



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Alliance International

FRANCE

PROGRAMME D'EXAMEN POUR LES PASSAGES DE GRADES

Edition 2018

Grade	Couleur	Kihon	Kumite	Kata	Kata choisi par le jury	Thèse	pratique
9 kyu	Blanche	1,2,3,4,5,7,8,12	Gohon kumite	Taikyoku shodan			
8 kyu	Jaune	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12	Gohon kumite	Heian shodan			6mois
7 kyu	Orange	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	Gohon kumite	Heian nidan	Heian shodan		9mois
6kyu	Verte	1,2,3,4,5,6,17,19,20,21,22,23,12,13,14,15,36	Kihon ippon kumite	Heian sandan	Heian nidan		12mois
5kyu	Bleue	1,2,3,4,5,6,19,20,21,22,23,12,13,14,15,37	Kihon ippon kumite	Heian yonda	Heian sandan		16 mois
4kyu	Bleue	17,18,19,20,21,22,23,12,13,14,15,16,29,30,31,38	Kihon ippon kumite	Heian godan	Heian yondan		20 mois
3kyu	Marron	17,18,19,20,21,22,23,12,13,14,15,16,29,30,31,38	Jiyu ippon kumite	Tekki shodan	Heian godan		24 mois
2kyu	Marron	19,24,25,26,27,28,32,33,34,35,39,40	Jiyu ippon kumite	Bassai dai	Tekki shodan+ Shtei kata A		30 mois
1kyu	Marron	19,24,25,26,27,28,32,33,34,35,39,40	Jiyu ippon kumite	Bassai dai	Tekki shodan+ Shtei kata A		36mois
1 dan	noir	18,39,40,41,42 +sélection du jury de 1 à 35	Jiyu ippon kumite +jiyu kumite	Kanku dai et jion	Bassai dai +Shtei kata A		3 ans
2dan	noir	18,39,40,41,42 +sélection du jury de 1 à 47	Jiyu kumite	Empi , hangetsu et jitte	Kanku dai et jion +Shtei kata A		2 ans de 1er dan
3 dan	noir	18,39,40,41,42 +sélection du jury de 1 à 47	Jiyu kumite	Gangaku , bassai sho et et kanku sho	Shtei kata B		3 ans de 2er dan
4 dan	noir	sélection du jury de 1 à 47	Jiyu kumite	Niuyu-shiho , soshin et unsu	Shtei kata B	Oui	4 ans de 3eme dan
5dan	noir	sélection du jury de 1 à 47	Jiyu kumite	Tokui kata (libre)	Shtei kata C	Oui	5 ans de 4eme dan
6dan	noir	sélection du jury de 1 à 47	Jiyu kumite	Tokui kata (libre)	Shtei kata C		6 ans de 5eme dan
7dan	noir	.	Jiyu kumite	Tokui kata (libre)	Shtei kata C		7 ans de 6eme dan
8dan	noir						
9dan	noir						

(tokui kata : jite gangaku , sochin , niyushho chinte ,tekki sandan , bassai sho , kanku sho , jion , meikio , wankan , unsu , gojyu- shiho sho , gojyu-shiho dai)

(shitei kata A : kata choisi par le jury parmi les 5 heian +tekki shodan et nidan) (shitei kata B :choisi parmi bassai-dai , kanku_dai , jion , empi , hangetsu , jite)

(shitei kata C) = a + b



日本空手道連合会
Fédération Française de Karaté
FRANCE

Ceinture Noire 1 Dan

Kihon : 1

- | | | | |
|----|---|---|-----------------------|
| 18 | A) Sambon Zuki | Jodan/ Chudan/ Chudan En Zenkutsu-Dachi | 5 Fois En Avançant |
| 24 | B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki | En Zenkutsu-Dachi | B,C,D,E,F En Reculant |
| 25 | C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken | En Kiba Dachi , Gyaku Zuki | Sur 5 Pas |
| 26 | D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki | | |
| 27 | E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki | | |
| 28 | F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite | En Zenkutsu | |

Kihon : 2

- | | | |
|----|--|-----------------------|
| 32 | G) Mae Geri , Kizami Zuki , Gyaku Zuki , | Posture Zenkutsu |
| 33 | H) Yoko Kekomi , Uraken , Gyakutsuki | En Avançant Sur 4 Pas |
| 34 | I) Mawachi Geri , Gyakutsuki , Uraken | |
| 35 | J) Ushiro Geri , Gyakuzuki , Uraken | |

kihon : 3 combinaison N° 41 (24.29.25.30.26.31..27.32.28.)

- | | | | |
|----|---|----------------------------|--------------------|
| 24 | ← B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki | En Zenkutsu-Dachi | Série De 9 A Faire |
| 29 | → K) Mae Geri , Yoko Keage | | 1 Fois A Droite |
| 25 | ← C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken | En Kiba Dachi , Gyaku Zuki | 1 Fois A Gauche |
| 30 | → L) Mawashi Geri , Yoko Keage | | ← Reculer |
| 26 | ← D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki | | → avancer |
| 31 | → M) Yoko Keage Et Kekomi | | |
| 27 | ← E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki | | |
| 32 | → G) Mae Geri , Kizami Zuki , Gyaku Zuki | | |
| 28 | ← F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite | En Zenkutsu | |

kihon 4 combinaison N° 42

Mae Geri, Yoko Keage Et Ushiro Geri Même Jambe

3 fois a droite
3 fois a gauche

Des Techniques De 1 A 35 Choisi Par Le Jury Peu Vous Etre Demander

kumité : 1 jiyu ippon : Jodan, Shudan, Mae Geri , Yoko Geri , Mawashi Geri Et Ushiro Geri 1 fois a droite
1 fois a gauche

:2 jiyu kumite : Combat Souple 3 mn

kata : imposer : Kankudai Ou Jion , Bassai Dai
Un Kata Choisi Par Le Jury Selon La Liste Shitei Kata A



日本体育協会
Judo Federation of France
FRANCE

Ceinture Noire 2 Dan

Kihon : 1

18 A) Sambon Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan En Zenkutsu-Dachi 5 Fois En Avançant

combinaison N° 39

24 B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki En Zenkutsu-Dachi B,C,D,E,F En Reculant

25 C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken En Kiba Dachi , Gyaku Zuki Sur 5 Pas

26 D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki

27 E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki

28 F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite En Zenkutsu

kihon : 3 combinaison N° 41 (24.29.25.30.26.31..27.32.28.)

24 ← B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki En Zenkutsu-Dachi Série De 9 A Faire

29 → K) Mae Geri , Yoko Keage 1 Fois A Droite

25 ← C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken En Kiba Dachi , Gyaku Zuki 1 Fois A Gauche

30 → L) Mawashi Geri , Yoko Keage ← Reculer

26 ← D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki → avancer

31 → M) Yoko Keage Et Kekomi

27 ← E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki

32 → G) Mae Geri , Kizami Zuki , Gyaku Zuki

28 ← F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite En Zenkutsu

combinaison N° 42

Mae Geri, Yoko Keage Et Ushiro Geri

Même Jambe 3 fois a droite

3 fois a gauche

combinaison N°43

Crée Votre Propre Enchaînement Minimum 7 Techniques Différentes En Déplacement Dans Toute Direction

A Faire Seul Puis Montrer Avec Un Partenaire

Des Techniques De 1 A 47 Choisi Par Le Jury Peu Vous Etre Demander

kumité : 2 jiyu kumite : Combat Souple 3 mn

kata : imposer : enpi , hangetsu ou jitte
kanku dai ou jion

+ Un Kata Choisi Par Le Jury Selon La Liste Shitei Kata A



和道館空手道連合会
SHUKAN KARATE DO ALLIANCE NATIONALE
FRANCE

Ceinture Noire 3 Dan

Kihon : 1

18 A) Sambon Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan En Zenkutsu-Dachi 5 Fois En Avançant

combinaison N° 39

24 B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki En Zenkutsu-Dachi B,C,D,E,F En Reculant
25 C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken En Kiba Dachi , Gyaku Zuki Sur 5 Pas
26 D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki
27 E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki
28 F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite En Zenkutsu

kihon : 3 combinaison N° 41 (24.29.25.30.26.31..27.32.28.)

24 ← B) Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki En Zenkutsu-Dachi Série De 9 A Faire
29 → K) Mae Geri , Yoko Keage 1 Fois A Droite
25 ← C) Soto Uke, Empi Et Tate Uraken En Kiba Dachi , Gyaku Zuki 1 Fois A Gauche
30 → L) Mawashi Geri , Yoko Keage ← Reculer
26 ← D) Gedan Barai , Yoko Uraken , Gyaku Zuki → avancer
31 → M) Yoko Keage Et Kekomi
27 ← E) Uchi Uke , Kizami Zuki , Gyaku Zuki
32 → G) Mae Geri , Kizami Zuki , Gyaku Zuki
28 ← F) Shuto Uke , Kizami Mae Geri , Nukite En Zenkutsu

combinaison N° 42

Mae Geri, Yoko Keage Et Ushiro Geri

Même Jambe 3 fois a droite
3 fois a gauche

combinaison N°43

Crée Votre Propre Enchaînement Minimum 7 Techniques Différentes En Déplacement Dans Toute Direction

A Faire Seul Puis Montrer Avec Un Partenaire

Des Techniques De 1 A 47 Choisi Par Le Jury Peu Vous Etre Demander

kumité : 2 jiyu kumite : Combat Souple 3 mn

kata : imposer: Gankaku ou Bassai Sho
shitei Kata B

+ Un Kata Choisi Par Le Jury Selon La Liste Shitei Kata A