

Grad	Condiții de examinare	Programa examinare ADULȚI													
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza	Kokyo-Ho		
6 kyu	30 zile practică, 3 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage													
5 kyu	30 zile practică, 4 luni	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi							
4 kyu	60 zile practică, 4 luni			Kata dori	Katate dori		Yokomen uchi								
3 kyu	60 zile practica, 6 luni	Shomen uchi						Ryote dori	Tsuki		Shomen uchi				
		Suwariwaza shomen uchi								Tsuki		Ryote dori			
2 kyu	60 zile practică, 6 luni	Kata dori		Kata dori			Hanmihandachi waza katate dori		Katate dori						
		Suwariwaza kata dori					Hanmihandachi waza ryote dori		Suwariwaza katate dori		Katate dori		Katate dori		
1 kyu	60 zile practică, 6 luni	Yokomen uchi										Tsuki			
		Ushiro ryote dori			Shomen uchi		Ushiro ryote dori						Ryote dori		
									Suwariwaza katate dori				Morote dori		Tachiwaza
									Suwariwaza tsuki				Kata dori		
		Suwariwaza shomen uchi						Suwariwaza shomen uchi							
								Suwariwaza tsuki							

Notă practicantul trebuie să cunoască toate tehnicile care se cer pentru gradele inferioare celui pentru care susține examen tehnicile se execută întotdeauna pe ambele părți (dreapta și stânga) și în ambele forme (omote și ura) numărul de zile de practică si luni cerute pentru înscrierea la examen reprezintă perioada de participare la antrenament de la examinarea anterioară