

# NIHON TAI JITSU

## Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

### Partie Technique

#### Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN

#### Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN

#### ANNEXES NIHON TAI JITSU

ANNEXE I – KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III – LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV – EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE ( Du 1er au 3ème Dan)

ANNEXE V – EPREUVE SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE (Du 4ème au 5ème Dan)

ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

#### Article 602. NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN

Les examens du 1er au 3ème Dan sont composés de **6 épreuves** notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon**
- 2/ Assaut conventionnel**
- 3/ Kata**
- 4/ Programme imposé avec partenaire**
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires**
- 6/ Epreuves combat (Randori)**

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1er au 3ème Dan (chaque épreuve est notée sur 20, Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ ))

<b>KIHON</b>	<b>2 KATA LIBRES</b>	<b>EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE</b>
<b>ASSAUT CONVENTIONNEL</b>	<b>PROGRAMME IMPOSE EPREUVES COMBAT</b>	<b>RANDORI AVEC PARTENAIRE</b>

*Notons que* dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle **Tori celui qui défend** et **Uke celui qui attaque**.

## Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

***Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :***

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3ème partie avec un partenaire de son choix.

**Partie 1** – (seul) les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi; et; ou; de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant. Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – (seul)

Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1er au 3ème DAN.

- Le candidat au 1er DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

- Le candidat au 2ème DAN effectuera les chutes demandées pour le 1er dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.

- Le candidat au 3ème DAN effectuera les chutes demandées pour le 2ème dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atemi de son choix.

**Partie 3** – ( avec un partenaire choisi) Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. A tour de rôle, chaque candidat sert de partenaire en présentant la cible. Les deux candidats se font face. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté.

L'attaquant adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

**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

**Oï Zuki** (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne. Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

### (a) Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1er Dan)

Il est composé des **5 attaques** :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche. L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense, et, ou, contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante : Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche. **Tori reste en position yoi.**

Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### (b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)

Les deux candidats sont en gardes. 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.

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri de la jambe avant,
- Mawashi Geri de la jambe arrière,
- Yoko Geri de la jambe arrière.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

## Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat (du 1er au 3ème Dan) exécute **deux Kata libres** dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

## Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Pour les candidats du 1er au 3ème Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (**Techniques de base**).

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le candidat au 1er et 2ème DAN tirera **8 techniques** au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Le candidat au 3ème DAN tirera **12 techniques** au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

## Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat au 1er Dan devra exécuter de **4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite** imposées par le jury. Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter de **6 à 10 techniques maximum** sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury. Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter de **7 à 10 techniques maximum** sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury. Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 7 techniques. Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long – 1m20)

**Nota :**

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque. Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atemi, clé ou étranglement.

*Critères de notation :*

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

**Epreuve n° 6/ Randori**

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de **1 minute 30** avec un partenaire de son choix. Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de **1 minute 30** avec un partenaire imposé par le jury. Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de **1 minute 30** au maximum avec deux partenaires imposés par le jury. Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo. Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury. Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème et 5ème DAN

Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de **4 épreuves notées chacune sur 30**.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifiques

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 4ème et 5ème DAN

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

<b>KIHON</b> : Noté sur 30 - Kihon sur Cibles - Kihon libre	<b>KATA / BUNKAI</b> Noté sur 30 • 1 Kata d'expression personnelle • 1 Kata libre • Bunkai
<b>RANDORI</b> : Noté sur 30 - Kihon ippon kumité (5*2 ripostes) - San Jyu Kumite (9 attaques)	<b>PROGRAMME SPECIFIQUE</b> Noté sur 30 • programme imposé avec partenaire (8 techniques) • Epreuve technique avec partenaire (self-défense, 10 techniques, avec ou sans arme)

Dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### Epreuve n° 1 /Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

Pour cette épreuve au 4ème ou 5ème Dan, les candidats passent un par un.

#### (a) Kihon sur Cibles (*nous sommes ici TORI qui est bien dénommé l'attaquant*)

Cette épreuve est composée de **5 techniques** choisies par le jury, *parmi les 7 possibles*, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. **Tori est l'attaquant**. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté.

Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- 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.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### (b) Kihon libre

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une **durée maximale de 5 minutes**, dont les techniques comporteront des **exercice de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atémi** sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

## Epreuve n° 2 /Randori

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Le candidat au 4ème Dan exécutera les deux épreuves suivantes :

### (a) Kihon ippon kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche. L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

→ Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

→ Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques

à gauche.

→ Tori reste en position yoi.

→ Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.

→ Tori effectue une technique de défense simple par atémi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

## **(b) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec **3 partenaires choisis** par le jury.

Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (**Total de 9 attaques**).

Dans chaque série, **les trois attaquants exécutent la même attaque.**

Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

Le candidat au 5ème Dan exécutera les deux épreuves suivantes :

(a) San Jyu Kumite

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.

Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).

Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.

Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

(b) Randori en cercle

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisi par le jury.

Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.

Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

## **Critères de notation :**

- Variété dans les défenses
- Efficacité
- Contrôle absolu
- Attitude – réalisme
- Appréciation des distances
- Détermination
- Concentration

## **Epreuve n° 3 /Kata**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

### **(a) Kata d'expression personnelle.**

Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'un maximum de 10 mouvements, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.

### **(b) Kata libre**

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4ème ou 5ème Dan qui



relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4ème ou 5ème Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### **Epreuve n° 4 /Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30. Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

#### **(a) Epreuve imposée.**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base). Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat au 4ème Dan devra exécuter **8 techniques** de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

Le candidat au 5ème Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection et 4 techniques imposées par le jury.

#### **(b) Epreuve technique.**

Le candidat au 4ème Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo).

Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.

Le candidat au 5ème Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo). Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

## ANNEXE I.NTJ - KATA : GRADE NIHON TAI JITSU

**1er Dan** : Kata (avec partenaire)

KIHON KATA

NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN

NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)

**2ème Dan** : Kata (avec partenaire)

NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN

NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)

NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN

**3ème Dan** Kata (avec partenaire)

NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)

NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN

JU NI NO KATA

**4ème Dan** Kata (avec partenaire)

NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN

JU NI NO KATA

DAI NI NO KATA

Kata expression personnelle (avec partenaire)

5ème Dan

Kata (avec partenaire)

NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN

(1 série parmi clé, projection ou sutémi)

DAI NI NO KATA

HYORI NO KATA

Kata expression personnelle (avec partenaire)

## ANNEXE II.NTJ - PROGRAMME IMPOSE

### C/ Techniques de base

Les techniques de base comportent des saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries de défense différentes, une série par **atémi**, une série par **clés** et une série par **projections**.

Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains. Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à gauche du jury.

Après s'être salués, **Tori prend la position yoi** (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit) et **Uke se met en garde à gauche** (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles. Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

Les saisies sont les suivantes :

1. Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)
2. Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)
3. Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)
  1. 1ère forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
  2. 2ème forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)
4. Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)
5. Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.) A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.
6. Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.). A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.
7. Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)
8. Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

Les candidats au 1er dan effectueront **4 à 8 techniques** (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 2ème Dan effectueront **6 à 10 techniques** (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 3ème DAN effectueront **7 à 12 techniques** (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

### ANNEXE III.NTJ - ARMES UTILISEES

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 <sup>er</sup> Dan			
2 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	
3 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
4 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
5 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée

## ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5

### EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1er au 3ème DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL	Droite	1 attaque de chaque, 4 au minimum et 8 smaximum si le jury le juge nécessaire	
2 <sup>ème</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 6 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui
3 <sup>ème</sup> Dan	face laterale arriere sol couteau (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1m20 (jo)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 7 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui

### B/ Démonstration technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat.

La complexité technique allée à la maîtrise permet de déterminer le niveau.

Le panel d'attaques et de défenses évolue en fonction du grade présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : *Esquive, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.*

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des esquives et des parades dans l'esprit du Nihon Tai Jitsu **et non des blocages** ou des techniques en opposition de force.

Se référer au tableau ci dessus qui détermine selon le grade le nombre d'attaque ainsi que la famille d'attaque (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (tanto), bâton court tambo) et bâton long 1m20 (jo). Les armes utilisées (tanto, tanbo et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, **le défenseur à la droite du jury.**

Après s'être salués, les deux candidats prennent la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit).

Tori et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite) pour les candidats au 1er dan.

Pour les candidats au 2ème et 3ème DAN, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquat en fonction de la demande du jury (Attaque à gauche ou à droite)

Uke attaque avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

**ANNEXE V.NTJ - EPREUVE N° 4**  
**PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE 4ème et 5ème DAN**

**TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :**

Ce programme concerne les candidats au passage de 4ème et 5ème DAN. *Tori effectuera une technique de base qui sera contrée par Uke. Tori devra enchaîner à partir du contre avec une technique simple et directe.*

Les candidats au 4ème DAN effectueront **8 techniques** qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 5ème DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**ANNEXE VI.NTJ - EPREUVE COMBAT (Candidat au 4ème ou 5ème Dan)**

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
4ème Dan	Kihon ippon kumité 10 TECHNIQUES 5 à Droite 5 à Gauche	SANS ARME	1
	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
5ème Dan	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
	Randori en cercle 12 TECHNIQUES MAXIMUM	SANS ARME ET AVEC UNE ATTAQUE COUTEAU, UNE ATTAQUE BATON COURT ET UNE ATTAQUE BATON LONG.	6 Maximum