**ACK – EXIGENCES POUR LES ÉVALUATIONS DE CEINTURE NOIRE POUR TOUS LES STYLES DE KARATÉ**

***CKA – BLACK BELT GRADING REQUIREMENT FOR ALL KARATE STYLE***

**En vigueur mai 2023 /*In force for May 2023***

Que ce soit pour n’importe quel style de karate, tous les participants seront évalués sur les éléments imposés et 2 éléments libres.

*For any Karate Style, participant will have to be evaluated on compulsory elements and 2 optionals.*

**SYSTÈME DE POINTAGE / POINT SYSTEM**

**9 - 10 = Very good 7 – 8 = Good 5 – 6 = Average**

**Ceintures Shodan-Ho à Sandan / *From Shodan-Ho to Sandan***

1. **ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES ET IMPOSÉS/*COMPULSORY ELEMENTS*:**
2. Les Kihons (exercice de base) et 2 Katas par niveau de Kyu et 2 par niveau de Dan) / *All Kihon (exercise)and 2 Katas per Kyu and 2 per Dan*
3. Un Kata choisi au hazard parmis une liste spécifique. / *One random Kata picked from a list.*
4. Meilleur Kata / *Best Kata*
5. **ÉLÉMENTS AU CHOIX** (minimum 2 sélections) /***OPTIONAL SELECTION*** *(2 elements)*

**#1 Premier élément au choix / *First choice element***

**Bunkaï** (5 Heian) ou **Auto-Défense**  / ***Bunkai*** *(5 Heian) or* ***Self Defence***

Pour auto-défense / For Self-Defence:

3 niveaux (jodan-chudan-gedan) avec 3 différentes exécutions par niveau (Riposte contre attaque de main ou de pied) (devrait avoir des défences avec combinaisons de mains et pieds) (total: 9 exécutions – doit se terminer au sol)

*3 level (*jodan-chudan-gedan*) with 3 different reactions (to defend: using hand combinations and hand and feet combinations) (total of 9 responses – ending on the ground)*

**#2 Deuxième élément au choix (sélectionner un élément)**

**/ *Second choice element (select one)***

1. **Combat / *Fighting***

Un contre un (4 combats) + un contre 2 (2 combats) / One on One (4 fights)– One against 2 (2 fights)

OU – OR

1. **Armes / Weapons**

Choix d’armes avec 3 katas différents (minimum 20 moves) / Choice of *weapon types with 3 different katas (minimum of 20 moves)*

OU - OR

1. **Casse / Breaking**

3 casses différentes: main, coude, poing ou pied (planchet de 1 pouce en épaisseur) / *3 different types of breaking: hand, elbow, fist or foot (Board will be 1 inch tick)*

SHODAN-HO

* + 1. Junior (12 – 15 ans) (1 à 3 planches) / *Junior (12 to 15 years old) (1 to 3 boards)*
    2. Sénior (3 ou plus) / *3 boards or more*

SHODAN ET PLUS / SHODAN AND UP

* + 1. Noire (4 planches ou + OU 1 brique ou +) / *Black Belt (4 boards or more – or – Brick = 1 minimum)*

\*\*\*Un postulant peut ajouter un ou plusieurs éléments afin d’augmenter le niveau de leur programme. Dans le cas d’un pointage exédant les normes un identifiant sera affiché sur le diplôme.

*\*\*\*A Karateka may increase their level by adding one or more element to their program.If the amount of point exceed maximal accumulation points, a special sceal will be post on Diploma.*

**CEINTURE NOIRE YODAN ET GODAN / *BLACK BELT YODAN AND GODAN***

1. **ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES ET IMPOSÉS / *COMPULSORY ELEMENT AND OPTIONAL:***
2. 2 Katas obligatoires pour le niveau spécifique */ 2 compulsory Katas for the specific level.*
3. Un Kata choisi dans un repertoire et au hazard / *On kata randomly picked from a specific list.*
4. Le meilleur Kata / *Best Kata*
5. **UN ÉLÉMENT À CHOISIR** / ***ONE ELEMENT TO SELECT***
6. **Bunkaï** d’un des katas du niveau de Dan avec 6 à 10 éléments / Bunkai from a kata of the Dan level using 6 to 10 executions
7. **Auto-Défense** 6 exécutions différentes se terminant au sol/ *Self Defence (6 different technics ending on the floor)*
8. **Combat** (3 de 1 minute chaque) / *Fighting (3 match of 1 min)*
9. **Armes** (un kata) / *Weapon (1 kata)*
10. **Casse** *(*soit: minimum 4 planches ou 1 brique / *Breaking (minimum 4 boards or one brick)*
11. **UNE INOVATION (CRÉER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU)** / ***ONE INNOVATION (CREATE SOMETHING NEW)***
12. **Bunkaï / Auto-Défense / Kata / Weapon**

**CEINTURE ROKUDAN ET SHICHIDAN / *BLACK BELT* ROKUDAN AND SHICHIDAN**

1. **ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES ET IMPOSÉS / *COMPULSORY ELEMENT AND OPTIONAL:***
2. 2 Katas obligatoires pour le niveau spécifique */ 2 compulsory Katas for the specific level.*
3. Le meilleur Kata / *Best Kata*
4. **OPTIONEL / OPTIONAL:**
5. **Bunkaï** d’un des katas du niveau de Dan avec 6 à 10 éléments / Bunkai from a kata of the Dan level using 6 to 10 executions
6. **Auto-Défense** 6 exécutions différentes se terminant au sol/ *Self Defence (6 different technics ending on the floor)*
7. **Combat** (3 de 1 minute chaque) / *Fighting (3 match of 1 min)*
8. **Armes** (un kata) / *Weapon (1 kata)*
9. **Casse** *(*soit: minimum 4 planches ou 1 brique / *Breaking (minimum 4 boards or one brick)*
10. **UNE INOVATION (CRÉER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU)** / ***ONE INNOVATION (CREATE SOMETHING NEW)***
11. **Bunkaï / Auto-Défense / Kata / Weapon**

**CEINTURE HACHIDAN ET KUDAN / *BLACK BELT* HACHIDAN AND KUDAN**

1. **ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES ET IMPOSÉS / *COMPULSORY ELEMENT AND OPTIONAL:***
2. 2 Katas obligatoires pour le niveau spécifique */ 2 compulsory Katas for the specific level.*
3. **UNE INOVATION (CRÉER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU)** / ***ONE INNOVATION (CREATE SOMETHING NEW)***
4. **Bunkaï** d’un des katas du niveau de Dan avec 6 à 10 éléments / Bunkai from a kata of the Dan level using 6 to 10 executions
5. **Auto-Défense** ( exécutions différentes se terminant au sol/ *Self Defence (different technics ending on the floor)*
6. **Armes** (un kata) / *Weapon (1 kata)*
7. **Casse** *(*Quelque chose de nouveau – Something new*)*