



## Techniques à savoir pour le passage de ceintures

Programme technique officiel international extrait  
de la fédération française : programme bâti par l'organisation IKO

黒帯昇格試験

黒帯昇格試験

### Noire 1<sup>er</sup> dan à 2<sup>e</sup> dan

黒帯昇格試験

黒帯昇格試験

#### Ceinture noire 2<sup>e</sup> dan

Minimum 2 à 5 ans de 1<sup>e</sup> dan (âge minimum 17 ans)

#### Kihon

Connaissance parfaite du programme jusqu'à 1er Dan

#### Kata

Seienchin, Garyu

#### Jiyu kumité

20 combats de 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité, le Kiai, la vitesse, la puissance, la respiration, l'endurance et l'opportunité des blocages / contre attaques, le rythme, l'opportunité des enchaînements et des changements de hauteur d'attaque, les déplacements)

Connaissances générales

#### Test écrit

Faire preuve de l'esprit du Budo, et être un exemple pour les Kohai

Avoir contribué au développement du dojo et de l'organisation et avoir donné des cours et arbitrer dans des compétitions locales ou nationales

Avoir participé à des rencontres ou des perfectionnements donnés par des maîtres de kyokushin

#### Tameshiwari

Casser autant qu'il est demandé en compétition internationale



## Techniques à savoir pour le passage de ceintures

Programme technique officiel international extrait  
de la fédération française : programme bâti par l'organisation IKO



### 2<sup>e</sup> dan à 3<sup>e</sup> dan



#### Ceinture noire 3e dan Sensei

Minimum 3 ans et plus de 2e dan (âge minimum 20 ans)

#### Kihon

Connaissance parfaite du programme jusqu'à 1er Dan

#### Kata

Seipai

#### Jiyu kumité

30 combats de 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité, le Kiai, la vitesse, la puissance, la respiration, l'endurance et l'opportunité des blocages / contre attaques, le rythme, l'opportunité des enchaînements et des changements de hauteur d'attaque, les déplacements)

#### Connaissances générales

Avoir contribué au développement du dojo et de l'organisation et avoir donné des cours et arbitrer dans des compétitions locales ou nationales ou internationale

Avoir participé à des rencontres ou des perfectionnements donnés par des maîtres de kyokushin ou des arts martiaux

Posséder un **diplôme d'arbitrage de juge** délivré par l'organisation sur examen après un stage officiel

#### Tame shiwari

Casser autant qu'il est demandé en compétition internationale