

Grade	Exigen		A Savoir			
	Points Shiai	Cours Club	Technique Tachi-Waza	Technique Ne-Waza	Application Tachi Waza (avec désignation des prises)	Application Ne Waza
1/2 Jaune	-	-	Uki Goshi Hiza Guruma O uchi gari O Soto Gari	Kuzure Gesa Gatame Yoko Shiho Gatame	-	-
Jaune	-	30	O Goshi Sasae Tsuru Komi Goshi De Ashi Barai Seoi Nage	Hon Gesa Gatame Kata Gatame Tate Shiho Gatame	- + Yaku Soku Geiko debout et sol	Sortie de Hon Gesa Gatame Ecrevisse 1 Entrée sur Uke à genou 1 Entrée sur Uke à 4 pattes
1/2 Orange	30	30	Ko Soto Gari Ko Uchi Gari Koshi Guruma Tsuru Komi Goshi	Kami Shiho Gatame Kuzure Kami Shiho Gatame	- + Yaku Soku Geiko debout et sol	Osae Komi lié : fondamentaux - Hon Gesa Gatame - Kuzure Gesa Gatame - Kata Gatame - Tate Shiho Gatame - Yoko Shiho Gatame - Kami Shiho Gatame Sortie de Yoko Shiho Gatame Capture et libération de la jambe
Orange	30	30	Okuri Ashi Barai Tai Otoshi Harai Goshi Uchi Mata	-	2 Mouvements à gauche 2 Enchaînements 2 Enchaînements debout-sol + Yaku Soku Geiko debout et sol	Osae Komi lié : fondamentaux + variantes - Ushiro Gesa Gatame - Kuzure Kami Shiho Gatame - Makura Gesa Gatame 2 Sortie de Yoko Shiho Gatame 1 Entrée sur Uke à 4 pattes 1 Entrée avec Tori entre les jambes de Uke 1 Entrée (libre)

Grade	Exigen		A Savoir			
	Points Shiai	Cours Club	Technique Tachi-Waza	Technique Ne-Waza	Application Tachi Waza (avec désignation des prises)	Application Ne Waza
1/2 Verte	30	50	Ko Soto Gake Tsuru Goshi Yoko Otoshi Ashi Guruma	-	3 Mouvements à gauche 3 Mouvements en déplacement 2 Enchaînements 2 Enchaînements avant-arrière + Yaku Soku Geiko debout et sol	Sortie de chaque Osae Komi de base (6 prises) 4 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori
Verte	30	50	Hane Goshi Harai Tsuru Komi Ashi Tomoe Nage Kata Guruma	Si 14 ans ou + Gyaku Juji-Jime Kata Juji-Jime Nami Juji-Jime Hadaka Jime Okuri Eri Jime Ude Hishigi Juji Gatame	4 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 3 Enchaînements debout-sol 2 Contres + Yaku Soku Geiko debout et sol	4 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 3 Enchaînements
Bleue	40	80	Sumi Gaeshi Tani Otoshi Hane Maki Komi Sukui Nage Utsuri Goshi O Guruma Soto Maki Komi Uki Otoshi	Si 14 ans ou + Ude Garami Ude Hishigi Ude Gatame Ude Hishigi Hiza Gatame Sankaku Gatame Kata Ha Jime	2 Applications du Tokui Waza 6 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 2 Contres Nage-no-Kata (groupes 1-3) T+U + Yaku Soku Geiko debout et sol	5 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 4 Enchaînements Osae Komi -> Shime ou Kansetsu 3 Formes de Kesa Gatame 3 Formes de Tate Shiho Gatame 3 Formes de Yoko Shiho Gatame
Brune (14 ans min)	40	80	O Soto Guruma Uki Waza Yoko Wakare Yoko Guruma Ushiro Goshi Ura Nage Sumi Otoshi Yoko Gake	Ude Hishigi Ashi Gatame Ude Hishigi Waki Gatame Ude Hishigi Hara Gatame Ude Hishigi Te Gatame Sode Guruma Jime Kata Te Jime Ryo Te Jime	4 Applications du Tokui Waza 8 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 2 Contres age-no-Kata T+U + Yaku Soku Geiko debout et sol + 4 techniques selon demande de l'examineur	5 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 4 Enchaînements Osae Komi -> Shime ou Kansetsu + 4 techniques selon demande de l'examineur