

Kihon

Les candidats passent un par un

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-Do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement)

1) Le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant.

2) Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle. Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et de la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Kumité

Ce test est en réalité un "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 leur distance et restent en position de combat.

Kata

Le candidat doit réaliser deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de son style ou pas (Wado-Ryu : Kushanku, Jitte, Chinto, Seishan, Niseïshi)

Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, sur les techniques et séquences des Kata de son choix.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.