

### Kihon

1) les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas, suivi de techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas

2) les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

3) Cette épreuve est composée de 5 techniques (exécutées à gauche ou à droite) choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté, en présentant la cible à Tori.

Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

### Kihon Ippon Kumité

Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Tori se met en garde en reculant la jambe droite et Uke doit adapter la distance.

Le test sera composé des 5 attaques suivantes, exécutées une fois à droite et une fois à gauche.

		<b>Tori : Hidari Kamae</b>	<b>Tori : Migi Kamae</b>
<b>Oï Tsuki Jodan</b>	Défense		
	Contre-Attaque		
<b>Oï Tsuki Chudan</b>	Défense		
	Contre-Attaque		
<b>Mae Geri Chudan</b>	Défense		
	Contre-Attaque		
<b>Mawashi Geri Chudan/Jodan</b>	Défense		
	Contre-Attaque		
<b>Yoko Geri Chudan</b>	Défense		
	Contre-Attaque		

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

### Kata

Le candidat doit réaliser deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de 1er Dan qui relèvent de son style ou pas (Wado-Ryu : les 5 Pinan + Naihanchi)

### Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences (minimum 3) issues d'un kata de son choix de sa liste.

### Jiyu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche

Les 3 attaques ainsi que le niveau est annoncé (Jodan ou Chudan). Celles-ci sont choisies par le jury parmi une liste pouvant être celle ci-dessous

Oï Zuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Gyaku Zuki et Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

### Ju Kumité (Randori)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.