



Tableau des katas pour passage de ceintures

ORANGE BLEUE JAUNE VERTE BRUNE SHODAN NIDAN SANDAN YONDAN

	ORANGE	BLEUE	JAUNE	VERTE	BRUNE	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN
Taikyoku sono ichi									
Taikyoku sono ni									
Taikyoku sono san									
Taikyoku sono chi (optionnel)									
Taikyoku sono go (optionnel)									
Pinan sono ichi (kata de base)									
Pinan sono ni (kata de base)									
Pinan sono san (kata de base)									
Pinan sono chi (kata de base)									
Pinan sono go (kata de base)									
Sokugi Taikyoku sono ichi									
Sokugi Taikyoku sono ni									
Sokugi Taikyoku sono san									
Sanchin Kata (Kata respiratoire)									
Yantsu (Kata supérieur)									
Tsuki no Kata (Kata supérieur)									
Saifa (Kata supérieur)									
Gekusai-dai (Kata supérieur)									
Gekusai-sho (Kata supérieur)									
Seipai (Kata supérieur)									
Seieinchin (Kata supérieur)									
Garyu (Kata supérieur)									
Tensho (Kata supérieur)									
Kanku (Kata supérieur)									
Sushiho (Kata avancé)									
Heures requises	35	45	55	80	100	150			
Approbation du Shihan/ Sensei/Sempai									
Katas									
Cardio									
Kihon									
Renraku									
Push up, sit up, squat	25	50	75	100	125	5X50	5X50	5X50	5X50
Cours de Tameshiwari									
Tameshiwari									
Cours d'arbitrage (16 ans et +)									
Test écrit									
Kumite (combat de 1 minute chacun)	3	5	7	9	11	15	20	30	40