

Examen du 3^{ème} Dan NIHON TAI JITSU		
Epreuves par Module		Noté sur
UV1 Kihon	<p><u>Candidat seul</u></p> <p>a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses avec position de défense au sol et relevé avec remise en garde suivi d'une riposte par atémi.</p> <p><u>Voir tableau annexe 1</u></p> <p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>c) Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi. Départ position Yoi</p>	/20
UV2 Kihon Ippon Kumite	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota :</u> Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/20
UV3 Kata	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>2 kata au choix du candidat parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN - JU NI NO KATA 	/20
UV4 Programme imposé	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Démonstration d'un maximum de 12 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) demandées par le jury parmi les 3 séries par atémi, clé et projection.</p>	/20
UV5 Epreuves techniques	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Défenses personnelles sur 7 à 10 attaques maximum demandées par le jury, à droite ou à gauche avec et sans armes (Attaques de face, latérales, arrière, sol, couteau, bâton court ET bâton long 1m20). 1 attaque de chaque famille sera demandée au minimum.</p>	/20
UV6 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire de l'école, choisi par le jury.</u></p> <p>Randori à 3 de type Nihon tai jitsu d'une durée maximale de 1'30, les 2 partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend. Le randori comportera deux attaques avec armes imposées par le jury (tanto, tanbo et jo).</p>	/20
TOTAL		/120

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.