



PROGRAMME PASSAGE CEINTURE
NOIRE WUKF France
SELF DEFENSE

Programmes et règlements des passages ceinture
Noires du 1^{er} au 7^{ème} dan WUKFF

PREAMBULE

Les candidats peuvent se présenter à l'examen du premier au sixième Dan WUKF, seulement deux fois par saison sportive.

Les candidats peuvent se présenter à l'examen du septième Dan WUKF, seulement qu'une fois par saison sportive.

Les candidats auront la possibilité de passer ces examens sous deux formes différentes :

Première forme,

Un examen classique à passer, avec les épreuves du grade.

Deuxième forme,

Sans examen à passer, mais sous une forme de contrôle continue. Trois à cinq stages de formation auront lieu par saison sportive.

Le candidat devra obligatoirement être présent à tous les stages s'il veut valider son grade. Le jury constatera l'évolution du candidat et attribuera, si le candidat répond aux critères d'évolution, le grade à la fin des stages.

Cette formule n'est accessible que pour les grades du 1er Dan WUKF au 3eme Dan WUKF. Le

candidat devra obligatoirement être 1er Kyu, avant son inscription aux stages.

Pour les candidats âgés de 60 ans et plus, ils auront la possibilité de ne présenter seulement que quatre épreuves sur six du 1er DAN au 3ème DAN, et ils auront la possibilité de ne présenter seulement que trois épreuves sur quatre du 4ème DAN au 6ème DAN. Dans ce cas ils devront indiquer avant le début de l'examen au jury les épreuves qu'ils ne désirent pas réaliser. Pour ces épreuves non exécutées, ils obtiendront automatiquement la note de 11/20.

Pour les candidats âgés de 70 ans et plus, ils auront la possibilité de ne présenter seulement que quatre épreuves sur six du 1er DAN au 3ème DAN et ils auront la possibilité de ne présenter seulement que trois épreuves sur quatre du 4ème DAN au 6ème DAN. Dans ce cas ils devront indiquer avant le début de l'examen au jury les épreuves qu'ils ne désirent pas réaliser. Pour les épreuves non exécutées, ils obtiendront automatiquement la note de 13/20.

Conditions d'âge :

- Pour se présenter au passage du shodan WUKF, les candidats devront être âgés de 14 ans au jour de l'examen et être ceinture marron depuis au moins 06 mois.
- Pour se présenter au passage du Nidan WUKF, les candidats devront avoir l'âge minimum de 16 ans au jour de l'examen.
- Pour se présenter au passage du Sandan WUKF, les candidats devront être âgés de 21 ans au jour de l'examen.
- Pour se présenter au passage du Yodan WUKF, les candidats devront avoir l'âge minimum de 26 ans au jour de l'examen.
- Pour se présenter au passage du Godan WUKF, les candidats devront avoir l'âge minimum de 35 ans au jour de l'examen.
- Pour se présenter au passage du Rokudan WUKF, les candidats devront être âgés de 40 ans au jour de l'examen.
- Pour pouvoir prétendre au grade du Shichidan WUKF, les candidats devront être âgés de 50 ans au jour de l'envoi du formulaire requis.
- En ce qui concerne les passages de grades du 7eme Dan WUKF, la commission Nationale des grades, sera la seule compétente pour délivrer ce grade. Les candidats prétendants à ce grade, devront envoyer un formulaire de demande de reconnaissance d'attribution de ce grade.
- En ce qui concerne l'octroi des grades du 8ème, 9ème et 10ème Dan WUKF, la commission Nationale des grades, sera la seule compétente pour délivrer ces grades, sur proposition du président et de la commission nationale des grades.

Temps de pratique entre chaque passage de Grade WUKF :

Ce temps de pratique, attesté par le passeport WUKF, ne peut être inférieur à :

- 3 ans pour prétendre au passage du Shodan WUKF
- 2 ans entre le passage du shodan WUKF et celui du Nidan WUKF
- 3 ans entre le passage du Nidan WUKF et celui du Sandan WUKF
- 4 ans entre le passage du Sandan WUKF et celui du Yodan WUKF
- 5 ans entre le passage du Yodan WUKF et celui du Godan WUKF
- 5 ans entre le passage du Godan WUKF et celui du Rokudan WUKF

PROGRAMME DES PASSAGES DE DAN WUKF

REGLES COMMUNES

Les évaluations de niveau sont identiques pour les hommes et les femmes et sont constituées de 4 ou 6 unités de valeurs.

Pour les passages de grades du 1er au 6ème Dan WUKF, une seule voie possible, la voie traditionnelle.

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 des TECHNIQUES DE BASE (percussions) du premier au troisième Dan WUKF, sera élaboré par le responsable National ou Régional des Grades et remis au jury.

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois.

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face. Cette partie sera composée de trois enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat.

La deuxième partie durera **1 minute et 30 secondes** et est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face, et se déplacent légèrement. Cette partie sera composée de trois séquences d'enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque enchainement.

Ces techniques seront exécutées quatre fois à gauche et quatre fois à droite et sont les suivantes :

Membres supérieurs durée **trente secondes**

- Coup de poing direct bras avant
- Coup de poing direct bras arrière
- Coup de poing circulaire à la tête
- Coup de poing uppercut à la tête

Membres inférieurs durée **trente secondes**

- Coup de pied direct niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de pied latéral niveau moyen

Liaisons membres supérieurs et membres inférieurs d'une durée de **trente secondes**

- Le partenaire utilise une cible cylindrique face au candidat et effectue des enchainements des membres supérieurs et inférieurs de son choix. Les candidats inverseront les rôles à la fin de l'exercice.
- Les candidats devront exécuter quatre enchainements différents à chaque fois, composés de deux à quatre techniques.

MODULE 2 – APPLICATION CIBLE

Les candidats se présenteront deux par deux et se mettront face à face.

Les candidats réaliseront des techniques sur cible en se déplaçant légèrement. La garde est au choix du candidat

Ces techniques sont les suivantes :

- Coup de poing circulaire du coude niveau tête
- Coup de poing direct à la tête
- Coup de pied latéral niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing direct à la tête et coup de poing du bras arrière niveau moyen
- Coup de poing du bras arrière direct et enchainé avec un coup de pied direct niveau moyen
- Coup de poing du bras avant direct et enchainé avec un coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing crochet du bras arrière à la tête et enchainé avec un coup de pied direct niveau bas

MODULE 3 – TECHNIQUES DE BASE PROTECTION DEFENSE ET RIPOSTE

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face. Cette partie sera composée de trois enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun, quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat. La durée de l'exercice sera **d'une minute**. D'abord les candidats devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses d'une durée de **trente secondes**, puis devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses avec ripostes d'une durée de **trente secondes**.

Le jury choisira les techniques parmi les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

La deuxième partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face, et se déplacent légèrement. Cette partie sera composée de trois séquences de techniques, effectuées par chacun, deux fois.

Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque technique.

Les attaques sont les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

MODULE 4 – ACTION REACTION SUR SAISIE

Le jury choisi trois techniques parmi la liste suivante :

- Saisie une main direct poignet
- Saisie une main revers col
- Saisie une main direct manche
- Saisie deux mains direct poignet
- Saisie deux mains revers col
- Saisie une main croisée poignet

Le défenseur utilise une ou deux ripostes de percussions avant ou après s'être libéré des saisies, il doit obligatoirement amener au sol son partenaire, par l'intermédiaire d'une clé ou d'une projection.

MODULE 5 – ACTION ET REACTION SUR ENCERCLEMENT ET ETRANGLEMENT

Le candidat devra exécuter trois techniques choisies par le jury dans la liste suivante :

- Sur une tentative d'encerclement par devant
- Sur une tentative d'encerclement bras pris par derrière
- Sur une tentative d'encerclement bras libres par devant
- Sur un étranglement à une main par devant
- Sur un étranglement à deux mains par devant

Le défenseur utilise une ou deux ripostes libres par percussion, suivi d'un amené au sol par clé ou par projection et une mise à l'abandon par percussion.

MODULE 6 – ASSAUT SOUPLE

Les candidats devront réaliser un assaut souple **de deux minutes**.

Trente secondes attaque et défense, **trente secondes** changements de rôle et **une minute** libre.

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.

Le candidat peut effectuer des amenés au sol par clés ou projections

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{eme} 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 des TECHNIQUES DE BASE (percussions) du premier au troisième Dan WUKF, sera élaboré par le responsable National ou Régional des Grades et remis au jury.

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois.

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face. Cette partie sera composée de trois enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat.

La deuxième partie durera **1 minute et 30 secondes** et est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face, et se déplacent légèrement. Cette partie sera composée de trois séquences d'enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque enchainement.

Ces techniques seront exécutées quatre fois à gauche et quatre fois à droite et sont les suivantes :

Membres supérieurs durée **trente secondes**

- Coup de poing direct bras avant
- Coup de poing direct bras arrière
- Coup de poing circulaire à la tête
- Coup de poing uppercut à la tête

Membres inférieurs durée **trente secondes**

- Coup de pied direct niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de pied latéral niveau moyen

Liaisons membres supérieurs et membres inférieurs d'une durée de **trente secondes**

- Le partenaire utilise une cible cylindrique face au candidat et effectue des enchainements des membres supérieurs et inférieurs de son choix. Les candidats inverseront les rôles à la fin de l'exercice.
- Les candidats devront exécuter quatre enchainements différents à chaque fois, composés de deux à quatre techniques.

MODULE 2 – APPLICATION CIBLE

Les candidats se présenteront deux par deux et se mettront en position latérale, à droite et à gauche. Les candidats réaliseront des techniques sur cible en se déplaçant légèrement. La garde est au choix du candidat

Ces techniques sont les suivantes :

- Coup de poing circulaire du coude niveau tête
- Coup de poing direct à la tête
- Coup de pied latéral niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing direct à la tête et coup de poing du bras arrière niveau moyen
- Coup de poing du bras arrière direct et enchainé avec un coup de pied direct niveau moyen
- Coup de poing du bras avant direct et enchainé avec un coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing crochet du bras arrière à la tête et enchainé avec un coup de pied direct niveau bas

MODULE 3 – TECHNIQUES DE BASE PROTECTION DEFENSE ET RIPOSTE

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats de façon multidirectionnelles. Cette partie sera composée de trois enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun, quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat. La durée de l'exercice sera **d'une minute**. D'abord les candidats devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses d'une durée de **trente secondes**, puis devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses avec ripostes d'une durée de **trente secondes**.

Le jury choisira les techniques parmi les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

La deuxième partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent sur le côté, et se déplacent légèrement. Cette partie sera composée de trois séquences de techniques, effectuées par chacun, deux fois.

Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque technique.

Les attaques sont les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

MODULE 4 – ACTION REACTION SUR SAISIE

Les candidats se positionneront latéralement, une fois à droite puis une fois à gauche.

Le jury choisi trois techniques parmi la liste suivante :

- Saisie une main direct poignet
- Saisie une main revers col
- Saisie une main direct manche
- Saisie deux mains direct poignet
- Saisie deux mains revers col
- Saisie une main croisée poignet

Le défenseur utilise une ou deux ripostes de percussions avant ou après s'être libéré des saisies, il doit obligatoirement amener au sol son partenaire, par l'intermédiaire d'une clé ou d'une projection.

MODULE 5 – ACTION ET REACTION SUR ENCERCLEMENT ET ETRANGLEMENT

Le candidat devra exécuter deux fois chaque technique choisie par le jury et qui seront aux nombres de quatre dans la liste suivante :

- Sur une tentative d'encerclement par devant
- Sur une tentative d'encerclement bras pris par derrière
- Sur une tentative d'encerclement bras libres par devant
- Sur un étranglement à une main par devant
- Sur un étranglement à deux mains par devant
- Saisie sur le côté bras.

Le défenseur utilise une ou deux ripostes libres par percussion, suivi d'un amené au sol par clé ou par projection et une mise à l'abandon par percussion.

MODULE 6 – ASSAUT SOUPLE

Les candidats devront réaliser un assaut souple **de deux minutes**.

Pendant **trente secondes** attaque et défense, et pendant **trente secondes** changements de rôle et **une minute** libre.

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.

Le candidat peut effectuer des amenés au sol par clés ou projection.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3eme 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 des TECHNIQUES DE BASE (percussions) du premier au troisième Dan WUKF, sera élaboré par le responsable National ou Régional des Grades et remis au jury.

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois.

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats qui se positionnent face à face. Cette partie sera composée de trois enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat.

La deuxième partie durera **1 minute et 30 secondes** et est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent derrière soi en pivotant sur sa droite et sa gauche. Cette partie sera composée de trois séquences d'enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun quatre fois. Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque enchainement.

Ces techniques seront exécutées quatre fois à gauche et quatre fois à droite et sont les suivantes :

Membres supérieurs durée **trente secondes**

- Coup de poing direct bras avant
- Coup de poing direct bras arrière
- Coup de poing circulaire à la tête
- Coup de coude circulaire à la tête

Membres inférieurs durée **trente secondes**

- Coup de pied direct niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau moyen
- Coup de genoux direct niveau moyen
- Coup de pied latéral niveau moyen

Liaisons membres supérieurs et membres inférieurs d'une durée de **trente secondes**

- Le partenaire utilise une cible cylindrique face au candidat et effectue des enchainements des membres supérieurs et inférieurs de son choix. Les candidats inverseront les rôles à la fin de l'exercice.
- Les candidats devront exécuter quatre enchainements différents à chaque fois, composés de deux à quatre techniques.

MODULE 2 – APPLICATION CIBLE

Les candidats se présenteront deux par deux et se positionneront autour de l'attaquant, à droite et à gauche. Les candidats réaliseront des techniques sur cible en se déplaçant de façon multidirectionnelle. La garde est au choix du candidat

Ces techniques sont les suivantes :

- Coup de poing circulaire du coude niveau tête
- Coup de poing direct à la tête
- Coup de pied latéral niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing direct à la tête et coup de poing du bras arrière niveau moyen
- Coup de poing du bras arrière direct et enchainé avec un coup de pied direct niveau moyen
- Coup de poing du bras avant direct et enchainé avec un coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de poing crochet du bras arrière à la tête et enchainé avec un coup de pied direct niveau bas

MODULE 3 – TECHNIQUES DE BASE PROTECTION DEFENSE ET RIPOSTE

Il est composé de deux parties.

La première partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de percussions de base simples exécutées par les deux candidats de façon multidirectionnelles. Cette partie sera composée de quatre enchainements de quatre techniques maximum, effectuées par chacun, quatre fois. Une fois au ralenti et trois fois en vitesse réelle. La garde est au choix du candidat. La durée de l'exercice sera **d'une minute**. D'abord les candidats devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses d'une durée de **trente secondes**, puis devront exécuter des techniques avec des protections hautes et basses avec ripostes d'une durée de **trente secondes**.

Le jury choisira les techniques parmi les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

La deuxième partie est imposée par le jury et sera composée de techniques de base enchainées exécutées par les deux candidats qui se positionnent autour du défenseur, et se déplacent légèrement.

Cette partie sera composée de trois séquences de techniques, effectuées par chacun, deux fois. Les candidats devront se replacer face au jury, après chaque technique.

Les attaques sont les suivantes :

- Coup de poing direct bras avant visage
- Coup de poing direct bras arrière visage
- Coup de poing circulaire bras arrière visage
- Coup de pied direct jambe arrière niveau moyen
- Coup de pied direct jambe avant niveau moyen
- Coup de pied circulaire jambe arrière niveau bas

MODULE 4 – ACTION REACTION SUR SAISIE

Les candidats se positionneront derrière soi, une fois à droite puis une fois à gauche.

Le jury choisi quatre techniques parmi la liste suivante :

- Saisie une main direct poignet
- Saisie une main direct manche
- Saisie deux mains direct poignet
- Saisie une main croisée poignet
- Saisie col en tirant dessus
- Saisie col en poussant dessus

Le défenseur utilise une ou deux ripostes de percussions avant ou après s'être libéré des saisies, il doit obligatoirement amener au sol son partenaire, par l'intermédiaire d'une clé ou d'une projection.

MODULE 5 – ACTION ET REACTION SUR ENCERCLEMENT ET ETRANGLEMENT

Le candidat devra exécuter deux fois chaque technique choisie par le jury et se positionne derrière avant chaque technique qui seront aux nombres de quatre dans la liste suivante :

- Sur une poussée et encerclement bras libres par devant
- Sur une tentative d'encerclement bras pris par derrière
- Sur une tentative d'encerclement bras libres par devant
- Sur un étranglement à deux mains par devant
- Sur un étranglement des deux mains sur le côté
- Le candidat est poussé par l'arrière

Le défenseur utilise une ou deux ripostes libres par percussion, suivi d'un amené au sol par clé ou par projection et une mise à l'abandon par percussion.

MODULE 6 – ASSAUT SOUPLE

Les candidats devront réaliser un assaut souple **de deux minutes**. Pendant **trente secondes** attaque et défense, et pendant **trente secondes** changements de rôle et **une minute** libre.

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.

Le candidat peut effectuer des amenés au sol par clés ou projections

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4eme DAN WUKF

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

Le candidat sera considéré comme reçu à l'examen s'il obtient la moyenne générale de 10/20, soit 40/80.

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 40.

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

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE PERCUSSIONS

Le jury ne peut évaluer qu'un candidat à la fois.
Il est composé de deux parties.

La première partie est composée de techniques de percussions seul. Ce travail se fera de façon multidirectionnel et composé de techniques libres des membres supérieurs et inférieurs. Il sera composé d'enchaînements d'une durée maximale de **trois minutes**. La garde est au choix du candidat.

La deuxième partie est composée de techniques de percussions sur cible. Le candidat doit réaliser avec un partenaire de son choix choisi parmi les candidats de son tableau si possible, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussions sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs d'une durée **d'une minute maximum**.

Enchaînements de techniques des membres inférieurs d'une durée **d'une minute maximum**.

Liaisons de techniques des membres supérieurs et inférieurs d'une durée **d'une minute**

maximum.

Ces enchaînements de deux à trois techniques seront effectués en se déplaçant de façon multidirectionnelle.

MODULE 2 – APPLICATION TECHNIQUES DE PERCUSSIONS

Applications de techniques de percussions avec partenaire.

Le partenaire effectue trois attaques de face, trois attaques de côté, et trois attaques derrière le candidat, précédé de pousser ou tirer.

Les attaques sont exécutées au choix du partenaire de façon libres.

Les défenses doivent comporter une action défensive, suivie d'une ou deux percussions, d'amener au sol et de contrôle au sol.

MODULE 3 – APPLICATION TECHNIQUES DE PREHENSIONS

Le candidat se défend sur diverses situations, pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir.

Le partenaire effectue quatre attaques de face, quatre attaques de côté et quatre attaques par derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive, suivi d'une ou deux percussions, d'amener et contrôle au sol

MODULE 4 – ASSAUT SOUPLE

Les candidats devront réaliser un assaut souple **de deux minutes trente secondes**.

Pendant **une minute** attaque et défense, sur des techniques de percussions.

Un temps de récupération sera laissé au candidat après cette prestation.

Pendant **une minute et trente secondes** attaque et défense, sur des techniques de percussions, et de continuité au sol.

Les techniques sont laissées libre choix au partenaire.

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.

Le candidat doit effectuer des amenés au sol par clés ou projection.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5eme DAN WUKF

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

Le candidat sera considéré comme reçu à l'examen s'il obtient la moyenne générale de 10/20, soit 40/80.

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 40.

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

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE PERCUSSIONS

Le jury ne peut évaluer qu'un candidat à la fois.

Il est composé de deux parties.

La première partie est composée de techniques de percussions seul. Ce travail se fera de façon multidirectionnel et composé de techniques libres des membres supérieurs et inférieurs. Il sera composé d'enchaînements d'une durée maximale de **trois minutes**.

La garde est au choix du candidat.

La deuxième partie est composée de techniques de percussions sur cible. Le candidat doit réaliser avec un partenaire de son choix choisi parmi les candidats de son tableau si possible, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussions sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs d'une durée **d'une minute maximum**.

Enchaînements de techniques des membres inférieurs d'une durée **d'une minute maximum**.

Liaisons de techniques des membres supérieurs et inférieurs d'une durée **d'une minute**

maximum.

Ces enchaînements de deux à trois techniques seront effectués en se déplaçant de façon multidirectionnelle. Seul l'attaquant est évalué.

MODULE 2 – APPLICATION TECHNIQUES DE PERCUSSIONS

Applications de techniques de percussions avec partenaire.

Le partenaire effectue trois attaques de face, trois attaques de côté, et trois attaques derrière le candidat, précédé de pousser ou tirer.

Les attaques sont exécutées au choix du partenaire de façon libres.

Les défenses doivent comporter une action défensive, suivie d'une ou deux percussions, d'amener au sol et de contrôle au sol.

MODULE 3 – APPLICATION TECHNIQUES DE PREHENSIONS

Le candidat se défend sur diverses situations, pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir.

Le partenaire effectue quatre attaques de face, quatre attaques de côté et quatre attaques par derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire. Les défenses doivent comporter une action défensive, suivi d'une ou deux percussions, d'amener et contrôle au sol

MODULE 4 – ASSAUT SOUPLE

Les candidats devront réaliser un assaut souple **de deux minutes trente secondes**.

Pendant **une minute** attaque et défense, sur des techniques de percussions.

Un temps de récupération sera laissé au candidat après cette prestation.

Pendant **une minute et trente secondes** attaque et défense, sur des techniques de percussions, et de continuité au sol.

Les techniques sont laissées libre choix au partenaire.

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.

Le candidat peut effectuer des amenés au sol par clés ou projection.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6eme DAN WUKF

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

Le candidat sera considéré comme reçu à l'examen s'il obtient la moyenne générale de 10/20, soit 40/80.

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 40.

Les candidats seront évalués avec un partenaire, de son choix pour l'ensemble des épreuves.

MODULE 1- TECHNIQUES DE BASE PERCUSSIONS

Le jury ne peut évaluer qu'un candidat à la fois.

Il réalise une exécution qui sera composée de techniques de percussions seul et justifiera de cette prestation, sur un thème au choix du candidat et se rapportera aux techniques de la self défense. Ce travail se fera également avec applications sur son partenaire.

Pour ce travail il pourra utiliser soit le pao, soit le bouclier rectangulaire ou la cible cylindrique.

Son partenaire devra être âgé de plus de 18 ans et être au minimum ceinture noire.

Cette prestation ne devra pas dépasser **cinq minutes**.

MODULE 2 – APPLICATION TECHNIQUES DE PERCUSSIONS

Applications de techniques de percussions choisies par le candidat seul et avec partenaire.

Le partenaire effectue les attaques de face, de côté, et derrière le candidat, précédé de pousser ou tirer.

Les attaques sont exécutées au choix du partenaire de façon libres.

Les défenses doivent comporter une action défensive, suivie d'une ou deux percussions, d'amener au sol et de contrôle au sol.

Cette prestation ne devra pas dépasser **cinq minutes**.

MODULE 3 – APPLICATION TECHNIQUES DE PREHENSIONS

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les techniques de préhension.

Les défenses doivent comporter une action défensive, sur diverses situations, pousser, tirer, encercler, étrangler et saisir, suivie d'une ou deux percussions, d'amener au sol et de contrôle au sol.

Le partenaire effectue les attaques de face, de côté, et derrière le candidat.

Cette prestation ne devra pas dépasser **cinq minutes**.

MODULE 4 – ENTRETIEN AVEC LE JURY

Le candidat devra effectuer un mémoire, qu'il doit envoyer trois mois à l'avance au responsable national des grades.

La conduite de l'entretien se fera sur la base de son mémoire et également il se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences, ainsi que ses perspectives d'évolution.

Cet entretien ne devra pas dépasser **quinze minutes**.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{eme} DAN WUKF

Après envoi du formulaire prévu à cet effet, les candidats seront convoqués au siège de la fédération, afin d'exposer lors d'un entretien avec un jury, son parcours sportif, martial, administratif, enseignant, dirigeant, juge, arbitre, ainsi que son implication dans le développement de la fédération.

Le candidat pourra exécuter s'il le désire une prestation technique de son choix,

Le résultat de son entretien, ainsi que de son grade s'il l'obtient, lui sera indiqué après délibération du jury, à la fin de sa prestation



WORLD UNION KARATE FEDERATION France

WUKF France 84 rue Victor Hugo 59496 Salomé – +33644 005 861

Email : bureau.info.wukff@gmail.com – website : <https://wukf-france1.odoo.com>



Président de la commission Nationale
des Grades WUKF France

Mr Louis DA SILVA

Tél 06.14.34.15.35

Email : louvaldasilva@wanadoo.fr

La Commission Nationale de Grades de la WUKF France

Reproduction interdite