

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN WUKF

Cet examen est constitué de six épreuves, toutes notés sur 20.

Le candidat sera considéré comme reçu à l'examen s'il obtient la moyenne générale de 10/20, soit 60/120.

Le candidat qui aura obtenu une note égale ou inférieure à 5, ne pourra pas valider cette unité de valeur, il devra alors repasser les unités de valeurs qui ne seront pas validées, même s'il obtenait la note globale égale ou supérieure à 60.

Les candidats seront évalués avec un partenaire, qu'ils auront choisi au préalable parmi les candidats de son groupe, pour l'ensemble des épreuves.

Le programme du Kihon du premier au troisième Dan WUKF, sera élaboré par le responsable National ou Régional des Grades et remis au jury.

MODULE 1 - KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois. Le Kihon est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

La deuxième partie est composée de techniques choisies librement par le candidat et doit comporter au minimum dix mouvements enchaînés consécutivement.

MODULE 2 - KATA

Le candidat devra présenter un Kata tiré au sort par lui-même, parmi la liste de son programme, indiquée ci-dessous (ou équivalents) :

- HEIAN SHODAN
- HEIAN NIDAN
- HEIAN SANDAN
- HEIAN YODAN
- HEIAN GODAN
- TEKKI SHODAN

Le jury se réserve le droit de demander d'exécuter un Kata supplémentaire au choix du candidat du programme, afin d'accorder une chance supplémentaire au candidat.



MODULE 3 - KIHON IPPON KUMITE

Il est composé de cinq attaques :

- Oi Zuki Jodan
- Oi Zuki Chudan
- Maé Géri Chudan
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan
- Yoko Géri Chudan

Chacune des attaques sera exécutée au choix du candidat, soit à gauche ou à droite, les candidats devront annoncer à chaque fois la technique et le niveau de celle-ci.

Les candidats inverseront les rôles à la fin de l'ensemble de l'épreuve.

MODULE 4 - BUNKAÏ

Les candidats devront présenter trois séquences du kata de leur choix, choisi dans sa liste.

MODULE 5 - JYU IPPON KUMITE

Le candidat devra exécuter trois techniques en annonçant celles-ci, ainsi que leurs niveaux. Ces techniques seront choisies par le jury dans la liste suivante :

- Oi zuki
- Gyaku zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Yoko Geri

Les candidats se placeront à une distance de trois mètres et devront reprendre la position Hachiji dachi après chaque attaque.

Les candidats inverseront les rôles à la fin de l'ensemble de l'épreuve.

MODULE 6 - JYU KUMITE

Les candidats devront réaliser un assaut souple d'une minute et trente secondes. Cet exercice doit permettre au jury d'évaluer l'aspect technique, l'esprit combatif, la maîtrise de l'espace et la variété des techniques réalisées.

Cet exercice ne peut pas s'apparenter à un combat de compétition.

