

PASSAGE DE GRADE À DISTANCE



CEINTURE NOIRE 1^{ER} DAN – KARATE DO

دليل تنظيم إمتحان الحزام الأسود عن بعد - ورقة تقديمية -

تقديم:

إنسجاما مع الوضعية الاستثنائية المرتبطة بالحالة الوبائية كوفيد19، و بغية الحفاظ على سيرورة أنشطتها، قررت الجامعة الملكية المغربية للكراتي و أ.م تنظيم إمتحان اجتياز الحزام الأسود عن بعد.

على إثر ذلك، سيتم فتح باب الترشيح لإجتياز الحزام الأسود الدرجة الأولى عن بعد، و ذلك رغبة من الجامعة لتوصيل امتحان الحزام الأسود لبيوت الممارسين، و انتهاج سياسة تقريب الرياضة للجميع، و جعل الممارسة الرياضية و النشاط الرياضي متنفسا للجميع في ظل هذه الظرفية الإستثنائية.

سيتم تنظيم هذا الامتحان على الصعيد الوطني، مما سيضمن تكافؤ الفرص لجميع الممارسين عبر ربوع المملكة، كما سيشرف على هذا الامتحان ثلة من قضاة الامتحانات من جميع جهات المغرب، تحت إشراف خبراء اللجنة الوطنية لامتحانات الأحزمة – دان – CNGD.

الإمتحان سيجرى في شقيه التقليدي (TRADITIONNEL) و التباري (COMPÉTITION) حسب قانون الامتحانات الجاري به العمل (RÈGLEMENT TECHNIQUE CNGD VERSION 2020) مع بعض التعديلات التنظيمية لجعله متناسبا مع تقنيات التواصل عن بعد التي سيتم اعتمادها في هذا الامتحان.

الورقة التقنية الحالية نلخص فيها تدابير و طريقة العمل التي سيتم اعتمادها بناءا على النقاط التالية:

- شروط المشاركة (ص2)
- طريقة التسجيل (ص2)
- برنامج الامتحان (ص3)
- طريقة العمل (ص6)
- التقييم و إعلان النتائج (ص6)

عن اللجنة الوطنية لامتحانات – دان
الجامعة الملكية المغربية للكراتي و أ.م





شروط المشاركة:

يشترط في المرشح أن يكون:

- مسجلا بجمعية منخرطة بالجامعة و مأمنا برسم الموسم 2019-2020.
- أن تكون جمعيته في وضعية قانونية إزاء الجامعة.
- أن يستوفي شروط الأقدمية: 3 سنوات (ثلاث طوابع تأمين بما فيه تأمين الموسم الحالي).
- أن يستوفي شروط السن: 14-17 سنة اختبار تباري (compétition) و 18+ سنة اختبار تقليدي (traditionel) أو تباري.

طريقة التسجيل:

يتم التسجيل عبر رسالة موجهة للبريد الالكتروني التالي: secretariatfrmk@yahoo.fr

تضم الرسالة المعلومات التالية:

À : Secretariatfrmk@yahoo.fr

Bonjour,

Prière de m'inscrire au Passage de Grade à Distance :

NOM :

PRENOM :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE :

ASSOCIATION :

RESPONSABLE ASSOCIATION :

LIGUE :

TELEPHONE :

ADRESSE MAIL :

Cordialement,

الاختبار التقليدي



L'examen du 1^{er} DAN à Distance « voie traditionnelle » se déroule en 3 unités de valeur notées chacune sur 20.

Les U.V. sont :

- 1/ KIHON
- 2/ KATA
- 3/ KIHON IPPON KUMITE

Le candidat sera examiné par un jury composé de 3 juges d'examen, faisant partie d'une ligue régionale différente à celle du candidat.

1/ KIHON (annexe 1 du règlement CNGD 2020)

Le KIHON est composé de 2 parties sous une seule même note :

- >> **KIHON ALLER/RETOUR** : des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et en reculant (pas de mawaté dans ce test)
- >> **KIHON SUR PLACE** : des techniques de base exécutées sur place en position Fudo Dachi, dans une seule direction ;

EXPLICATION :

Partie 1 – KIHON ALLER/RETOUR : Le candidat est évalué sur des enchainements simples, exécutés sur trois pas ;

Les enchainements imposés sont les suivants :

- 1- **GEDAN BARAI** : AYUMI ASHI SANBON TSUKI
- 2- **HIKI ASHI** : JODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI
- 3- **AYUMI ASHI** : MAE GERI + OI TSUKI SHUDAN
- 4- **HIKI ASHI** : SOTO UKE (ZENKUTSU DASHI) + YOKO ENPI (KIBA DASHI) + GYAKU TSUKI (ZENKUTSU DASHI)
- 5- **AYUMI ASHI** : YOKO GERI KEKOMI + GYAKU TSUKI
- 6- **HIKI ASHI** : SHUTO UKE (KOKUTSU DASHI) + GYAKU NUKITE (ZENKUTSU DASHI)



Partie 2 – KIHON SUR PLACE : Le candidat en position de combat (Fudo Dachi) est évalué sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin du mouvement, des enchaînements simples de trois techniques sur place, à gauche puis à droite.

Les enchaînements imposés sont les suivants :

1- FUDO DASHI : JODAN KIZAME TSUKI + MAE GERI (posé derrière) + GYAKU TSUKI

2- FUDO DASHI : MAWASHI GERI (posé devant) + (HIKI ASHI) URAKEN USHI + GYAKU TSUKI

Avec répétition 3 fois à gauche et 3 fois à droite

2/ KATA (annexe 3 du règlement CNGD 2020)

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (il faut rappeler le style avant le début du Kata).

Le candidat doit ensuite réaliser un seul (1) Kata libre, choisi de la liste des Katas du 1^{er} DAN de son style, il n'est pas autorisé de réaliser un Kata différent au style renseigné au début.

	SHOTOKAN	SHOTOKAI	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAI
1 ^{er} DAN	HEIAN 1-2-3-4-5 TEKKI SHODAN BASSAI DAÏ	HEIAN 1-2-3-4-5 TEKKI SHODAN BASSAI DAI	PINAN 1-2-3-4-5 NAÏFANCHI SHODAN BASSAI KUSHANKU	PINAN 1-2-3-4-5 NAÏFANCHI SHODAN KOSOKUN DAÏ BASSAI DAÏ	SANCHIN GEKI SAÏ DAÏ ICHI GEKI SAÏ DAÏ NI SAÏFA SEYUNCHIN	PINAN SONO 1-2-3-4-5 TSUKI NO KATA YANTSU

3/ KIHON IPPON KUMITE (annexe 2 £ A du règlement CNGD 2020)

Le candidat assurera à la fois le rôle de TORI et UKE, en exécutant selon la méthode d'aller/retour, pour faire en mesure que le candidat avance en exécutant les attaques, et recule en exécutant les défenses et contre-attaque.

Les Attaques sont les 5 suivantes :

- Jodan Tsuki,
- Chudan Tsuki,
- Chudan Mae Geri,
- Jodan ou Chudan Mawashi Geri,
- Chudan Yoko Geri Kekomi.

Le candidat doit annoncer à chaque fois la technique d'attaque. Les défenses et contre-attaques sont libres, le sen-no-sen n'est pas possible dans cette conception.

Chacune de ces combinaisons est exécutée une fois à gauche et une fois à droite.

Le candidat doit respecter la réglementation de l'exercice (annexe 2 pt A), en commençant par Gedan Baraï, et exécutant les mouvements statiques.

EXEMPLE D'EXECUTION :

- En GEDAN BARAÏ, le candidat annonce l'attaque « JODAN TSUKI »
- Ensuite il avance en exécutant le Jodan Tsuki
- Puis il recule en faisant une technique de défense, « JODAN AGE UKE » par exemple
- Et il exécute la contre-attaque, par exemple « GYAKU TSUKI » avec la méthode statique, c'est-à-dire laisser la main tendue.
- Après, il change la position pour faire la même chose de l'autre côté
- Enfin, revenir en Yoï entre chaque attaque dans les deux cotés (droite et gauche).



Organigramme d'examen à distance : Karaté-do 1^{er} DAN

Voie Compétition

JURY à distance

KIHON

Noté sur 20

KATA

Noté sur 20

Test Compétition

Noté sur 20

Validation de chaque module si la note est supérieure ou égale à 10/20

Après exécution des deux matières : KIHON et KATA, selon la même méthode du test traditionnel, le candidat doit porter les protections nécessaires pour la Compétition (Gants, Protèges pieds...) pour exécuter le test compétition.

Le candidat doit exécuter un combat imaginaire d'une durée de 120 secondes (2minutes) sur 4 étapes. Les 4 étapes sont les suivantes :

Étape 1 : Techniques de mains

Étape 2 : Techniques de jambes

Étape 3 : Mixage mains et jambes

Étape 4 : Techniques libres

Le candidat doit appliquer la méthode mise en place pour la compétition KUMITE à distance de la FRMKDA (voir communiqué 30 - 19/20 de la fédération), avec les mêmes techniques imposées dans chaque étape.

La durée du combat imaginaire ne doit pas dépasser les 2 minutes, le candidat est examiné aussi dans la gestion du temps.

سيتوصل المرشحون المقبولون لاجتياز الامتحان برسالة تأكيدية عبر البريد الإلكتروني و عبر تقنية الواتساب، سيطلب من المرشح الإجابة على الرسالة بالقيام بإرسال فيديو يضم أدائه لكافة مواد الامتحان، و الذي يجب أن يخضع للمعايير التالية:

- يتم تصوير الفيديو بغضاء متسع يمكن المرشح من الظهور كاملا و الحركة بحرية.
- يرتدي المرشح إجباريا البذلة الرياضية كراطي-جي (Kimono) و الحزام البني.
- يقف المرشح في بداية الفيديو مقابلا للكاميرا، يقدم إسمه و نسبه و الجمعية و العصبة.
- يأدي المرشح جميع المواد بالتتابع و دون قطع الفيديو (المونتاج غير مقبول). كما يمكن للمرشح أخذ عشر ثواني للراحة بعد كل جزء من الامتحان.
- يبدأ المرشح بالمادة الأولى كيهون، يأدي الجزئين الأول و الثاني مقابلا للكاميرا. مع مراعاة ظهوره كاملا في كل أجزاء الكيهون.
- ينتقل بعد ذلك المرشح لأداء الكاطا مقابلا للكاميرا، مع مراعاة ظهوره كاملا في كل أجزاء الكاطا.
- و بعد ذلك يقوم بأداء مادة الكيهون إيبون كوميتي بوضعية جانبية مع الكاميرا.
- أو، بالنسبة لمرشحي إختبار التباري، أداء مراحل التباري عن بعد مقابلا للكاميرا.
- و عند نهاية الفيديو يأدي التحية قبل إيقاف التصوير.
- يجب ألا تتجاوز مدة الفيديو كاملا 10 دقائق.

كل فيديو لا يحترم المعايير السابقة سوف يتم إلغائه.

يجب أن يراعي المرشح وضوح الصورة و جودة الفيديو، و كذا وضوح الوجه.

يمنع منعاً كلياً تواجد شخص آخر غير المرشح في مكان تصوير الفيديو، أداء المرشح يجب أن يكون فردياً دون توجيه من أحد.

سيتم معالجة جميع الفيديوهات المتوصل بها من طرف تقنيين معلومات للوقوف على الخروقات المسجلة في الفيديو.

يجب إرسال الفيديو قبل التاريخ المحدد لذلك، عبر الإجابة عن رسالة البريد الإلكتروني المتوصلة، أو رسالة الواتساب.

التقييم و إعلان النتائج

يتم تقييم أداء المرشح من طرف 3 قضاة الامتحانات، ينتمون لجهات مختلفة عن بعضهم البعض و عن المرشح، يتم تجميع النقط و الملاحظات مركزياً لدى اللجنة الوطنية للامتحانات للجامعة الملكية المغربية للكراتي و أم.

تقوم اللجنة الوطنية للامتحانات -دان- بمراقبة سيرورة العمل و أداء القضاة للوقوف على مقتضيات النزاهة و الشفافية، و تقوم اللجنة بالتأشير النهائي على تقييمات قضاة الامتحانات. بعد تجميع النقط مركزياً، سيتم إعلان النتائج عبر الموقع الرسمي للجامعة.

سيتم احتساب الامتحان عن بعد كدورة امتحان رسمية، سيتم اعتماد نتائجها بشكل رسمي.

حظ موفق لجميع المرشحين

عن اللجنة الوطنية للامتحانات -دان-
الجامعة الملكية المغربية للكراتي و أم.