

10 Кю
(красный пояс)

1. **Стойки:** Фудо Дачи
Кумитэ Дачи
2. **Удары руками:** Ои Цуки
Гяку Цуки
Дзедан Маваси Хиджи Учи
3. **Блоки:** Гедан Барай
Шотэй Укэ
Сунэ Укэ
4. **Удары ногами:** Мае Гери
Хиза Гери
Гедан Маваси Гери
Учи Момо Гери
5. **Броски:** Учи Аши Дори (сингл лег1)
Сото Аши Дори (сингл лег2)
6. **Болевые:** Джуджи Гатамэ
7. **Удержания:** Шихо Гатамэ (Фул Маунт)
Йоко Шихо Гатамэ (Сайд Маунт)
Хиза Осаэ Коми (контроль коленом)
8. **4 комбинации ММА**
9. **Кумитэ:** 3 поединка

9 Кю

(красный пояс с одной голубой нашивкой)

- 1. Удары руками:** Дзедан Маваси Учи
Чудан Маваси Учи
Дзедан Ороси Маваси Учи (оверхэнд)
- 2. Блоки:** Котэ Укэ
Дзедан Джуджи Укэ
Маваси Укэ
- 3. Удары ногами:** Чудан Маваси Гери
Дзедан Маваси Гери
- 4. Броски:** Хиккакэ
Моротэ Гари (дабл лег)
Кибису Гаэши
- 5. Болевые:** Ката Аши Хишиги
- 6. Удушающие:** Хадака Джимэ
- 7. Удержания:** Маваси Куми
Ура Шихо Гатамэ (Бэк Маунт)
Контроль провисанием (Спроул)
Гард
- 8. 4 комбинации ММА**
- 9. Ката:** Рэншу Но Ката Соно Ити
- 10. Кумитэ:** 5 поединков

8 Кю
(голубой пояс)

- 1. Удары руками:** Шита Цуки
Дзедан Агэ Учи
- 2. Блоки:** Кэй Укэ
Дзедан Агэ Хиджи Укэ
- 3. Удары ногами:** Санкаку Гери
- 4. Броски:** Куби Нагэ
Харай Гоши
Маки Коми Нагэ
- 5. Болевые:** Удэ Гарами
Каннуки Гатамэ
- 6. Удержания:** Кеса Гатамэ
- 7. Ката:** **Рэншу Но Ката Соно Ни**
Катамэ Но Ката Соно Ити
- 8. Кумитэ:** 5 поединков
- 9. Грэпплинг:** 3 схватки

7 Кю

(голубой пояс с жёлтой полосой)

1. Удары ногами: Уширо Гери
Чудан Какато Гери
2. Блоки: Шотэй/Котэ Укэ
3. Броски: Сукуи Нагэ
Тани Отоши
4. Болевые: Аши Куби Хинери (ущемление ахила)
5. Удушающие: Эби Гарами (гильотина)
6. **4 Комбинации ММА**
7. Ката: **Рэншу Но Ката Соно Сан**
8. Кумитэ: 5 поединков
9. Грэпплинг: 3 схватки

6Кю
(жёлтый пояс)

- 1. Удары Руками:** Дзедан Уракен Йоко Учи
Дзедан Ура Уракен Йоко Учи (бэкфист)
- 2. Удары ногами:** Уширо Маваси Гери
Йоко Гери
- 3. Броски:** Ко Сото Гякэ
- 4. Болевые:** Хиза Кудаки
Кимура
- 5. Удушающие:** Содэ Джимэ
- 6. Блоки:** Осаэ Укэ
- 7. Удержания:** Баттерфляй Гард
- 8. Ката :** Рэншу Но Ката Соно Йон
Катамэ Но Ката Соно Ни
- 9. Кумитэ:** 8 поединков
- 10. Грэпплинг:** 3 схватки

5 Кю

(жёлтый пояс с зелёной полосой)

- 1. Удары руками:** Агэ Хиджи Учи
- 2. Удары ногами:** Дзедан Учи Гери
- 3. Броски:** Иппон Сэои Нагэ
Уки Ваза
- 5. Удушающие:** Цуки Коми Джимэ
Санкаку Джимэ
- 4. 4 Комбинации ММА**
- 5. Ката:** Рэншу Но Ката Соно Го
- 6. Кумитэ:** 8 поединков
- 7. Грэпплинг:** 3 схватки

4 Кю
(Зелёный пояс)

1. Удары ногами: Тоби Хиза Гери
2. Броски: Сунэ Аши Барай
3. Удушающие: Ката Гатамэ
4. Ката : **Рэншу Но Ката Соно Року
Катамэ Но Ката Соно Сан**
6. Тай-Сабаки: 2 минуты
7. Кумитэ: 10 поединков
8. Грэпплинг: 4 схватки

3 Кю
(зелёный пояс с коричневой полосой)

1. Броски: Йоко Вакарэ
2. **4 Комбинации ММА**
3. Ката: **Рэншу Но Ката Соно Сити**
4. Тай-Сабаки: 2 минуты
5. Кумитэ: 10 поединков
6. Грэпплинг: 4 схватки

2 Кю
(коричневый пояс)

- 1. Броски: Ура Нагэ
- 2. Болевые: Ура Аши Куби Хинери (скручивание стопы)
- 3. Ката: **Рэншу Но Ката Соно Хати
Катамэ Но Ката Соно Йон**
- 4. Тай-Сабаки: 2 минуты
- 5. Кумитэ: 12 поединков
- 6. Грэпплинг: 4 схваток

1 Кю
(коричневый пояс с чёрной полосой)

- 1. Удары руками: Тэттсуи Учи
- 2. Удары ногами: Ороси Какато Гери
- 3. Болевые: Аши Сото Удэ Гарами
- 4. Броски: Ката Гурума
Суми Гаэши
- 5. **4 Комбинации ММА**
- 6. Ката: **Рэншу Но Ката Соно Ку**
- 7. Тай-Сабаки: 2 минуты
- 8. Кумитэ: 12 поединков
- 9. Грэпплинг: 4 схваток

ШОДАН

(Черный пояс с одной золотой полосой)

1. (на выбор) 4 Комбинации ММА из всей предыдущей программы
2. Ката: Рэншу Но Ката Соно Дзю
Катамэ Но Ката Соно Го
3. Тай-Сабаки: 3 минуты
4. Кумитэ: 15 поединков
5. Грэпплинг: 5 схваток

НИДАН

(Черный пояс с двумя золотыми полосами)

1. (на выбор) 8 Комбинаций ММА из всей предыдущей программы
2. Ката: Рэншу Но Ката Соно Ку
Катамэ Но Ката Соно Року
3. Тай-Сабаки: 4 минуты
4. Кумитэ: 15 поединков
5. Грэпплинг: 5 схваток

САНДАН

(Черный пояс с тремя золотыми полосами)

1. (на выбор) 8 Комбинаций ММА из всей предыдущей программы
2. Ката: Рэншу Но Ката Соно Ку
Рэншу Но Ката Соно Дзю
Катамэ Но Ката Соно Хати или Ку
3. Тай-Сабаки: 5 минут
4. Кумитэ: 15 поединков
5. Грэпплинг: 5 схваток