

<b>I. GOKIO</b>					
<b>1ER KYO</b>	<b>2E KYO</b>	<b>3E KYO</b>	<b>4E KYO</b>	<b>5E KYO</b>	<b>KATAS</b>
DE ASHI BARAI	KO SOTO GARI	KO SOTO GAKE	O GURUMA	O SOTO GURUMA	
HIZA GURUMA	KO UCHI GARI	ASHI GURUMA	UTSURI GOSHI	USHIRO GOSHI	NAGE NO KATA:
SASAE TSURI-KOMI ASHI	OKURI ASHI - BARAI	HARAI TSURI-KOMI ASHI	SUKUI NAGE	SUMI OTOSHI	formes de projection
O SOTO GARI	UCHI MATA	TSURI GOSHI	UKI OTOSHI	URA NAGE	
O UCHI GARI	KOSHI GURUMA	HANE GOSHI	SUMI GAESHI	UKI WAZA	
UKI GOSHI	TSURIKOMI GOSHI	KATA GURUMA	TANI OTOSHI	YOKO WAKARE	
O GOSHI	HARAI GOSHI	TOMOE NAGE	HANE MAKI KOMI	YOKO GURUMA	
SEOI NAGE:	TAI OTOSHI	YOKO OTOSHI	SOTO MAKI KOMI	YOKO GAKE	KATAME NO KATA:
IPPON- MOROTE - ERI					formes de contrôle
<b>II. RENRAKU-WAZA (ENCHAINEMENTS DEBOUT/DEBOUT ET DEBOUT-SOL)</b>					
<i>(liste à disposition des candidats - choix libre de la liste respectivement présentation d'enchaînements personnels possibles)</i>					
O UCHI GARI - TAI OTOSHI	O SOTO GARI - UCHI MATA	KO UCHI GARI - HANE GOSHI	KO UCHI GARI - IPPON SEOI NAGE	UCHI MATA - O UCHI GARI	KIME NO KATA:
O SOTO GARI - HIZA GURUMA	KO UCHI GARI - O UCHI GARI	O UCHI GARI - HARAI GOSHI	TSURIKOMI G. - O UCHI GARI	O SOTO GARI - JUJI GATAME	formes de décision
HIZA GURUMA - O SOTO GARI	TAI OTOSHI - KO UCHI GARI				
<b>III. KAESHI-WAZA (CONTRE-ATTAQUES DEBOUT-DEBOUT/DEBOUT-SOL/SOL-SOL)</b>					
<i>(liste à disposition des candidats - choix libre de la liste respectivement présentation d'enchaînements personnels possibles)</i>					
DE ASHI BARAI - O SOTO GARI	KO UCHI GARI - HIZA GURUMA	O SOTO GARI - SUKUI NAGE	UCHI MATA - SUKUI NAGE	IPPON SEOI N. - HADAKA JIME	KODOKAN GOSHIN JITSU:
	O UCHI GARI - TSURI KOMI G.	HANE GOSHI - OKURI ASHI B.	KATA JUJI JIME- SODE TSURI KOMI GOSHI	HANE GOSHI - HARAI TSURI KOMI ASHI	formes de défense moderne
KUZURE YOKO S.- KUZURE KAMI S.	NAMI JUJI JIME- UDE GARAMI	YOKO SHIO G. - UDE GATAME	TSUKKOMI JIME- JUJI GATAME	TOMOE NAGE - HON GESA GATAME	
<b>IV. KATAME WAZA (OSAE WAZA - SHIME WAZA -KANSETSU WAZA - A DEMONTRER EN SITUATION REELLE)</b> JU NO KATA:					
<b>OSAE KOMI WAZA</b>					
HON GESA GATAME					
KUZURE GESA GATAME	(3 FORMES)				formes de souplesse
YOKO SHIHO GATAME	(3 FORMES)				
KAMI SHIHO GATAME					
KUZURE KAMI SHIHO GATAME		<b>SHIME WAZA</b>			
	(3 FORMES)	NAMI JUJI JIME	HADAKA JIME	KATA TE JIME	
TATE SHIHO GATAME	(3 FORMES)	GYAKU JUJI JIME	OKURI ERI JIME	RYOTE JIME	KOSHIKI NO KATA
KATA GATAME		KATA JUJI JIME	KATA HA JIME	SODE GURUMA JIME	formes antiques
				TSUKKOMI JIME	
				SANKAKU JIME	ITSUTSU NO KATA
		<b>KANSETSU WAZA</b>			
		UDE GARAMI	HIZA GATAME	TE GATAME	
		JUJI GATAME	WAKI GATAME	SANKAKU GATAME	les 5 formes
		UDE GATAME	HARA GATAME		
			ASHI GATAME		
<b>V. PRATIQUE NE WAZA (au choix du candidat)</b>					
Entrées au sol (quatre pattes - ventre - Uke entre les jambes - Tori entre les jambes etc.)				Uchi Komi	Yaku soko Geiko
Dégagement de osae komi waza				Randoris	
<b>VI. PRATIQUE NAGE WAZA (au choix du candidat)</b>					
Ukemis	Uchi Komi	Randoris	Yaku soko Geiko		