

Le programme du passage de grades

Partie 1 : tronc commun karaté jitsu

- Kihon (la difficulté du kihon dépend du niveau)
- Kihon ippon kumite (défense contre les 5 attaques codifiées à droite et à gauche : oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, ma washu geri, yoko geri)
- Kata(s) imposés (selon le niveau : 1^{er} kata pour postulants ceinture jaune, 2^{ème} kata pour orange, 3^{ème} kata aller pour vert, 3^{ème} kata complet pour bleu)

Partie 2 : spécifique Tai-Jitsu

- Techniques de défense (avant, arrière, latéral, au sol, avec et sans armes)
Jaune : 8 techniques imposées par le jury
Orange : 10 ; Vert : 14 ; Bleu : 18 ; Marron : 22
- Randori (partenaire imposé par le jury)
Jaune, orange, vert : à 2 (1 min 30)
Bleu, Marron : à 2 (1 min 30) et à 3 (2 min)

Partie 3 : combat et aptitude physique

- Sauts (sur place, avant arrière, côté etc.)
Jaune : 4 min ; Orange : 5 min ; Vert : 6 min ; Bleu : 7 min ; Marron : 9 min
- Répulsions au sol (pompes) : la position doit être parfaite, pieds joints ou légèrement écartés à l'initiative du candidat. Le candidat choisi un rythme qu'il gardera jusqu'au bout. Pompes sur les genoux possibles pour les femmes.
Jaune : 15 répétitions (30 s Maxi) ; Orange : 20 (40 s Maxi) ; Vert : 25 (45 s Maxi)
Bleu : 30 (50 s Maxi) ; Marron : 40 (1 min Maxi)
- Flexions jambes (squatts) : jugé sur son rythme et son aisance.
Jaune : 15 répétitions (35 s Maxi) ; Orange : 20 (40 s Maxi) ; Vert : 25 (45 s Maxi)
Bleu : 30 (50 s Maxi) ; Marron : 40 (1 min Maxi)
- Abdominaux (type crunch) :
Jaune : 20 répétitions (35 s Maxi) ; Orange : 30 (45 s Maxi) ; Vert : 40 (55 s Maxi)
Bleu : 50 (1 min Maxi) ; Marron : 2 X 50 (1 min Maxi à chaque fois – Récup : 30 s)
- Percussions sur cibles : le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination.
Poings : 45 secondes
Pieds : 45 secondes
Poings / pieds : 1 min
- Kumite : combat souple pied/poing. Le but n'est pas la victoire mais la démonstration technique. Contrôle des coups. Durée : 2 min.
- Combat au sol : le but n'est pas la victoire mais la démonstration technique. Chaque candidat doit pouvoir « passer » des clés et des immobilisations simultanément. Durée : 2 min.

Objectifs du passage de grades

- **Partie 1** : évaluer l'acquisition des formes de corps du Tai-Jitsu (alliant souplesse et rigidité)
- **Partie 2** : évaluer la capacité à l'auto-défense
- **Partie 3** : évaluer la capacité physique à combattre

Le passage de grade se déroule sur 3 séances et chaque adhérent passe devant un jury différent en fonction de l'atelier. Protections (coquille) obligatoires.

Les ceintures adultes :

Blanche, Jaune, Orange, Verte, Bleue, Marron

Etant donné la dimension physique du passage de grade adultes, les minimes peuvent accéder à un demi-grade (ceintures mixtes, exemple : orange-verte).