

PROGRAMME PASSAGES DE GRADES

<i>Ceinture Jaune (5ème Kyu)</i>	Notes
Kihons traditionnels	20
Enchainements de 2 techniques	20
Kata (Heian Shodan)	20
Vocabulaire	1
Nombre de points à obtenir	30

<i>Ceinture Orange (4ème Kyu)</i>	Notes
Kihons traditionnels	20
Enchainements 2 techniques	20
2 Katas (Heian Shodan + Nidan)	40
Vocabulaire	1
Nombre de points à obtenir	40

<i>Ceinture Verte (3ème Kyu)</i>	Notes
Kihons traditionnels	20
Enchainements de 3 techniques	20
2 Katas (Heian Sandan + Choix)	40
Vocabulaire	1
Nombre de points à obtenir	40

<i>Ceinture Bleue (2ème Kyu)</i>	Notes
Kihon traditionnels	20
Enchainements de 3 techniques	20
Enchainements multi directionnels	20
2 Katas (Heian Yodan + Choix)	40
Vocabilaire	1
Nombre de points à obtenir	50

<i>Ceinture Marron (1er Kyu)</i>	Notes
Kihons traditionnels	20
Enchainements de 3 techniques	20
Enchainements multi directionnels	20
Travail sur cibles	20
Ippon Kumite	20
2 katas (Heian Godan + Choix)	40
Vocabulaire	1
Nombre de points à obtenir	70