POSITIONS	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
Zenkutsu Dachi											
Naihanchin Dachi											
Neko Hashi Dachi											
Ushiro Neko Hashi Dachi											
Musubi Dachi											
Shizen Hontai Dachi											
Sotobiraki Jigo Hontaï Dachi											
Shiko Dachi											
Heiko/Yoko Dachi											
Sokumen Dachi											
Kokutsu Dachi											
DÉPLACEMENTS											
Zenshin Neko Hashi Hoko			D								
Kotaï Neko Hashi Hoko			D								
COUPS DE POING											
Shomen Tzuki (3)											
Eneri Tzuki											
Oei Tzuki											
Okuri Tzuki											
Age Tzuki											
Kage Tzuki											
Sokumen Tzuki											
Mawashi Tzuki											
ATTAQUES											
Uraken Uchi											
Ushiro Uraken Uchi											
Kentsuï Uchi											
Empi Uchi (4)											
Yoko Mawashi Shuto Uchi											
Shotei Uchi											
Gyaku Shuto Uchi											
Haïto Uchi											
COUPS DE PIED											
Shomen Geri											
Eneri Geri											
Eneri Mawashi Geri											
Yoko Geri											
Ushiro Mawashi Geri											
Oei Geri											
Kage Geri											
Ushiro Kage Geri											
Oei Mawashi Geri											
Kakato Geri											
Hiza Geri (2)											
Mikazuki Geri											
Ura Mawashi Geri											
Ushiro Geri											
COUPS DE PIEDS SAUTÉS											
Yoko Tobi Geri		B									
Mae Tobi Geri			G								
Eneri Tobi Mawashi Geri				B							
Ushiro Tobi Mawashi Geri					B						
Ushiro Tobi Mikazuki Geri						G					
Ushiro Tobi Kage Geri							G				
Kagi Tobi Geri								G			
Oei Tobi Mawashi Geri									B		
Ushiro Tobi Mikaz. Maw. Geri										G	
Mae Nidan Tobi Geri											
BLOCAGES (3 UDE UKE)			D	D	D	D	D	D	D	D	D

GARDES	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
Jodan Kame											
Chudan Kame											
Gedan Kame											
TECHNIQUES DE JUDO											
De Hashi Barai			D								
O Soto Gari	S		D								
Ushiro Ukemi											
Yoko Ukemi											
Mae Ukemi											
Immobilisations		1	3	4	5						
KIHONS	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
TECHNIQUES DE CONTRE											
Sénior			2	4	6	7	8	9	10	11	12
Junior									2	4	6
KATAS											
Kata Naihanchin											
Kata Nijushio											
Kata Happiken									S	J	
Kata Koshiki Kosoko											S
KATAS D'ARMES											
Kata Nunchaku											
Kata Bo											
Kata Kama										S	J
KUMITES											
Renshu Kumite Ichi											
Renshu Kumite Ni											
Randori Kumite Go										S	
GO KYO NO KUMITE											
Tzuki Wasa (5)											
TECHN. D'AUTODEFENSES											
traditionnelles			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancés (sénior)					1	2	3	4	5	6	7
Avancés (junior)						1	2	3	4	5	6
Contre couteau (sénior)				1	2	3	4	5	6	7	8
Contre couteau (junior)							1	2	3	4	5
Combinaisons au sol (Sénior)						1	2	3	4	5	6
Combinaisons au sol (Junior)							1	2	3	3	3
Contre Pistolet (sénior)						1	2	3	3	3	3
COMBINAISONS											
Pad Tzuki Wasa			6	6	8	10	12	15	17	18	20
Pad Geri Wasa			2	2	3	4	5	6	7	8	9
TECHNIQUES DE COMBAT											
Bouclier / Bogu											
Immobilisations (Judo)								30	30	30	30
CARDIO											
Push-up/Sit-up	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
DOJO KUNS & CRÉDOS				1	2	3	4	5	1	2	3
TECHNIQUES AU BOUCLIER	Eneri Tzuki,Uraken Uchi, Yoko Geri, Eneri Mawashi Geri, Eneri Geri										
TECHNIQUES AU BOGU	Eneri Tzuki, Eneri Geri, Yoko Geri, Eneri Mawashi Geri, Timing punch, Timming kick, Départ Okuri Tzuki, Départ pied avant, 3 techniques combinées										
COMPÉTITIONS			1	2	3	4	5	6	7	8	9
STAGES (NOIRE)	3 stages (senior : +1 d'arbitrage)										

LÉGENDE:

B: bouclier D: dynamique G: gants S: sénior J: junior