POSITIONS	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
Zenkutsu Dachi											
Kizami / Gyaku dachi											
Neko Ashi Dachi											
Ushiro Neko ashi Dachi											
Naihanchin Dachi											
Dachi No Kata											
Sokumen Dachi											
Kokutsu Dachi											
Sochin Dachi											
Kosa dachi											
Sagi Ashi Dachi											
Sanchin Dachi											
Kata Hiza Dachi											
DÉPLACEMENTS											
Neko Hashi Hoko (2)											
Sankaku Hoko											
Tenkan (2)											
COUPS DE POING											
Shomen Zuki (3)											
Eneri Zuki											
Oei Zuki											
Okuri Zuki											
Sokumen Zuki											
Mawashi Zuki											
ATTAQUES											
Uraken Uchi											
Ushiro Uraken Uchi											
Haïto Uchi											
Empi Uchi (4)											
Yoko Mawashi Shuto Uchi											
Shotei Uchi											
Gyaku Shuto Uchi											
Kentsuï Uchi											
COUPS DE PIED											
Shomen Geri											
Eneri Geri											
Eneri Mawashi Geri											
Yoko Geri											
Ushiro Mawashi Geri											
Oei Geri											
Kage Geri											
Ushiro Kage Geri											
Mae Mawashi Geri											
Kakato Geri											
Hiza Geri (2)											
Mikazuki Geri											
Gyaku Mawashi Geri											
COUPS DE PIEDS SAUTÉS											
Mae Tobi Geri					C	C	C	C	C	C	C
Eneri Mawashi Tobi Geri						C	C	C	C	C	C
Yoko Tobi Geri							C	C	C	C	C
Ushiro Mawashi Tobi Geri								C	C	C	C
Ushiro Kage Tobi Geri									C	C	C
Ushiro Eneri Mawashi Tobi Geri										C	C
Mae Nidan Mawashi Tobi Geri											C

UKEMI	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
Ushiro Ukemi											
Yoko Ukemi											
Zenpo Kaiten (Mae) Ukemi											
JUDO / JUJUTSU											
De Hashi Barai	ST	ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
O Soto Gari		ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Ippon Sae Nage											
Gatame No Kata											
O Goshi/ Koshi Guruma											
O Uchi gari / Ko Uchi Gari											
Ikkyo											
NiKkyo											
Kote Gaeshi											
Waki Gatame											
KIHONS SALUTS À DEUX	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
KAWASHI WAZA											
Mae Sorimi											
Yoko Furimi											
Hiraki Mi											
Hineri Hanmi							D	D	D	D	D
KATAS / D'ARMES											
Kata Naihanchin											
Kata Nijushio											
Kata Bo											
Kata Happiken											
Kata Saï											
Kata Koshiki Kosoko											
KUMITE											
Renshu Kumite Ichi											
Renshu Kumite Ni											
Randori Kumite Go											
GO KYO NO KUMITE											
Zuki Wasa (5)											
GOSHIN JUTSU											
No Dori Waza (Contre saisie)				3	5						1
No Shime Waza (étranglement)						3	5				1
No Atemi Waza (coup porté)								3	5		1
No Ne Waza (au sol)										3	1
COMBINAISONS PAD											
Pad Zuki Waza			6	6	8	10	12	15			
Renshu Pad Zuki Waza									17	18	20
Pad Geri Waza			2	2	3	4	5	6			
Renshu Pad Geri Waza									7	8	9
COMBAT											
Randori Koshiki (90 sec.)								1	3	5	
Koshiki (60 sec.)											10
Au sol (90 sec.)								1	1	1	1
PUSH-UP/SIT-UP	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
TRAVAIL ÉCRIT				1	1	1	1	1	1	1	20
TECHNIQUES PUISSANCES											
AIDE-INSTRUCTEUR (SESSION)										1	1
COMPÉTITIONS OBLIGATOIRES					1				1	1	1
MINIMUM 10 POINTS ♡											
LÉGENDE | C : cible D:dynamique ST: statique											