

SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN	GODAN
KIHON	KIHON	KIHON	KIHON	KIHON
Zenkutsu dachi gedan barai	Jiyu na gamae	Shomen jiyu na gamae	Shomen jiyu na gamae	Shomen jiyu na gamae
Sanbon zuki (AV) jodan-chudan-chudan			Combinaison choisie par l'examineur	Combinaison choisie par l'examineur
Jodan age uke - gedan barai gyaku zuki (AR)	Kizami zuki - mae geri - jun zuki AV	Kizami zuki - tate shuto (tai sabaki 90°) - gyaku zuki (G+D)		
Gyaku sanbon zuki (AV) chudan-jodan-chudan				
Chudan soto uke ZK (AR) - yoko enpi KB - uraken uchi ZK - gyaku zuki	Age uke AR - mawashi geri AV + uraken (reste allongé) - jun zuki AV	kizami zuki (tai sabaki 45°) - gyaku zuki - mawashi geri AV - uraken - tsugi ashi - gyaku zuki		
Uchi uke (AV) - kizami zuki jodan - mae geri - gyaku zuki				
Kokutsu dachi gamae	Fudo dachi gedan barai	Fudo dachi gedan barai		
Shuto uke (AR) - kizami geri - nukite ZK	Chudan jun zuki (AV-AR)	Chudan jun zuki (AV-AR)		
	Jun zuki sanbon (AV-AR) : chudan FD - jodan ZK - chudan FD	Jun zuki sanbon (AV-AR) : chudan FD - jodan ZK - chudan FD		
Zenkutsu dachi gedan barai	Zenkutsu shomen	Shomen jiyu na gamae		
	Mae geri - mawashi geri (sur place, G+D)			
Mae geri (chudan) AV - mawashi geri AV - gyaku zuki	Mawashi geri - yoko kekomi (sur place, G+D)			
Mae geri (jodan) AV - yoko geri kekomi AV - gyaku zuki	Mae geri - yoko geri - ushiro geri (sur place, même jambe, G+D)	Mae geri - yoko geri - ushiro geri - mawashi geri (sur place, même jambe, G+D)		
Kiba dachi				
Yoko keage - yoko kekomi				
Nami gaeshi (hidari-migi)				
Kime waza	Kime waza			
Gyaku zuki	Kizami zuki			
KUMITE	KUMITE	KUMITE	KUMITE	KUMITE
Jiyu ippon kumite sentei	Okuri jiyu ippon kumite	Kaeshi ippon kumite		Connaissance du système complet du kumite SKIF
Jodan	jiyu na gamae	shizentai		Gohon kumite (tous)
Chudan	2 attaques libres successives de Tori	tori pare la contre attaque		Sanbon kumite (tous)
Mae geri	(jiyu ippon kumite enchaînés)	puis contre à son tour.		Kihon ippon kumite (tous)
Yoko geri				Jiyu ippon kumite (tous)
Mawashi geri				Okuri jiyu ippon kumite (principe)
Ushiro geri				Kaeshi ippon kumite (principe)
Kizami zuki				
Gyaku zuki				
Jiyu kumite (option. + 36 ans)	Jiyu kumite (+ 36 ans peuvent choisir jiyu ippon kumite)	Jiyu kumite (+ 36 ans peuvent choisir jiyu ippon kumite)	Jiyu kumite (+ 36 ans peuvent choisir jiyu ippon kumite)	
KATA	KATA	KATA	KATA	KATA
Shitei (1 kata imposé)		Shitei		
Heian 1 à 5 ou Tekki shodan		Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion		
Sentei (1 kata au choix)	Sentei	Sentei	Sentei (kata + bunkai)	Sentei (kata + bunkai)
Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte	Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte	Sochin / Tekki sandan / Chinte / Ji'in / Nijushiho	Meikyo / Unsu / Wankan	Gojushiho-dai / Gojushiho-sho
	Hangetsu / Tekki nidan / Bassai sho / Gankaku / Kanku sho			
				RAPPORT ECRIT
				2 à 5 pages (A4), à traduire en anglais sur le thème « Que signifie « karate-do » pour vous ? »