



Examen du 3ème Dan

Epreuves Par Atelier Selon les Critères de l'Ecole

			Noté sur	Note minimum
TABLE 1	Kihon	Candidat seul a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses Candidat avec un partenaire a) Les 4 Tai-Sabaki fondamentaux à droite et à gauche	/20	5
	Kihon Ippon Kumite	Candidat avec un partenaire Sur 5 attaques par atemi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses <u>libres</u> (atemis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série à droite, puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples.	/20	5
TABLE 2	Programme imposé	Candidat avec un partenaire Démonstration de 12 bases demandées par le jury , parmi les 3 séries par clé, atemi et projection	/20	5
	Kata	Candidat seul 1 Kata seul parmi les 3 kata de base, choisi par le candidat Candidat avec un partenaire Un kata tiré au sort parmi les 5 suivants: - KIHON KATA - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN - NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN - JU NI NO KATA	/20	5
TABLE 3	Epreuves Techniques	Candidat avec un partenaire Défenses personnelles sur 10 attaques demandées par le jury, dont 4 avec tanto	/20	5
	Epreuve Combat	Candidat avec 2 partenaires de l'école, choisis par le jury Randori libre à 3 de type Nihon Tai-Jitsu: pendant 1'30" les 2 partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend.	/20	5
Total			/120	60
Pour réussir le test spécifique, le candidat devra avoir un total minimum de 60 pts / 120 La Note de 5 est éliminatoire S'il y a une note éliminatoire, le candidat devra repasser tous les ateliers où la moyenne de 10 n'est pas atteinte.				