



# Ceinture noire

programme technique  
physique

3ème dan  
FSTJ

A un moment de sa vie, le tai-jitsuka, tel le samouraï d'autrefois, doit prouver sa condition physique et son endurance.

## Shi riki

Programme		Temps à disposition
1. Course à pieds	9km. Départ dojo de Moudon	45 minutes
	pause et changement de tenue en kimono	5
2. Uchi komi	25 x ippon seo nage	1
	pause	0.5
3. Uchi komi	25 x tai-otoshi	1
	pause	0.5
4. Uchi komi	25 x o soto gari	1
	pause	0.5
5. Uchi komi	25 x harai goshi	1
	pause	0.5
6. Abdominaux	75 x	1
	pause	0.5
7. Abdominaux	75 x	1
	pause	0.5
8. Atémis	200 x gyaku Tate Tsuki sur sac de frappe	2
	pause	0.5
9. Randori	En cercle	4.5
	durée maximale à disposition pour l'examen	1h06 minutes

### 10. Points particuliers

Exigences requises pour se présenter à l'examen du 3ème dan de la FSTJ.

Avoir l'âge légal requis de minimum 25 ans

Avoir pratiqué le tai-jitsu au moins pendant 3 ans depuis le 2ème dan. La licence de la FSTJ faisant fois.

Pouvoir présenter 2 mois avant l'examen la licence de tai-jitsu complète, signée et tamponnée par la Direction technique de la FSTJ

### 11. Critères de l'examen

Le critère principal de l'examen se trouve dans le randori final. Le candidat au 3ème dan doit pouvoir prouver son efficacité et sa capacité à combattre dans un état de fatigue, de stress et d'épuisement.

Pendant 5 minutes de randori, il sera évalué sur ses temps de réaction face aux attaques, ses réflexes d'instincts, ses enchaînements, la variété de ses défenses, sa maîtrise de l'environnement, la gestion de son self contrôle etc. (voir fiche annexe "3ème dan randori")

Les critères de réussite du randori sont identiques au 2ème dan. Après 3 fautes majeures, l'échec est prononcé.

De plus, les points 1 à 8 représentent des temps à ne pas dépasser indépendamment (colonne de droite).

Dès que l'un d'eux est dépassé, l'échec est prononcé et l'examen stoppé.

Le randori de l'examen du 3ème dan de tai-jitsu est entièrement filmé pour des raisons de litiges.

Une nouvelle tentative pourra se faire après un délai de 3 mois.

### 12. Ethique

Après avoir terminé sa recherche introspective du tai-jitsu par la consécration d'un 2ème dan, le tai jitsuka doit maintenant pouvoir prouver qu'il arrive à maîtriser son art dans un état d'épuisement avancé.

C'est seulement dans cet état de la fatigue, d'énerverment et de stress, qu'il n'aura d'autre choix que de faire sortir de lui-même sa réelle capacité à combattre.