



## PASSAGES DE GRADES

### Critères de Notation

Le passage de grade se décompose, en plusieurs épreuves notées sur 20 :

- Kihon (techniques d'attaques et de défenses faites en déplacement)
- Kihon Ippon Kumité (combat conventionnel sur une attaque)
- Kata (enchaînements de techniques codifiés)
- Bunkai (présentation d'une application réaliste sur des séquences de kata)
- Randori (combat libre et souple)

#### Kihon (20 pts)

- En déplacements
  - o Bonne attitude corporelle - 3pts
  - o Equilibre et stabilité - 3pts
  - o Détermination - 3pts
  - o Puissance et vitesse d'exécution - 3pts
  - o Aisance des déplacements, positions correctes - 3pts
- Travail sur cibles
  - o Bonne distance - 2pts
  - o Précision - 2pts
  - o Maîtrise du geste - 1pt

#### Kihon Ippon Kumité (20 pts)

- o Puissance et détermination des attaques et défense (contrôle et retenue) - 3pts
- o Stabilité et équilibre - 2pts
- o Bonne distance dans les attaques et les défenses - 3pts
- o Maîtrise et précision de la contre-attaque - 2pts
- o Kimé (esprit de décision, efficacité) - 2pts
- o Zanshin (disponibilité mentale et concentration) - 2pts
- o Timing, rythme - 2pts
- o Variété dans les défenses et contre-attaques - 2pts
- o Attitude générale - 2pts

#### Kata (20 pts)

- o La présentation, le cérémonial et l'étiquette - 2pts
- o La concentration - 2pts
- o L'équilibre et la stabilité - 3pts
- o Le rythme et le tempo - 2pts
- o La puissance - 3pts
- o Le regard - 2pts
- o La respiration et le kiaï - 3pts
- o Le respect des techniques et du diagramme du Kata - 3pts

#### Bunkai (20pts)

- o Connaissance de l'application des séquences du Kata avec partenaire - 5pts
- o Maîtrise technique - 5pts
- o Recherche - 5pts
- o Efficacité et réalisme de l'application - 5pts

#### Randori (20pts)

- o Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux - 4pts
- o Aisance dans les déplacements - 3pts
- o Variétés des techniques - 4pts
- o Equilibre et stabilité - 3pts
- o Opportunité - 3pts
- o Vigilance - 3pts

#### Bonus de points par les stages (3pts)

- o Tout candidat à un grade présent dans les stages départementaux ou autres sera crédité de 1 point par stage et jusqu'à 3 points maximum.