

# INTERNATIONAL KYOKUSHIN ORGANIZATION

Règles unifiées "Europe et Afrique" pour le test de casse (Tame Shiwari) des passages de grades nationaux et internationaux

## Règles de base

- Le candidat doit casser un nombre total de planches en diverses techniques
- Un seul essai par technique est autorisé
- La totalité des planches imposées doit être cassées en respectant les contraintes et le nombre maximum de techniques autorisées

## Dimensions des planches

26 à 30 cm de large x 24 cm de long x 20 à 22 mm d'épaisseur

## Tameshiwari – Moins de 16 ans

1 <sup>er</sup> Kyu :		1 planche en Seiken et 2 planches en Mae Geri
1 <sup>er</sup> Dan :	Garçons	5 planches en 3 techniques (Seiken, Mae Geri, Mawashi Geri Jodan)
	Filles	4 planches en 3 techniques (Seiken, Mae Geri, Mawashi Geri Jodan)

## Tameshiwari – 16 ans et plus

1 <sup>er</sup> Kyu :	Hommes	2 planches en Seiken et 2 planches en Mawashi Geri Jodan
	Féminines	1 planche en Seiken et 2 planches en Mawashi Geri Jodan

1 <sup>er</sup> Dan :	Hommes	7 planches en 3 techniques
	Féminines	5 planches en 3 techniques

Techniques obligatoires : Seiken / Mae Geri / Mawashi Geri Jodan

2 <sup>e</sup> Dan :	Hommes	8 planches en 3 techniques
	Féminines	6 planches en 3 techniques

Techniques obligatoires : Seiken / Yoko Geri / Mawashi Geri Jodan

3 <sup>e</sup> Dan :	Hommes	10 planches en 4 techniques
	Féminines	8 planches en 4 techniques

Techniques au choix : Seiken / Shuto / Hiji (non posées) / Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri Jodan

Technique obligatoire : Ushiro Mawashi Geri Jodan

4 <sup>e</sup> Dan :	Hommes	12 planches en 5 techniques
	Féminines	10 planches en 5 techniques

Techniques au choix : Seiken / Shuto / Hiji (non posées) / Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri Jodan

Technique obligatoire : Ushiro Mawashi Geri Jodan

Antonio Pinero

Loek Hollander