

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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

UKEMI	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
Ushiro Ukemi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yoko 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	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
SALUTS À DEUX	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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 Sai	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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
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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Selon la condition physique et les restrictions physiques, ceci représente le minimum qui devra être présenté.

