

KARATE MIX

PARTIE TECHNIQUE

Article 602. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN au 3^{ème} Dan

Article 603. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} et du 5^{ème} Dan

Article 604. KMIX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} Dan

ANNEXE I – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE II – CODIFICATION TECHNIQUE

ANNEXE III – TECHNIQUES INTERDITES

Article 602.KMIX. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} au 3^{ème} DAN KARATE MIXOrganigramme du passage de grade Karaté MIX 1^{er} au 3^{ème} DAN

| 1 JURY | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| UV1: SHADOW | UV 2: PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE | UV 3: LUTTER ET AMENER AU SOL | UV 4: TRAVAIL AU SOL | UV 5: ASSAULTS A THEME | UV 6: ASSAUT LIBRE |
| Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 |
| Obtention du grade (si $\geq 60/120$) | | | | | |

L'examen du 1^{er} au 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ SHADOW
- UV 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
- UV 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
- UV 4/ TRAVAIL AU SOL
- UV 5/ ASSAULTS A THEME
- UV 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1^{er} Dan au 3^{ème} Dan KARATE MIX, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV1: SHADOW

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

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|--------------------------------|-------|
| SHADOW PIEDS POINGS | 1' |
| SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 1' |
| SHADOW LIBRE | 1' |

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

Le shadow pieds/poings se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings. Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, et de chutes

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

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|--|-------|
| SHADOW POINGS | 30" |
| SHADOW POINGS et PIEDS | 30" |
| SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 30" |
| SHADOW contrôle au sol avec partenaire | 30" |
| SHADOW COMPLET LIBRE | 30" |

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

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchaînements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 12 fondamentaux.

Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 2 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|--|-------|
| SHADOW POINGS | 30" |
| SHADOW POINGS et PIEDS | 30" |
| SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 30" |
| SHADOW contrôle au sol avec partenaire | 30" |
| SHADOW COMPLET LIBRE | 30" |

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

-Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude karaté mix.

-Shadow lutte et travail au sol : le candidat réalise des enchainements de manière à ce que le jury puisse identifier un minimum de 14 fondamentaux.

-Shadow control au sol (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et control au sol. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow libre : le candidat propose un mix de techniques de son choix.

UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les **candidats au 1^{ER} Dan**, (épreuve 2 percussions sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différentes techniques ou enchaînement sont effectuées sur place en cadrage de distance. Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque technique. Il doit respecter l'ordre chronologique des techniques présentées ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

| (Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement) | | |
|--|---|--|
| Partie n°1 POINGS | Partie n°2 PIEDS | Partie n°3 LIAISONS |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Direct avant ➤ Direct arrière ➤ Crochet avant ➤ Crochet arrière ➤ Coup de poing remontant avant ➤ Coup de poing remontant arrière | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coup de pied direct frontal avant ➤ Coup de pied direct frontal arrière ➤ Coup de pied circulaire (avant et arrière) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bas externe (low kick) ✓ Bas interne ✓ Médian (middle) ✓ Haut (high) | 2 techniques de poings suivies d'une jambe 1 technique de jambes suivies d'un poing |

- Pour les candidats au 2^{ème} Dan, (Epreuve 2 percussion sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

| (Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement) | | |
|--|---|--|
| Partie n°1 POINGS | Partie n°2 PIEDS | Partie n°3 LIAISONS (pieds poings) |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Direct avant + direct arrière ➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant ➤ Direct avant+ direct arrière +crochet avant +coup de poing remontant arrière | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coup de pied direct frontal+ circulaire hauteur au choix ➤ Bas externe (lowkick)+ médian ➤ Médian (middle)+ circulaires hauteur au choix ➤ Haut (high) | 3 techniques de poings suivies d'une jambe 2 techniques de jambes suivies de 2 poings |

- Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, (Epreuve 2 percussion sur cible debout et utilisation de la cible)

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchainements sont effectués en déplacement et recherche de distance
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

| (Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement) | | |
|---|--|---|
| Partie n°1 POINGS | Partie n°2 PIEDS | Partie n°3 LIAISONS |
| Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant minimum 3 techniques. | Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant minimum 2 techniques. | Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum |

UV 3 : LUTTER ET AMENER AU SOL

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

Le candidat est évalué tant en attaque qu'en défense.

Pour tous les grades, les exercices se déroulent en 4 étapes comme suit. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant :

1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée. 2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.

3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.

4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.

Les rôles s'inversent le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat

➤ Pour les candidats au 1^{ER} Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir de 3 postures de départ différentes.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

| | POSTURE DE DEPART | ATTAQUE | DEFENSE |
|------------|--|-----------------|---------|
| Exercice 1 | Contrôle dos et coude (50/50) | Direct et libre | Libre |
| Exercice 2 | SAISIE NUQUE/BRAS (CLINCH/THAÏ) | | |
| Exercice 3 | SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer) | | |

➤ Pour les candidats au 2^{ème} Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir d'une posture de départ libre (à distance d'1 mètre).

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

| | ATTAQUE | DEFENSE |
|------------|--|---------------|
| Exercice 1 | Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage. | Défense libre |
| Exercice 2 | Ramassage de jambes simple ou double | |
| Exercice 3 | Amener au sol par écrasement | |

➤ Pour les candidats au 3^{ème} Dan (Epreuve 3 lutter et amener au sol)

Cette épreuve est composée de 3 exercices.

Les attaques sont à réaliser en deux temps à partir d'une distance de départ d'1 mètre.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

| | ATTAQUE EN 2 TEMPS | DEFENSE |
|------------|---|---------------|
| Exercice 1 | 1 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage | Défense Libre |
| Exercice 2 | 1 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec ramassage de jambes simple ou double | |
| Exercice 3 | 1 ^{er} temps attaque direct libre 2 ^e Temps attaque avec Amener au sol par écrasement | |

UV 4 : TRAVAIL AU SOL

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

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant:

- 1/ le 1er candidat propose une attaque et l'exécute de manière lente et contrôlée.
 - 2/ le 1er candidat effectue la même séquence de combat rapidement.
 - 3/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque de manière lente et le 2e candidat propose une défense en fonction.
 - 4/ le 1er candidat effectue de nouveau son attaque en vitesse rapide et le 2e candidat propose une défense en fonction.
- Les rôles s'inversent, le jury peut demander à changer d'exercice pour le prochain candidat.

➤ **Pour les candidats au 1^{ème} Dan (Travail au sol)**

Cette épreuve est composée de deux parties :

Partie n° 1: A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

| Candidat n°1 (Dessus) POSITION | Candidat n°2 (Dessous) RENVERSEMENT |
|-----------------------------------|--|
| Garde | A partir de la garde |
| Demi-garde | A partir de la demi-garde |
| Croix | A partir de la croix |
| Montée | A partir de la montée |

Partie n° 2 : Travail en attaque. Les candidats effectuent les 3 exercices en suivant.

| | POSTURE DE DEPART | ATTAQUE-DEFENSE | |
|------------|-------------------|-----------------|--------------|
| | | Dessus | Dessous |
| Exercice 1 | GARDE | Direct libre | Direct libre |
| Exercice 2 | POSITION EN CROIX | | |
| Exercice 3 | POSITION MONTEE | | |

➤ **Pour les candidats au 2^{ème} Dan (Travail au sol)**

Les candidats devront réaliser les trois exercices suivant à tour de rôle. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement ou soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défense.

| | POSTURE DE DEPART | RENVERSEMENT Ou PASSAGE DE GARDE Puis ATTAQUE ou DEFENSE | |
|------------|-------------------|--|---------|
| | | DESSUS | DESSOUS |
| Exercice 1 | GARDE | Libre | Libre |
| Exercice 2 | POSITION EN CROIX | | |
| Exercice 3 | POSITION MONTEE | | |

➤ Pour les candidats au 3^{ème} Dan (Travail au sol)

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats devront garder l'information secrète jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

| | POSTURE DE DEPART | Objectifs | Dessus ou Dessous |
|------------|-------------------|---|--|
| Exercice 1 | Assis face à face | Contrôle du Dos et finaliser une soumissions | Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice. |
| Exercice 2 | | Contrôle de la croix et finaliser une soumissions | |
| Exercice 3 | | Contrôle de la montée et finaliser une soumission | |

UV 5 : ASSAULTS A THEME (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

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

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense. Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

Partie n°1 Assaut pied/poing

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Partie n°2 Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol

UV 6 : ASSAUT LIBRE (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

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

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 603.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} et 5^{ème} DAN KARATE
KARATÉ MIX

Organigramme du passage de grade Karaté MIX 4^{ème} DAN

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|
| 1 JURY | | | |
| UV1: SHADOW | UV 2: PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL | UV 3: LUTTER Et TRAVAIL AU SOL | UV 4: ASSAUT LIBRE |
| Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 |
| Obtention du grade (si $\geq 40/80$) | | | |

L'examen du 4^{ème} et 5^{ème} DAN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ SHADOW
- 2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL
- 3/ LUTTER ET TRAVAIL AU SOL
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves

UV1: SHADOW

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

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve

Pour les candidats au 4^{ème} Dan, (Epreuve 1 shadow)

L'épreuve shadow est composée de 2 parties d'une durée totale de 1 minutes 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|---|-------|
| SHADOW CONTROLE AU SOL + 3 SOUMISSIONS (Avec partenaire) | 30'' |
| SHADOW COMPLET (liaison debout-sol) | 1' |

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

-Shadow control au sol + 3 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et contrôle au sol en proposant une simulation de minimum 3 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout-sol) : le candidat propose des combinaisons techniques (en liaison debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poing.

➤ Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 1 shadow)

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|---|-------|
| SHADOW CONTROLE AU SOL + 5 SOUMISSIONS (Avec partenaire) | 1' |
| SHADOW COMPLET (liaison debout-sol) | 1' |

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

-Shadow contrôle au sol + 5 SOUMISSIONS (avec partenaire) : Le candidat, accompagné d'un partenaire choisi par le jury, effectue une démonstration combinant, déplacement et contrôle au sol en proposant une simulation de minimum 5 clés ou étranglements aux choix. Le partenaire doit impérativement s'adapter et interagir de façon à faciliter le travail immédiat du candidat noté.

-Shadow complet (liaison debout sol) : le candidat propose des combinaisons techniques en liaison (debout- sol) dans lequel on retrouve l'ensemble des fondamentaux sol, couplés à des assauts pieds poings.

UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT SOL

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

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

- Pour les candidats au 4ème Dan, (Epreuve 2 percussions sur cible en liaison debout-sol)

L'épreuve est composée de 2 parties d'une durée de 1 minute chacune.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

| | |
|---|---|
| (Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement) | |
| Partie n°1 (durée 1 minute) Pieds-poings | Partie n°2 (durée 1 minute) Pieds-poings + liaison debout-sol |
| Choix libre de combinaisons pieds- poings (4 techniques maximum). | Choix libre de combinaisons en utilisant les 3 dimensions. |

- Pour les candidats au 5ème Dan, (Epreuve 2 percussion sur cible en liaison debout-sol) L'épreuve est composée de 1 exercice d'une durée de 2 minutes.

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions

Les différents enchaînements sont effectués en déplacement et recherche de distance Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible

C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

| |
|---|
| (Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement) |
| (Durée 2 minutes) Choix libre de combinaisons complètes en utilisant les 3 dimensions. |

UV 3 : LUTTER ET TRAVAIL AU SOL (du 4ème au 5ème DAN)

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

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. L'ensemble des exercices de types attaque défense devront suivre l'ordre d'exécution suivant : Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats n'en informent pas les partenaires jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

| | POSTURE DE DEPART | OBJECTIFS | (Dessus ou Dessous) |
|------------|--------------------|---|--|
| Exercice 1 | Debout face à face | Contrôle du Dos et finaliser une soumissions | Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice. |
| Exercice 2 | | Contrôle de la croix et finaliser une soumissions | |
| Exercice 3 | | Contrôle de la Montée et finaliser une soumission | |
| Exercice 4 | | Attaquer et contrer debout sans travail au sol et se relever vite le cas échéant. | |

UV 4 : ASSAUT LIBRE (Du 4ème et 5ème Dan)

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

Il est demandé un assaut libre d'une durée de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaque qu'en défense.

Article 604.KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN KARATE KARATÉ MIX

Organigramme du passage de grade Karaté MIX 6ème DAN

| | | | |
|---|--|--|---|
| 1 JURY | | | |
| UV1 : SHADOW Et APPLICATIONS Noté sur 20 | UV2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL Noté sur 20 | UV3 : LUTTE ET TRAVAIL AU SOL Noté sur 20 | UV4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY Noté sur 20 |
| Obtention du grade (si $\geq 40/80$) | | | |

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté MIX.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : SHADOW et APPLICATIONS

Ce test est noté sur 20 points et se déroule en 3 temps.

Le candidat propose 5 séquences différentes. Chaque séquence est présentée de la façon suivante :

- ✓ Le candidat exécute seul la séquences de sandow complet karaté mix
- ✓ Le candidat propose une mise en application lente avec explication et justification avec son partenaire.
- ✓ Le candidat exécute sa séquence de manière concrète avec son partenaire.

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.

UV 2 : PERCUSSION SUR CIBLE EN LIAISON DEBOUT-SOL

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter 4 combinaisons différentes de karaté mix en utilisant les 3 dimensions. Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire sur ses 4 combinaisons.

UV 3 : LUTTE ET TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points

Le candidat doit réaliser un échange de 3 minutes avec son partenaire. Cet échange devra être fluide et continue. Il devra comporter un maximum de techniques de lutte debout, de projections, de déplacements au sol ainsi que des simulations de soumissions en attaque et défense sans objectifs de victoire.

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.

UV 4 : Entretien avec un Jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

ANNEXE I. TECHNIQUES INTERDITES ENKARATE MIX

- AUCUNE TECHNIQUE DE PERCUSSION AU SOL N'EST AUTORISEE
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- Les coups de coude ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique du karaté mix