



WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF France, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 SAINTE-MAXIME
Tel : +33 (0) 686.424.990 – Email : wukffrance@gmail.com – Website : www.wukffrance.wordpress.com
Association déclarée par application de la Loi du 1^{er} Juillet 1901 et du décret du 16 Août 1901

WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE WUKF FRANCE

REGLEMENT DE L'EXAMEN DU 1^{ER} DAN WUKF SPECIFIQUE NUNCHAKU FREESTYLE

INTRODUCTION

Consciente que la communauté internationale des freestylers grandit au fil du temps, la WUKF a décidé de leur apporter un soutien dans la promotion et le développement de la discipline. Depuis Septembre 2021, il est maintenant possible d'obtenir une validation officielle d'un niveau en freestyle par une fédération d'arts martiaux. Ce présent règlement a été spécifiquement créé pour eux. Il leur permettra non seulement d'avoir un diplôme officiel attestant d'un niveau acquis, mais aussi, de pouvoir accéder par la suite, s'ils le désirent, à une formation d'enseignant.

PREAMBULE

Un candidat du 1er DAN peut se présenter à un examen des grades deux fois dans une saison.

MODES D'EXAMEN

L'examen est ponctuel, l'évaluation se fait face à un jury. Quatre épreuves sont au programme.

CONDITIONS D'ÂGE ET DE TEMPS DE PRATIQUE

- Avoir 18 ans et être titulaire de la ceinture Marron (1^{er} Kyu) depuis 6 mois au minimum. Le candidat doit également respecter le délai de 3 années de pratique au minimum.

REGLES COMMUNES

L'examen ponctuel est composé de 4 épreuves. Chaque épreuve est notée sur 20 points. Pour obtenir son examen, il est nécessaire d'obtenir une note cumulée de 40/80 au minimum. Néanmoins, un candidat ayant reçu une note inférieure ou égale à 5/20 lors d'une ou plusieurs épreuves devra repasser ces épreuves lors d'une session suivante.

TENUE ET MATERIEL

Le candidat doit revêtir une tenue martiale et porter la ceinture Marron (1^{er} KYU).

Le type de nunchaku est libre à tous les niveaux :

- La matière (bois, métal, matière plastique ou composite, mousse)
- Le lien entre les deux branches (corde ou chaîne)
- La longueur des branches.
- La décoration des branches.
- Tout ajout menant à la dangerosité du nunchaku est interdit (pointes, lames...).

Pour l'épreuve N°2 avec partenaire, le nunchaku mousse est obligatoire et le casque optionnel.

EXAMEN DU 1^{ER} DAN WUKF NUNCHAKU FREESTYLE

MODULE 1 : EPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique doit permettre au candidat de montrer sa connaissance et sa maîtrise de techniques répertoriées parmi les 55 du programme.

Le candidat salue et se met en position. Au signal du jury, il effectue plusieurs fois une technique de son choix, puis, dans la continuité, enchaîne avec une technique suivante.

Un minimum de 20 techniques à un nunchaku et 5 techniques à deux nunchakus est exigé.

Lors d'un changement de technique, une transition peut être effectuée pour se mettre en position correcte avant de répéter une technique ou de débiter la technique suivante.

Les techniques sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

TECHNIQUES A UN NUNCHAKU (45)			
Wrist & Hand Rolls 1 à 11 Rotations poignet et main	Finger Rolls 1 à 8 Rotations doigt	Body Rolls 1 à 4 Rotations parties corps	Underarm Pass 1 à 5 Passage sous le bras
Specific rebounds Rolls 1 à 6 Rebonds spécifiques	Aerials 1 à 11 Lancers		
TECHNIQUES A DEUX NUNCHAKUS (10)			
Le renato	Le Flow	Le double Propeller	Changing hands 1 à 3
Aerial changing 1 ou 2 techniques	Le double armpass	Le nunchuk roll L'enroulé vertical	Le nunchuk roll L'enroulé horizontal

Critères d'évaluation :

- Détermination, esprit martial, salut.
- Souplesse des techniques.
- Vitesse correcte.
- Fluidité des trajectoires.
- Connaissance des techniques et maîtrise.

MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE

L'épreuve attaque/défense est une épreuve chorégraphiée avec partenaire. Bien que le Freestyle soit à la base un travail purement individuel, cette épreuve doit permettre au candidat de montrer ses aptitudes martiales, physiques et techniques lors d'une séquence de simulation en combat.

Le candidat devra montrer au jury une chorégraphie avec partenaire sur un exercice attaque / défense. Bien que s'apparentant à un exercice de démonstration, de spectacle, l'exercice doit être le plus réaliste possible, et garder un esprit martial dans sa réalisation.

Pour cet exercice 5 attaques doivent être montrées par le partenaire, le candidat étant jugé sur la partie défensive/contre.

Le travail du candidat peut inclure :

- Blocage ou esquive sur le travail défensif.
- Technique nunchaku / pied / poing pour la partie contre.
- Mise au sol et immobilisation autorisées.

Critères d'évaluation :

- Détermination, esprit martial, salut.
- Equilibre, forme corporelle, assise.
- Qualité des déplacements.
- Maîtrise de la technique au nunchaku.
- Réalisme des séquences.
- Vitesse et puissance.

MODULE 3 : KATA ARTISTIQUE

Cette épreuve est similaire à ce qui est demandée dans les examens des grades des disciplines traditionnelles. Un travail personnel de recherche est exigé pour lui donner une forme à la fois spectaculaire, moderne et martiale.

Le candidat doit effectuer un Kata de création personnelle. Des techniques pieds/poings, simulation de mises au sol, sauts et tricks peuvent être ajoutées. Deux kiaïs au minimum doivent être inclus. Le Kata doit avoir une durée maximale de 2mn.

Critères d'évaluation :

- Détermination, esprit martial.
- Forme corporelle et équilibre.
- Connaissance et maîtrise des 8 combos inclus au kata.
- Vitesse et puissance.
- Fluidité des trajectoires.
- Qualité des déplacements.
- Créativité, originalité.
- Réalisme.

MODULE 4 : FREESTYLE DE COMPETITION

Cette épreuve s'apparente au Freestyle de compétition. Elle doit permettre au candidat de s'épanouir pleinement dans la créativité, l'originalité, ce qui fait l'essence même du freestyle, tout en gardant un esprit martial des disciplines traditionnelles.

Le candidat doit effectuer une démonstration de Freestyle en mode compétition, sur thème musical libre. La durée de la prestation est de 2mn au minimum et de 2mn 30s au maximum, et doit comporter une séquence de 45s au minimum avec deux nunchakus.

Critères d'évaluation :

- Aspects communs aux épreuves techniques individuelles des disciplines martiales.
- Equilibre, forme corporelle
- Maîtrise technique, fluidité des trajectoires et qualité des changements de mains
- Qualité des lancers
- Amplitude de l'espace occupé
- Originalité, créativité
- Rythme, tempo