

Kumite-spécifique Test PISTE (à partir de 2025)

	Partie 1 : Technique (U12-U21)	Partie 2 : Défense (U12-U14)	Partie 3 : Stepps & distances (U16-U21)	Partie 4 : Situations de compétition (U16-U21)
	Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo ↓	Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo ↓	Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo ↓	Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo ↓
Déroulement	1. Kizami-Zuki 2. Gyaku-Zuki 3. Mawashi-Geri Chudan (Jambe avant ou arrière) 4. Mawashi-Geri Jodan (si Mawashi Chudan avec la jambe avant, Mawashi Jodan avec la jambe arrière ou inversement) 5. Uramawashi-Geri Jambe avant 6. Uramawashi-Geri Jambe arrière 7. Combinaison Bras - Bras 8. Combinaison Bras - jambe 9. Technique libre/combinaison 10. Technique libre/combinaison avec projection ou ashibarai <i>Important : toutes les techniques présentées doivent être conforme à la WKF</i>	1. A attaque B avec un bâton en mousse 2 fois de la manière suivante, B défend : > coup de haut en bas --> B sort de la ligne et effectue une contre-attaque > coup circulaire (1x de la gauche/1x de la droite) --> B bloque, désaxe sur le côté et effectue une contre-attaque > Coup direct au ventre/la tête --> B absorbe et contre-attaque 2. Même chose dans l'autre sens (le partenaire B attaque, le partenaire A défend)	1. Distance 0 : Clinch et attaque 2. Distance 1 (courte distance) : Attaque 1-stepp (directe) 3. Distance 2 (moyenne distance) : Attaque 2-stepps (indirecte) 4. Distance 3 (longue distance) : Attaque Multiple-stepps (indirecte) 5. Contre direct (distance libre) 6. Contre indirect (distance libre) 7. Technique de pied bloquer & contre (distance libre)	1. 15 secondes 0:0 > Objectif pour les deux combattant : Aller chercher Senchu 2. 30 secondes: > A mène 1:0 pendant 15s >> A doit maintenir/consolider son avance >> B doit rattraper son retard de 0:1 > A mène 2:0 à 15s de la fin (Atoshibaraku) avec Hansoku-Chui >> A doit maintenir/consolider son avance, A a toutes les pénalités (Hansoku-Chui) >> B doit rattraper son retard de 0:2 (idéalement avec des techniques de pieds) 3. Même chose pour l'autre combattant (le partenaire B mène)
Remarques	> 1.-8. : Offensif > 9. & 10.: Offensif ou défensif > U12 avec partenaire debout > U14 avec partenaire en sautillement (sur place) > dès U16, le partenaire se déplace comme en combat libre > Les techniques sont exécutées uniquement avec le côté préféré > chaque technique est exécuté une fois > l'accent de l'évaluation est mis sur l'exécution des techniques (Application des critères d'attribution de points WKF)	> Cette partie est exécuté uniquement par les U12/U14 > l'athlète défensif sautille sur place > l'accent pour l'évaluations est mis sur la réalisation technique du bloc et sur la manière de se déplacer	> Cette partie n'a lieu qu'à partir des U16 > le partenaire se déplace comme en kumite > Les techniques sont exécutées uniquement avec le côté préféré > chaque situation est présentée une fois > dans chaque situation, les techniques simples ou multiples sont autorisées > l'accent pour l'évaluation est mis sur la maîtrise de la distance, le step (impulsion) et le timing	> Cette partie n'a lieu qu'à partir des U16 > les blessures doivent être évitées > on indique à chaque fois qui tient quel rôle > Dans chaque situation, les deux sont évalués dans leur rôle respectif > l'accent de l'évaluation est mis sur l'application d'action et la manière de se déplacer/préparer et créer une situation spécifique
Critères d'évaluation	1 - Exécution technique : technique correcte, position du corps/équilibre 2 - Précision : distance, exactitude, contrôle 3 - Athlétisme/dynamisme : coordination, mobilité, force, vitesse 4 - Focus et Kime : détermination, concentration, Zanchin 5 - Timing : seulement à partir de U16, où le partenaire se déplace librement	1 - Exécution technique du bloc 2 - Timing : anticipation, vitesse de réaction 3 - Manière de se déplacer : Travail des jambes, comportement à l'extérieur/à l'intérieur de la distance, briser la ligne 4 - Sens de la distance 5 - Efficacité & protection : arrêter/détourner l'attaque et passer à la contre-attaque	1 - Timing : anticipation, vitesse de réaction 2 - Sens de la distance : comprendre les distances et les franchir 3 - Manière de se déplacer : Travail des jambes, comportement offensif/défensif 4 - Efficacité : but et objectif du mouvement/de la technique, création et utilisation de l'espace 5 - Athlétisme/dynamisme : coordination, mobilité, force, vitesse	1 - Compréhension tactique & intelligence/esprit de combat : vue d'ensemble du combat, stratégie (p. ex. forcer l'adversaire à commettre des erreurs) 2 - Capacité d'adaptation : flexibilité et capacité d'improvisation 3 - Manière de se déplacer : Préparation pour marquer, travail de perturbation 4 - Athlétisme/dynamisme : coordination, mobilité, force, rapidité 5 - Volonté, combativité et initiative personnelle
Note	Pour chaque partie, une note partielle de 1 à 4 est attribuée (1 = faible, 2 = moyen, 3 = bon, 4 = très bon). La note finale résulte de la moyenne des notes partielles.			