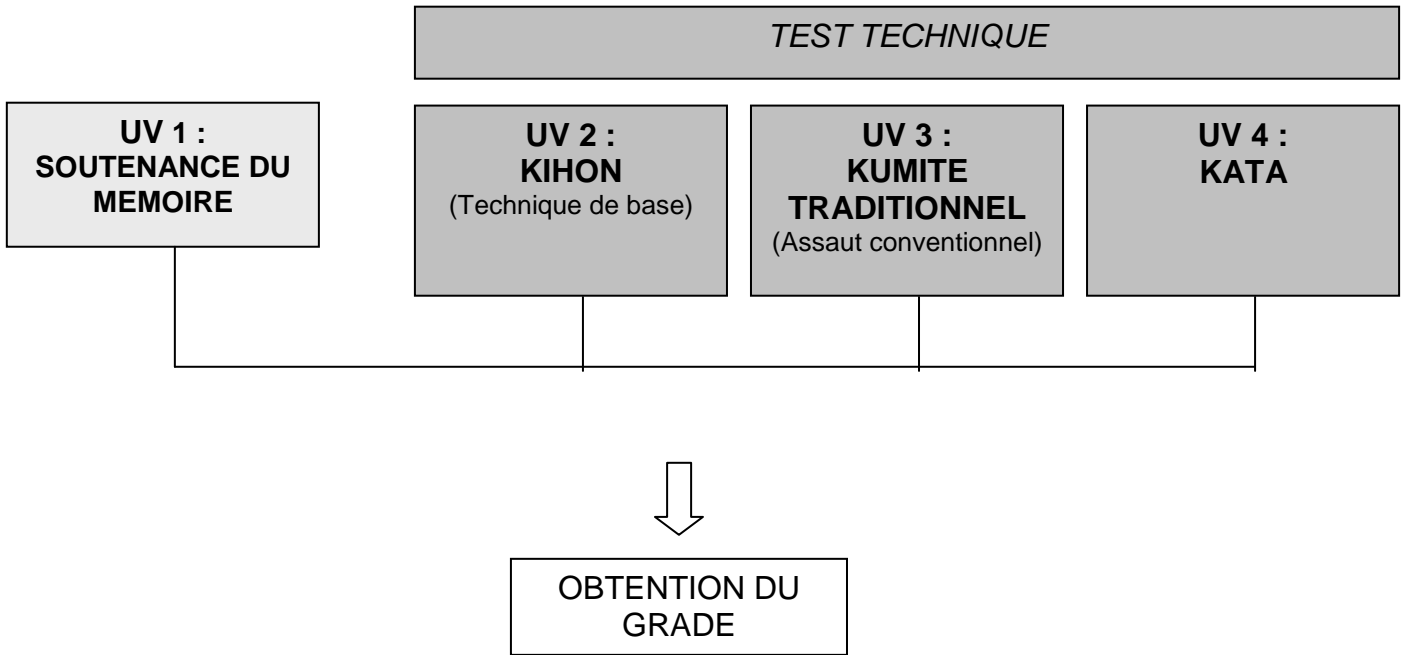
Le candidat doit présenter deux Kata. Ces kata sont choisis dans la liste des kata officiels fixée en annexe du présent règlement.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

**ORGANIGRAMME DU PASSAGE DE GRADE KRAV MAGA
3^{ème} A 5^{ème} DAN**



**ORGANIGRAMME DU PASSAGE DE GRADE KRAV MAGA
6^{ème} DAN**



ANNEXES

ANNEXE I - KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En KRAV-MAGA, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle.

Le Kihon s'effectue avec un partenaire passif et comporte :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements peuvent comporter plus de 4 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution,
- Aisance des déplacements,
- Équilibre et stabilité,
- Bonne attitude corporelle,
- Transfert de poids du corps
- Détermination,
- Contrôle de la distance
- Contrôles des coups portés

ANNEXE II - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL pour le KRAV-MAGA

Les démonstrations techniques du Kihon (Techniques de base) sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS (neutre ou en garde)
Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Fente avant
Fente arrière
Position équilibrée de combat

DEPLACEMENTS
Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Pas glissé
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE
Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Défense avec le tranchant de la main
Défense par pression ou immobilisation avec la main
Défense avec la paume
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

TECHNIQUES DE PERCUSSION
Attaque circulaire avec le revers du poing
Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
Attaques avec le coude
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
Attaque avec la paume

ATTAQUES DE POINGS
Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Coup de poing en poursuite avec un pas
Coup de poing du bras avant
Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Coup de poing avec le poing vertical
Coup de poing, paume tournée vers le haut
Coup de poing en crochet (circulaire)
Coup de poing double, simultanément
Attaque directe en pique de main
Coup de poing remontant

ATTAQUES DE PIEDS
Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied latéral remontant
Coup de pied en croissant
Coup de pied en croissant inverse
Coup de pied vers l'arrière
Coup de pied écrasant
Coup de pied sauté
Balayage
Coup de pied en revers tournant
Balayage tournant par l'arrière
Coup de genou
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied
Coup de talon de haut en bas

ANNEXE III - KATA : SHADOW-BOXING OU ENCHAÎNEMENT CODIFIÉ

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En KRAV-MAGA, on le traduit par Shadow-boxing ou enchaînement codifié.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

CRITERES DE NOTATION

- La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- La présentation

La présentation doit être correcte et le candidat doit avoir une attitude respectueuse.

- La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'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 et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.

- Le rythme et le tempo

Les techniques seront enchaînées.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- La respiration

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.

- Le respect des techniques et de la codification du Kata

Le KATA en KRAV-MAGA est un enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et seront imposées dans un ordre précis.

Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

De plus, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow-boxing est improvisé.

Seules les variations très minimales sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante. Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

Aucune erreur ne sera admise dans le Kata (Enchaînement codifié)

Elle sera sanctionnée par la note zéro. Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale. Mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature originelle de l'enchaînement codifié, seront considérés comme des erreurs.

ANNEXE IV - TEST COMBAT

Les coups sont portés (pour les candidats de 14 à 16 ans, les coups doivent être absolument contrôlés). Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Article 1 – Durée du combat

La durée des combats est limitée à .2 X 1'30 pour les moins de 16 ans

La durée des combats est limitée à .2 X 2' pour les plus de 16 ans

Article 2 – Critère d'évaluation

- Bonne forme
- Attitude correcte
- Grande vigueur d'application
- Vigilance
- Bon timing
- Distance correcte

Article 3 – Comportements interdits

Catégorie 1 :

- Les techniques suivantes qui ont un contact excessif en fonction de l'endroit attaqué ainsi que les techniques qui entrent en contact avec la gorge.
- Les projections jugées dangereuses ou interdites qui occasionnent une blessure.

Catégorie 2 :

- Feindre d'être blessé ou exagérer les conséquences d'une blessure
- Les sorties répétées de l'aire de compétition
- Mettre en danger sa propre sécurité en adoptant des comportements qui exposent aux blessures

- Fuir le combat pour gagner du temps, privant ainsi l'adversaire d'une opportunité de marquer
- Les attaques de coup de tête, de genou ou de coude
- Provoquer ou parler à l'adversaire et tout comportement injurieux envers l'équipe arbitrale ou les membres du jury.

Article 4 – Critères de décision

La victoire n'est pas un critère de jugement. Il sera pris en compte le courage, la lucidité, la technique et le respect du partenaire.

ANNEXE V - BONIFICATIONS

Classification des ayants droits

Certains pratiquants de Karaté et Disciplines Associés, par leur rayonnement et leurs actions rendent d'éminents services au Karaté et aux Disciplines Associées français, à leur image nationale, internationale et mondiale. Il a été décidé d'accorder des bonifications de temps à ces pratiquants dont la valeur technique et sportive est connue et reconnue. Ces bonifications sont obtenues sur présentation d'un dossier comportant les attestations des titres et fonctions correspondantes. Elles ne peuvent être accordées qu'une seule fois.

Les ayants droit à ces bonifications sont classés en différentes catégories. Les durées d'activité seront certifiées par le président de la ligue ou du comité départemental, ou le responsable national de l'arbitrage.

Catégorie A

Entrent dans cette catégorie :

- Les médaillés des championnats du Monde,
- Les champions d'Europe,
- Les représentants de la fédération française de karaté aux instances internationales,
- Les membres du comité directeur de la fédération française de karaté ;
- Les présidents de ligues en activité depuis au moins deux ans ;
- Le Directeur Technique National en activité depuis au moins deux ans ;
- Les entraîneurs nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les conseillers techniques nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les arbitres nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- Les Brevetés d'État 3^{ème} degré et 2^{ème} degré en activité ;

Catégorie B

Entrent dans cette catégorie :

- Les médaillés aux championnats d'Europe,
- Les champions de France Combat ou Technique (sauf Universitaire, Armée, Corporatif et Police),
- les secrétaires généraux et trésoriers d'une ligue en activité depuis au moins deux ans ;
- Les présidents des comités départementaux en activité depuis au moins deux ans ;
- les conseillers techniques régionaux, le cas échéant ;
- Les membres de l'équipe technique régionale en activité depuis au moins deux ans ;
- Les arbitres régionaux en activité depuis au moins un an,
- Les brevetés d'État 1^{er} degré en activité,

Catégorie C

Entrent dans cette catégorie :

- Les champions de France Universitaire, Inter armée, Police, Corporatifs seniors.
- Les médaillés aux championnats de France FFKDA.
- Les arbitres départementaux en activité depuis au moins un an.
- Les diplômés instructeurs fédéraux en activité depuis au moins trois ans.

ANNEXE VI - PROGRAMME KATA PAR DAN

<p>1^{er} Dan</p>	<p>UV2 KATA (Durée 3 minutes)</p> <p>Shadow boxing. Enchaînements codifiés variés (Déplacements, pieds/poings et esquives). <u>Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Effectuer au moins une fois un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du poing avant ;- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ; <u>direct arrière.</u>- Coups de pied jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;- Tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre ;- En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus répartis dans tout l'exercice . <p>Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.</p>
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2^{ème} Dan</p>	<p>UV2 KATA (Durée 3 mn)</p> <p>Shadow boxing : Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). <u>Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Au moins une fois déplacements avant, arrière, sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;- Coups de pied jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière ;- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied ;- 10 coups de pied variés de la jambe avant minimum sans le reposer au sol ;- (Coups de pied sautés) Coup de pied direct de la jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied ;- Même enchaînement mais on commence par un coup de pied circulaire ;- Même enchaînement, coup de pied circulaire de la jambe arrière, puis 2^e coup de pied circulaire de la jambe arrière ;- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dos du pied, les orteils sont orientés vers le haut ;- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon ;- (Autres techniques de jambes) Coup de pied de la jambe avant en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements répartis dans tout le shadow. <p>Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.</p> <p>De plus, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.</p>
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>3^{ème} Dan</p>	<p>UV2 KATA (Durée 3mn)</p> <p>Shadow boxing : Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). <u>Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;- Coup de pied de la jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière ;- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied ;- 10 coups de pied minimum variés de la jambe avant sans le reposer au sol. Avancées en enchaînement de coups de poings directs sur de très courts déplacements ;- <u>(Coups de pied sautés dans cet ordre) :</u>- Coup de pied direct du pied arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied arrière) ;- Même technique, on commence par un coup de pied circulaire arrière.- Même technique, coup de pied circulaire arrière, puis 2^e coup de pied circulaire arrière ;- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied arrière, les orteils sont orientés vers le haut ;- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon arrière ;- Dans le shadow tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun ;- Coup de pied avant en pas glissé, direct, circulaire, côté, circulaire arrière ;- Retraits en coups de poings directs sur de très courts déplacements ;- En plus des coups de pied en pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner au moins 15 coups de pied répartis dans tout l'exercice. <p>Durant tout l'exercice les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le shadow est improvisé.</p>
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4^{ème} Dan</p>	<p>UV2 KATA (Durée 3 minutes)</p> <p>Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Pendant tout l'enchaînement codifié et varié, déplacements, esquives et enchaînements pied poings.</p> <p><u>Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Au moins une fois déplacements avant arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.- Coups de pied, avancée en pas chassé de la jambe avant, dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Un de chaque minimum.- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position jambe tendue.- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.- En plus des coups de pied en pas chassés et glissés, le candidat devra répartir dans tout le shadow 15 coups de pied variés au minimum en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.- 10 coups de pied minimum de la jambe avant sans le reposer au sol. <p>Durant tout le shadow les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.</p> <p>Entre ces techniques le shadow est improvisé.</p>
----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5^{ème} Dan</p>	<p>UV2 KATA (Durée 3 minutes) Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés.</p> <p><u>Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Au moins une fois déplacements en avant, en arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.- 10 coups de pied de la jambe avant minimum sans le reposer au sol. <p><u>Coups de pied sautés dans cet ordre :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Coup de pied direct arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied.- Même enchaînement, on commence par un coup de pied circulaire.- Même enchaînement, coup de pied circulaire, puis 2^{ème} coup de pied circulaire.- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le dessus du pied, les orteils sont orientés vers le haut.- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le talon gauche.- Coups de pied de la jambe avant en pas glissé, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés répartis dans tout le shadow en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus. <p>Durant tout l'enchaînement imposé, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le shadow est improvisé.</p>
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANNEXE VII - TABLEAUX RECAPITULATIFS : TEMPS – AGE – BONIFICATIONS

CONDITIONS D'ACCES AUX DAN ET GRADES DE KARATE

GRADES	1^{er} Dan	2^{ème} Dan	3^{ème} Dan	4^{ème} Dan	5^{ème} Dan	6^{ème} Dan	7^{ème} Dan
Age plancher	14 ans	18 ans	21 ans	25 ans	30 ans	41 ans	51 ans
Délai d'activité	3 ans de pratique dont 1 an de 1 ^{er} kyu	2 ans de 1 ^{er} Dan	3 ans de 2 ^{ème} Dan	4 ans de 3 ^{ème} Dan	5 ans de 4 ^{ème} Dan	25 ans de 1 ^{er} Dan dont 10 ans de 5 ^{ème} Dan	5 ans de 6 ^{ème} Dan

A partir du 8^{ème} Dan, aucune condition d'âge ou de temps de pratique n'est exigée des candidats.

RECAPITULATIF DES BONIFICATIONS DES GRADES COMPETITION ET TRADITIONNEL

	1^{er} et 2^{ème} Dan	2^{ème} à 3^{ème} Dan	3^{ème} à 4^{ème} Dan	4^{ème} à 5^{ème} Dan	5^{ème} à 6^{ème} Dan
CATEGORIE C	Pas de bonification	6 mois	6 mois	6 mois	1an
CATEGORIE B		1 an	1 an	1 an	2 ans
CATEGORIE A		1 an et 6 mois	1 an et 6 mois	1 an et 6 mois	3 ans

Nota : Bonifications non répétitives et non cumulatives.

ANNEXE VIII - DECOUPAGE TERRITORIAL DES INTERREGIONS

INTER REGIONS	REGIONS
1	75 Paris
	77 Seine et Marne
	78 Yvelines
	91 Essonne
	92 Hauts de Seine
	93 Seine Saint Denis
	94 Val de Marne
95 Val d'Oise	
2	01 Flandres Artois
	24 Picardie
	02 Normandie
3	04 Champagne
	25 Lorraine
	05 Alsace
	09 Franche Comté
4	06 Bretagne
	18 Pays de la Loire
	07 Touraine Berry Orléanais
5	16 Languedoc Roussillon
	17 Provence
	29 Côte d'azur
	30 Corse
6	08 Bourgogne
	11 Centre Auvergne
	12 Lyonnais
	13 Dauphiné Savoie
7	10 Poitou Charente
	19 Limousin
	14 Aquitaine
	15 Midi Pyrénées

ANNEXE IX - REGLEMENTS SPECIFIQUES

Les disciplines suivantes font l'objet de règlements techniques spécifiques, validé par la CSDGE :

- karaté contact
- toreikan budo
- Yoseikan budo
- Nanbudo
- Kempo
- Shidokan
- Wadokan
- Shintaibudo
- Shorinji kempo
- Tai jitsu
- Nihon tai jitsu
- Kobudo

Lors de chaque Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents, de nouveaux règlements techniques spécifiques pourront être validés par la Commission.

ANNEXE X - TEXTES OFFICIELS

I. La Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents

- Article L.212-5 du code du sport

« Dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou, à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux.

Un arrêté du ministre chargé des sports fixe la liste des fédérations mentionnées au premier. »

- Article L.212-6 du code du sport

« Les commissions spécialisées des dans et grades équivalents, dont la composition est fixée par arrêté du ministre chargé des sports après consultation des fédérations concernées, soumettent les conditions de délivrance de ces dans et grades au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté ».

- Arrêté du 10 août 1999 relatif à la délivrance des dans ou des grades équivalents

« La liste des fédérations dont les commissions spécialisées des dans et grades équivalents délivrent des dans ou grades équivalents est la suivante :

- *Union des Fédérations d'Aïkido,*
- *Fédération Française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (FFJDA),*
- *Fédération française de taekwondo et disciplines associées (FFTDA),*
- *Fédération française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) (arrêté du 28 mars 2000) ».*

- Arrêté du 19 janvier 2001 fixant la composition de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires

« Article 1er

La commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires est composée :

- 1) D'un président désigné, après consultation de la fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, par le ministre chargé des sports ;*
- 2) Du Directeur Technique National ;*

- 3) *De Huit membres proposés par l'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, dont six au moins sont titulaires du brevet d'Etat d'éducateur sportif, option karaté et arts martiaux affinitaires, ou d'un titre équivalent ;*
- 4) *De six membres désignés par les Fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires concernées ;*
- 5) *De quatre membres désignés par les organisations professionnelles d'enseignants les plus représentatives dans le karaté ou les disciplines affinitaires.*

Les membres des 3ème, 4ème et 5ème catégorie doivent être titulaires du 6ème dan ou d'un grade équivalent de karaté ou d'une discipline affinitaire. Toutefois, en l'absence de membre remplissant cette condition, des membres titulaires d'un 5ème ou d'un 4ème dan ou d'un grade équivalent pourront être désignés.

Lorsque le Directeur Technique National n'est pas titulaire au moins du 4ème dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la commission spécialisée des dans et grades équivalents avec voix consultative. L'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires désigne alors un membres ayant voix consultative.

Article 2

Les membres de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires sont nommés par arrêté du ministre chargé des sports ».

- Arrêté du 5 septembre 2005 portant nomination à la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

II. La protection des dan et grades équivalents

- Article 433-17 du code pénal

« L'usage, sans droit, d'un titre attaché à une profession réglementée par l'autorité publique ou d'un diplôme officiel ou d'une qualité dont les conditions d'attribution sont fixées par l'autorité publique est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000€ d'amende ».

- Article L 121-1 du code de la consommation

« est interdite toute publicité comportant, sous quelque forme que ce soit, des allégations, indications ou présentations fausses ou de nature à induire en erreur, lorsque celles-ci portent sur un ou plusieurs des éléments ci-après ; existence, nature, composition, qualités substantielles, teneur en principes utiles, espèce, origine, quantité, mode et date de fabrication, propriétés, prix et conditions de vente de biens ou services qui font l'objet de la publicité, conditions de leur utilisation, résultats qui peuvent être attendus de leur utilisation, motifs ou procédés de la vente

ou de la prestation de services, portée des engagements pris par l'annonceur, identité, qualités ou aptitudes du fabricant, des revendeurs, des promoteurs ou des prestataires ».

Les peines prévues pour ces délits sont identiques à celles prévues pour le délit de tromperie : emprisonnement de deux ans et amende de 50 000€, ou l'une de ces deux peines seulement.

ANNEXE XI – Le contenu de toutes les épreuves du 1^{er} au 5^{ème} DAN

-Détails du programme- 1^{er} DAN

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Tronc commun 1^{er} DAN

1. UV 1- Kihon. Techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, c et d)

- e) Depuis une position neutre (sans garde), coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- f) Depuis une position neutre, coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- g) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied et de poing (direct/ paume/ doigts tendus directs). En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- h) Depuis une position neutre, enchaînement ou poing ou paume ou doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

UV 2 –KATA pour le 1er DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînements codifiés variés (Déplacements, pieds/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Effectuer au moins une fois un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ; direct arrière.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- Tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre ;
- En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus répartis dans tout l'exercice .

Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.

3. UV 3 – Kihon ippon kumite (avec partenaire, 1 fois du gauche, une fois du droit)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- f) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- g) Défense contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- h) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- i) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- j) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection de l'exécutant et placer l'attaquant en position d'amener au sol.

Partie spécifique Krav-Maga 1^{er} DAN

1. Programme imposé avec partenaire (3 fois minimum pour a, b et c)

- d) En garde : défenses contre tous les coups de pied bas et enchaînement d'au moins deux coups. (Contre attaques)
- e) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté et enchaînement d'au moins deux coups.
- f) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) :
 - bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
 - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.

Toutes les attaques seront exécutées de la main droite comme de la gauche.

2. Epreuve technique avec ou sans arme (arme en bois ou en mousse)

- a). Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1')
- b). Défense contre menace à l'arme de poing :
 - de face au visage, au corps (3 fois minimum) ;
 - de dos à l'arrière du crâne, dans le dos (3 fois minimum).
- c). De côté devant le bras, derrière le bras (3 fois minimum).

Toutes ces techniques pourront s'effectuer contre un droitier ou un gaucher. La menace sur le côté s'effectuera à droite ou à gauche.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

a) Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

b) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois minimum).

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense/contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

-Détails du programme- 2^{ème} DAN

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

*** Le candidat devra apporter ses armes et protections**

Tronc commun 2^{ème} DAN

1.UV 1- Kihon techniques de base (avec partenaire, au moins 5 fois pour a, b, et c)

- d) Depuis une position neutre, enchaînement de 2 coups de poing/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude, en avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- e) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied direct 2 coups de poing direct/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Ex. : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- f) Depuis une position neutre, enchaînement coup de poing direct ou paume ou doigts tendus suivi d'un autre direct coup de poing/paume..., puis de deux coups de poing en crochet en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct.
Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct gauche.

UV 2 –KATA pour le 2^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant, arrière, sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière ;
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied ;
- 10 coups de pied variés de la jambe avant minimum sans le reposer au sol ;
- (Coups de pied sautés) Coup de pied direct de la jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied ;
- Même enchaînement mais on commence par un coup de pied circulaire ;
- Même enchaînement, coup de pied circulaire de la jambe arrière, puis 2^e coup de pied circulaire de la jambe arrière ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dos du pied, les orteils sont orientés vers le haut ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon ;

- (Autres techniques de jambes) Coup de pied de la jambe avant en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements répartis dans tout le shadow.

Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

De plus, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow est improvisé.

3. UV 3 – Kihon ippon Kumite (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, c, d, et e)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes ces défenses sont des parades contres, saisies et amenés au sol.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage du poing ou de la paume ou doigts tendus du gauche/ du droit.
- b) Défense contre coup de poing direct au corps du gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Les amenés au sol doivent être effectués de la manière la plus logique et la moins en force possible. Les coups de l'attaquant doivent être exécutés à la distance correcte pour une bonne efficacité.

Partie spécifique Krav-Maga 2^{ème} DAN

1. Programme imposé (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, et c).

- a) Défenses contre tous les coups de pied bas, enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.
- b) Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amenée au sol.
- c) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau, et désarmement.

2. Epreuve technique avec ou sans arme.

- a) (Durée 1') Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. Dans l'exercice désarmement de l'un des attaquants et utilisation de l'arme pour se protéger.
- b) (Durée 5') Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre arme de poing et couteau. Les menaces sont statiques, debout et en mouvement.
- c) (Minimum 3 fois) Neutralisation d'un agresseur d'une ou plusieurs personnes).
- d) (Durée 10' maximum) Utilisation du couteau ou du bâton :

1. Défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
2. Lors d'un combat souple, défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
3. défenses contre toutes les attaques possibles venant de tous les angles et désarmements après contre-attaques contre un bâton ou un couteau ;
4. défenses contre un agresseur effectuant une saisie d'une main, coup de couteau de l'autre ;
5. défenses contre un partenaire donnant un coup de poing/de pied suivi d'un coup de couteau.

3. Epreuve combat avec ou sans arme.

- a) Combat deux fois deux minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de deux minutes contre deux partenaires.
- b) (5 fois au minimum) Défenses et ripostes contre un coup non connu à l'avance et amenée au sol.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

-Détails du programme- 3^{ème} DAN

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

*** Le candidat devra apporter ses armes et protections**

Tronc commun 3^{ème} DAN

1. UV1 – Kihon, techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,) enchaînés d'un crochet du bras avant et d'un coup de coude du bras arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
- b) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du bras arrière et puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

UV 2 –KATA pour le 3^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coup de pied de la jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière ;
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied ;

- 10 coups de pied minimum variés de la jambe avant sans le reposer au sol. Avancées en enchaînement de coups de poings directs sur de très courts déplacements ;

- (Coups de pied sautés dans cet ordre) :
- Coup de pied direct du pied arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied arrière) ;
- Même technique, on commence par un coup de pied circulaire arrière.
- Même technique, coup de pied circulaire arrière, puis 2^{ème} coup de pied circulaire arrière ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied arrière, les orteils sont orientés vers le haut ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon arrière ;

- Dans le shadow tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun ;
- Coup de pied avant en pas glissé, direct, circulaire, côté, circulaire arrière ;
- Retraits en coups de poings directs sur de très courts déplacements ;
- En plus des coups de pied en pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner au moins 15 coups de pied répartis dans tout l'exercice.

Durant tout l'exercice les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

3. UV3 – Kihon ippon kumité (avec partenaire, 3 fois minimum)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses sont des parades/contres attaques, saisies et amenées au sol.

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat, à droite comme à gauche.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage ou contre paume ou doigts tendus du gauche/ du droit
- b) Défense contre direct au corps du poing du gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Partie spécifique Krav-Maga 3^{ème} DAN

1. Programme imposé avec partenaire

- a) (7 fois minimum) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière et sur les côtés. L'exercice s'effectue les yeux fermés tout au long de ce dernier.
- b) (2 fois minimum) Défenses contre un bâton sur une attaque en diagonale de haut en bas, l'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.

2. Epreuve technique avec ou sans arme

- a) (3 fois minimum) Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer une arme de poing.
 - b) (10 fois minimum) Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing ou bâton pointé.
- le partenaire est situé dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement.
 - le candidat est adossé à un mur ou assis sur une chaise. La menace viendra de tous les angles où les défenses sont possibles Le partenaire est plus ou moins loin, à différents niveaux, de face, de côté, en arrière.
 - défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.

- Exercices de défenses contre un attaquant armé d'une corde (Possibilité d'utilisation de la ceinture)

c) (5 fois chacun minimum) Exercices de contrôle :

- clés de poignet dont l'une en emmenant le partenaire à reculons, clés de doigts ;
- contrôles par derrière de façon contrôlée ;
- contrôle de face en retournant le partenaire ;
- clé de coude et d'épaule en amenant au sol ;
- clé d'épaule en conduisant l'agresseur maîtrisé par l'arrière. L'autre main saisit le partenaire au niveau du visage.

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

d) Défense d'une tierce personne (4 fois minimum) :

Le candidat sera placé vis-à-vis de l'agresseur ou de la personne agressée soit devant, derrière ou sur les côtés. L'objectif du candidat doit être de favoriser la projection en contrôlant l'agresseur.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

a) (1 minute) Exercice de combat souple contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.

b) Combat contre un partenaire sans arme 2x2 min. avec 1 minute de repos entre les reprises.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

c) Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple d'1 minute avec 2 partenaires.

-Détails du programme- 4^{ème} DAN

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

*** Les armes et protections seront fournies par le candidat**

Tronc commun 4^{ème} DAN

1. UV1 – KIHON, techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant en avançant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
- b) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude avant en avançant et d'un crochet arrière, puis d'un coup de pied circulaire arrière.

UV 2 –KATA

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Pendant tout l'enchaînement codifié et varié, déplacements, esquives et enchaînements pied poings.

Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.
- Coups de pied, avancée en pas chassé de la jambe avant, dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Un de chaque minimum.
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position jambe tendue.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.
- En plus des coups de pied en pas chassés et glissés, le candidat devra répartir dans tout le shadow 15 coups de pied variés au minimum en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.
- 10 coups de pied minimum de la jambe avant sans le reposer au sol.

Durant tout le shadow les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Entre ces techniques le shadow est improvisé.

3. UV3 – Kihon ippon kumité (avec partenaire, 3 fois minimum)

Le défenseur depuis une position neutre utilisera les parades, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage (gauche/droit).
- b) Défense contre coup de poing direct au corps (gauche/droit).
- c) Défense contre coup de pied direct au corps (gauche/droit).
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen (gauche/droit).
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen (gauche/droit).

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection et placer l'attaquant en position d'amener au sol.

Partie spécifique Krav-Maga 4^{ème} DAN

1. Programme imposé avec 2 partenaires (3 minutes)

Parade/riposte sur toutes les attaques poing et pied portées du visage jusqu'aux jambes de la part des deux attaquants.

L'attaquant de face effectuera des attaques libres, le second devra effectuer des attaques imposées par le jury au fur et à mesure du combat, de plus, il enclenchera ses attaques pendant les ripostes du défenseur (le premier attaquant cessera ses attaques).

2. Epreuve technique avec ou sans arme (4 minutes au total)

- a) Utilisation d'une arme de poing ou bâton utilisée comme arme de percussion.
- b) Utilisation d'une arme de poing ou bâton utilisée comme arme de percussion en enchaînant avec coups de poing ou pied.
- c) Utilisation d'un bâton à deux mains pour parer les attaques d'un autre bâton.
- d) Roulade avant/arrière avec arme de poing/bâton. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.
- e) Technique avancée d'utilisation du bâton.
Différentes frappes et différentes défenses.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) (Durée 1 minute) Exercice de combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.
- b) (Durée 2 minutes) Exercice de combat souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle
- c) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de 2 minutes contre 2 partenaires.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

-Détails du programme- 5^{ème} DAN

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Les armes et protections seront fournies par le candidat

Tronc commun 5^{ème} DAN

1. UV1 – Kihon, techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a et b)

- a) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.
- b) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.

UV 2 –KATA pour le 5^{ème} DAN

Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)

En garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés.

Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements en avant, en arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- 10 coups de pied de la jambe avant minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés dans cet ordre :

- Coup de pied direct arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied.
- Même enchaînement, on commence par un coup de pied circulaire.
- Même enchaînement, coup de pied circulaire, puis 2^{ème} coup de pied circulaire.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le dessus du pied, les orteils sont orientés vers le haut.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le talon gauche.
- Coups de pied de la jambe avant en pas glissé, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.

- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés répartis dans tout le shadow en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

Durant tout l'enchaînement imposé, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis.

Entre ces techniques le shadow est improvisé.

3. UV3 – Kihon ippon kumité (avec partenaire, 2 fois pour a, b, c, d, et e)

Le défenseur en position neutre utilisera toutes les défenses, parade, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière.

Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant une fois de chaque côté.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage (gauche/droit) ;
- b) Défense contre coup de poing direct au corps (gauche/droit) ;
- c) Défense contre coup de pied direct au corps (gauche/droit) ;
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen (gauche/droit) ;
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen (gauche/droit).

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection du candidat et placer l'attaquant en position d'amener au sol. Amenés au sol de la manière la plus logique et la moins en force possible.

Partie spécifique Krav-Maga 5^{ème} DAN

1. Programme imposé avec partenaire (Durée 2 minutes)

Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses contre l'attaquant debout. L'attaquant effectuera des coups de poings/pieds.

2. Epreuve technique avec ou sans arme

- a) (5 fois minimum) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) (3 fois minimum) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) (4 fois minimum) Le candidat doit empêcher la saisie de son arme de poing. Le partenaire vient de toutes les directions.
- d) (4 fois minimum) Maîtrise en toute sécurité d'un attaquant par deux candidats. (Les candidats seront évalués par le jury à tour de rôle lors de cette épreuve)
- e) Passage dans un groupe (Durée 1'30 au maximum) :

Passage dans un groupe et se protéger avec ou sans arme en utilisant les consignes et les principes pour se préserver au maximum. (*Le groupe sera composé d'au moins 4 personnes*),

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises.
- b) (Durée 2 minutes) Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple sans arme, le partenaire est muni d'un couteau.
- c) (Au minimum 5 minutes plus tard, durée de 2 minutes) Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Le règlement du KRAV MAGA a été adopté en Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents le 10 janvier 2008.