

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.

Ippon Kumité

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

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

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 2 du règlement CSDGE validé.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2eme Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Kata

Le candidat doit réaliser deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de 3ème Dan qui relèvent de son style ou pas (Wado-Ryu : Kushanku, Jitte, Chinto, Rohai, Niseishi)

Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

Jiyu Ippon Kumité

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

5 attaques et 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 déterminée par la table d'examen.