

*Avoir 21 ans le jour de l'examen et
3 ans de pratique entre le 2e et le 3e Dan*

EXAMEN DE 3^E DAN

L'examen est constitué de 3 unités de valeur : le Kihon, le Kata, le Kumite. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. (Unités de Valeur) pour obtenir son grade.

1. KIHON : noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le principe directeur est identique à celui du 1^{er} et du 2^e Dan. Le kihon du 3^e Dan se caractérise en plus par les éléments suivants :

- Les blocages et attaques de pieds et de poings sont demandés dans différentes positions et avec différentes formes de déplacement choisies parmi toutes celles envisagées par le Karaté-Do.
- Les enchaînements sont plus complexes et peuvent comporter, mais sans excès, des changements de position et/ou de direction.
- Le jury peut interroger le candidat sur le sens, l'application, l'intérêt et l'opportunité de quelques techniques de base.

Le candidat doit connaître tout le programme technique de la Fédération (voir progression technique officielle) ainsi que la terminologie japonaise s'y rapportant. Le candidat d'un style particulier sera interrogé sur les techniques spécifiques de son école.

2. KATA : noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

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 tout 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.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

- 1 kata libre noté sur 20 points. Ce kata est choisi dans la liste des kata du 3^e Dan
- 1 kata imposé noté sur 20 points. Ce kata est tiré au sort dans la liste des kata du 3^e Dan
- 1 bunkai (applications) noté sur 20 points. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Critères de notation :

- **Exécution du Kata/Présentation** : Tenue et comportement du candidat : impeccable (kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable).
- **Cérémonial et étiquette** : Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.
- **Concentration** : Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
- **Equilibre et 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.
- **Rythme et Tempo** : Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.

- **Puissance** : Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.
- **Regard** : Le regard doit être emprunt de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisées.
- **Respiration et Kiaï** : 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, sauf pour certains Kata dit « respiratoires », elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général, voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.
- **Respect des techniques et du diagramme original du Kata** : Le kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.
- **Erreurs** : aucune erreur ne sera admise dans le Kata libre, 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 du Kata, seront considérés comme des erreurs. Si le candidat commet une erreur dans le Kata imposé, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de moitié. Une seconde erreur entraînera la note Zéro.

3. KUMITE : noté sur 20. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le nombre d'attaques pour ce test en Jiyu Ippon Kumite est de 5 (au choix à droite ou à gauche). Tori (l'attaquant) doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en sen no sen (contre attaque directe en anticipant l'attaque) ou go no sen (blocage suivi d'une contre attaque). La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori. Après chaque action, les candidats reprennent la position hachi ji dachi.

Critères de notation :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétitions, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du maaï de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : yori ashi, tsugi ashi, ayumi ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision des techniques
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Karaté : Go no sen et Sen no sen.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.