



FESIK

Settore JUDO



NORMATIVE E
PROGRAMMI TECNICI
PER ESAMI DI PASSAGGIO
KYU E DAN

5° KYU (CINTURA GIALLA)

SHISEI – Posizione di guardia

Shizen-tai Migi-shizen-tai Hidari-shizen-tai Jigo-tai Migi-jigo-tai
Hidari-shizen-tai

UKEMI – Cadute

Ushiro-ukemi Koho-kaiten Migi-yoko-ukemi Hidari-yoko-ukemi
Mae-maware-ukemi (migi e hidari) Zenpo-kaiten-ukemi (migi e hidari)

SHINTAI – Spostamenti

Tai sabaki Ayumi-ashi Tsugi ashi Tsuru-ashi

KUMI-KATA – Prese al judogi

Dimostrazione di alcune prese

FONDAMENTALI

Kuzushi Tsukuri Kake

YAKUSOKU-GEIKO – Esercizio convenuto

Kakari-geiko Uchi-komi

NAGE-WAZA – Tecnica delle proiezioni

Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi Uki-goshi O-soto-gari O Uchi Gari

KATAME-WAZA – Tecnica delle immobilizzazioni

Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Makura-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame
Kata-gatame

4° KYU (CINTURA ARANCIONE)

NAGE-WAZA – Tecnica delle proiezioni

O-goshi De ashi barai Morote-seoi-nage Ippon-seoi-nage Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari Koshi-guruma

BOGYO – Difese

Dimostrazione di quattro difese da attacco tra quelle in Elenco allegato

HAIRI KATA – Creazione delle opportunità

Dimostrazione di almeno 2 hairi kata tra quelle in Elenco allegato

KAESHI WAZA – Tecniche di contrattacco

Dimostrazione di 2 tecnica di contrattacco

RENRAKU-WAZA – Concatenazione di tecniche

Dimostrazione di almeno due concatenazione tra quelle in Elenco allegato

KATAME-WAZA – Tecnica delle immobilizzazioni

Yoko-shiho-gatame Kuzure-yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kuzure-tate-shiho-gatame
Sankaku-gatame

FUGESI – Tecniche di rovesciamento e uscita da immobilizzazione

Dimostrazione di almeno 2 fugesi

3° KYU (CINTURA VERDE)

NAGE-WAZA – Tecnica delle proiezioni

Tsuri-komi-goshi	Okuri-ashi-barai	Tai-otoshi	Harai-goshi
Uchi-mata	Tsuri-goshi		

BOGYO – Difese

Dimostrazione di 4 difese da attacco tra quelle in Elenco allegato

HAIRI KATA– Opportunità

Dimostrazione di almeno 4 hairi kata tra quelli in Elenco allegato

KAESHI WAZA – Tecniche di contrattacco

Dimostrazione di 4 tecnica di contrattacco

RENRAKU-WAZA – Concatenazione di tecniche

Dimostrazione di almeno 4 concatenazione tra quelle in Elenco allegato

KATAME-WAZA – Tecnica delle immobilizzazioni

SHIME-WAZA – Tecnica dei soffocamenti

Kata-juji-jime	Gyaku-juji-jime	Nami-juji-jime	Hadaka-jime
----------------	-----------------	----------------	-------------

KANSETSU-WAZA – tecnica delle lussazioni

Ude-garami	Ude-hishigi-juji-gatame	Ude-hishigi-waki-gatame
------------	-------------------------	-------------------------

FUGESI – Tecniche di rovesciamento e uscita da immobilizzazione

Dimostrazione di almeno 4 fugesi

2° KYU (CINTURA BLU)

NAGE-WAZA – Tecnica delle proiezioni

Ko-soto-gake Kata-guruma Ashi-guruma Hane-goshi Harai-tsure-komi-ashi
Tomoe-nage Sumi-otoshi Uki-otoshi Yoko-otoshi

BOGYO – Difese

Dimostrazione di dodici difese da attacco tra quelle in Elenco allegato

HAIRI KATA– Opportunità

Dimostrazione di almeno otto hairi kata tra quelli in Elenco allegato

KAESHI WAZA – Tecniche di contrattacco

Dimostrazione di otto tecniche di contrattacco

RENRAKU-WAZA – Concatenazione di tecniche

Dimostrazione di almeno otto concatenazione tra quelle in Elenco allegato

KATAME-WAZA – Tecnica delle immobilizzazioni

SHIME-WAZA – Tecnica dei soffocamenti

Sode-guruma-jime Ryote-jime Tsukkomi-jime Okuri-eri-jime

KANSETSU-WAZA – tecnica delle lussazioni

Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame

FUGESI – Tecniche di rovesciamento e uscita da immobilizzazione

Dimostrazione di almeno otto fugesi

1° KYU (CINTURA MARRONE)

NAGE-WAZA – Tecnica delle proiezioni

O-soto-guruma	Hane-makikomi	Utsuri-goshi	O-guruma
Soto-makikomi	Ushiro-goshi	Uki-waza	Tani-otoshi

BOGYO – Difese

Dimostrazione di quindici difese da attacco tra quelle in Elenco allegato

HAIRI KATA– Opportunità

Dimostrazione di almeno dieci hairi kata tra quelli in Elenco allegato

KAESHI WAZA – Tecniche di contrattacco

Dimostrazione di dieci tecniche di contrattacco

RENRAKU-WAZA – Concatenazione di tecniche

Dimostrazione di almeno dodici concatenazione tra quelle in Elenco allegato

KATAME-WAZA – Tecnica delle immobilizzazioni

SHIME-WAZA – Tecnica dei soffocamenti

Katate-jime Kata-ha-jime Tawara-jime

KANSETSU-WAZA – tecnica delle lussazioni

Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame

FUGESI – Tecniche di rovesciamento e uscita da immobilizzazione

Dimostrazione di alcuni fugesi

1° DAN

Requisiti Richiesti

Età minima 16 anni

Almeno 24 mesi di permanenza nel grado 1° Kyu (Cintura Marrone)

Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma tecnico

Origine ed evoluzione del Judo

Il candidato dovrà solo dimostrare delle tecniche, scelte dalla commissione, tra quelle sotto elencate:

NAGE-WAZA

- *Te Waza:* Seoi Nage(ippon/morote/eri), Tai Otoshi, Kata Guruma
- *Koshi Waza:* Uki Goshi, Tsurikomi Goshi, Harai Goshi
- *Ashi Waza:* De Ashi Barai, Okuri Ashi Barai, O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Sasae Tsurikomi Ashi, Hiza Guruma
- *Sutemi Waza:* Tomoe Nage, Tani Otoshi

KATAME-WAZA

- *Osaе Waza:* Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame
- *Shime Waza:* Kata Juji Jime, Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime
- *Kansetsu Waza:* Ude Garami, Ude Ishigi Juji Gatame, Ude Gatame, Waki Gatame

BOGYO – Difese

Dimostrazione di 15 difese da attacco tra quelle in Elenco 2

HAIRI KATA– Opportunità

Dimostrazione di almeno 8 hairi kata tra quelli in Elenco 3

KAESHI WAZA – Tecniche di contrattacco

Dimostrazione di 6 tecniche di contrattacco

RENRAKU-WAZA – Concatenazione di tecniche

Dimostrazione di almeno 6 concatenazione tra quelle in Elenco 4

KATA

Primi III gruppi del NAGE NO KATA

RANDORI

Almeno 3 incontri con avversari di pari grado

CINTURA NERA I° DAN PER MERITI AGONISTICI

Sarà riconosciuta la Cintura Nera I° Dan a tutti gli associati che, su loro documentazione, rientreranno nella seguente normativa:

Anzianità nel grado 1° Kyu di 12 mesi documentati.

Età minima: 16 anni.

Nei Campionati Italiani sarà riconosciuta la cintura nera per meriti agonistici a tutti gli atleti che li compiranno nell'anno solare relativo alla gara.

A coloro che al momento della gara non avranno compiuto 16 anni, la Cintura Nera verrà registrata con data concomitante a quella del compleanno.

Saranno promossi a Cintura Nera I° Dan:

il 1° classificato purché nella categoria di peso vi siano da 4 a 7 atleti partecipanti alla gara;

il 1° e 2° classificati purché nella categoria di peso vi siano da 8 a 15 atleti partecipanti alla gara;

il 1°, 2°, 3° classificati purché nella categoria di peso vi siano minimo 16 atleti partecipanti alla gara.

Per atleti partecipanti si intendono coloro presenti alle operazioni peso e ammessi alla gara. Sono validi i piazzamenti ottenuti in Campionati Nazionali Individuali e Assoluti.

Il passaggio a Cintura Nera 1° Dan andrà registrato sul Budo Pass

Il 1° Dan agonistico dà diritto a sostenere i successivi esami, nei termini previsti dal regolamento.

2° DAN

Requisiti richiesti

2 anni di permanenza nel grado 1° DAN

Gli esami verranno sostenuti in sede REGIONALE con Commissione Tecnica Regionale
Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma tecnico

Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan, completate di RENRAKU e KAESHI, ed inoltre

NAGE-WAZA

- *Te Waza:* Kuchiki Taoshi, Te Guruma
- *Koshi Waza:* Uchi Mata, Hane Goshi, Ushiro Goshi
- *Ashi Waza:* Ashi Guruma, Ko Soto Gari, Harai Tsuru Komi Ashi
- *Sutemi Waza:* Ura Nage, Sume Gaeshi, Yoko Gake, Yoko Guruma

KATAME-WAZA

- *Osae Waza:* Ushiro Kesa Gatame, Kata Gatame, Makura Gatame
- *Shime Waza:* Kata Ha Jime, Ryo Te Jime
- *Kansetsu Waza:* Hara Gatame, Hiza Gatame

BOGYO – Difese

Dimostrazione di 24 difese da attacco tra quelle in Elenco 2

HAIRI KATA– Opportunità

Dimostrazione di almeno 14 hairi kata tra quelli in Elenco 3

KATA

NAGE-NO-KATA completo e KATAME NO KATA

RANDORI

Come per esame 1°Dan

3° DAN

Requisiti Richiesti

Età minima 30 anni

3 anni di permanenza nel grado II° DAN

Gli esami verranno sostenuti in sede NAZIONALE con Commissione Tecnica Nazionale
Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma tecnico

Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan e 2° Dan, completate di RENRAKU e KAESHI, ed inoltre

NAGE-WAZA

- *Te Waza:* Morote Gare, Kata Seoi Nage, Seoi Otoshi
- *Koshi Waza:* O Goshi, Koshi Guruma
- *Ashi Waza:* O Soto Guruma, O Soto Otoshi
- *Sutemi Waza:* Tawara Gaeshi, Yoko Tomoe Nage

KATAME-WAZA

- *Osae Waza:* Sankaku, tipologie di Kuzure conosciute relative agli Osae Waza
- *Shime Waza:* Sankaku Jime, Tsukkomi Jime, Jikoku Jime
- *Kansetsu Waza:* Sankaku Gatame

BOGYO – Difese

Dimostrazione delle difese da attacco tra quelle in Elenco 2

HAIRI KATA– Opportunità

Attacco su Uke nella situazione prona, carponi, supina da fronte, lato, sopra e dietro

KATA

KIME NO KATA, RANDORI NO KATA

RANDORI

Come per esame 2° Dan

4° DAN

Requisiti Richiesti

4 anni di permanenza nel grado III° DAN

Gli esami verranno sostenuti in sede NAZIONALE con Commissione Tecnica Nazionale
Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma tecnico

Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan, 2° Dan e 3° Dan completate di RENRAKU e KAESHI, ed inoltre

NAGE-WAZA

Tecniche del Shinmeisho no waza

BOGYO – Difese

Dimostrazione delle difese da attacco tra quelle in Elenco 2

HAIRI KATA– Opportunità

Attacchi e difese con Uke spalle a terra

Attacchi e difese con Tori spalle a terra

KATA

KODOKAN GOSHIN JITSU

RANDORI

Come per esame 3° Dan

5° DAN

Requisiti Richiesti

5 anni di permanenza nel grado IV° DAN

Gli esami verranno sostenuti in sede NAZIONALE con Commissione Tecnica Nazionale

Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma Tecnico

Una tesina scritta di almeno 10 pagine su un argomento tecnico del Judo a scelta del Candidato.

Prova Pratica su Nage Waza e Katame Waza così concepita:

NAGE WAZA:

2 tecniche a scelta del candidato tra quelle del programma tecnico di cui il candidato dovrà dimostrare e spiegare dettagliatamente principi, forma base, varie opportunità, forme di esecuzione diverse.

Renraku Waza e Kaeshi Waza sia come conseguenza che come preparazione alla tecnica data.

Difese.

Passaggi dalla lotta in piedi alla lotta a terra:

KATAME WAZA:

dimostrazione e spiegazione di una progressione tecnica per ciascuno dei tre gruppi tecnici: Osae Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza a scelta del candidato. Per progressione tecnica si intende lo sviluppo di un attacco di Tori che si adatta e modifica in seguito a reazioni, Fusegi o Nogare Kata di Uke.

KATA

Esecuzione di un Kata a scelta del Candidato e KODOKAN GOSHINJITSU

6° DAN

Requisiti Richiesti

6 anni di permanenza nel grado V° DAN

Gli esami verranno sostenuti in sede NAZIONALE con Commissione Tecnica Nazionale

Essere tesserato FESIK e presentato da Istruttore accreditato FESIK

Programma Tecnico

Conoscenza delle diverse forme di espressione del Judo e in particolare del lavoro in Tachi Waza, in Ne Waza e nel proseguimento da Tachi Waza in Ne Waza.

Conoscenza delle origine del Judo tradizionale prima dell'avvento sportivo e descrizione delle peculiarità tra i due sistemi.

Una tesina scritta di almeno 10 pagine su un argomento tecnico del Judo a scelta del Candidato.

Prova Pratica su Nage Waza e Katame Waza così concepita:

- **NAGE WAZA**
 - 2 tecniche a scelta del candidato tra quelle del programma tecnico di cui il candidato dovrà dimostrare e spiegare dettagliatamente principi, forma base, varie opportunità, forme di esecuzione diverse.
 - Renraku Waza e Kaeshi Waza sia come conseguenza che come preparazione alla tecnica data.
 - Difese.
 - Passaggi dalla lotta in piedi alla lotta a terra:

- **KATAME WAZA:**
 - dimostrazione e spiegazione di una progressione tecnica per ciascuno dei tre gruppi tecnici: Osae Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza a scelta del candidato. Per progressione tecnica si intende lo sviluppo di un attacco di Tori che si adatta e modifica in seguito a reazioni, Fusegi o Nogare Kata di Uke.

KATA

KOSHIKI NO KATA nel ruolo di Tori e un Kata a scelta tra i cinque minori.

L'esecuzione del kata, a discrezione della Commissione, potrà essere parziale o totale.

Nell'insieme delle prove il Candidato dovrà mettere in evidenza le qualità della conoscenza tecnica, efficacia e la realtà del Judo

Elenco 1 – NAGE WAZA

1-1	DE ASHI BARAI	Spazzare il piede che avanza	1	MOROTE GARI	Falciata a due mani
2-1	HIZA GURUMA	Ruota sul ginocchio	2	KUCHIKI TAOSHI	Caduta dell'albero bucato
3-1	SASAE TSURIKOMI ASHI	Bloccare il piede tirare e sollevare	3	KIBISU GAESHI	Rovesciamento con presa al tallone
4-2	UKI GOSHI	Colpo d'anca fluttuante	4	UCHI MATA SUKASHI	Schivare la spazzata con l'interno della coscia
5-1	O SOTO GARI	Grande falciata esterna	5	DAKI AGE	Sollevare abbracciando
6-2	O GOSHI	Grande colpo d'anca	6	TSUBAME GAESHI	Rovesciamento a rondine
7-1	O UCHI GARI	Grande falciata interna	7	OSOTO GAESHI	Contrattacco
8-3	SEOI NAGE	Proiezione sopra la spalla	8	OUCHI GAESHI	Contrattacco
DAI IKKYO			9	KO UCHI GAESHI	Contrattacco
1-1	KO SOTO GARI	Piccola falciata esterna	10	HANE GOSHI GAESHI	Contrattacco
2-1	KO UCHI GARI	Piccola falciata interna	11	HARAI GOSHI GAESHI	Contrattacco
3-2	KOSHI GURUMA	Ruota sulle anche	12	UCHI MATA GAESHI	Contrattacco
4-2	TSURIKOMI GOSHI	Colpo d'anca tirando e sollevando	13	KANI BASAMI	Forbice all'indietro
5-1	OKURI ASHI BARAI	Spazzare entrambi i piedi	14	KAWAZU GAKE	Proiezione modificata
6-3	TAI OTOSHI	Caduta del corpo	15	OSOTO MAKIKOMI	Grande arrotolamento esterno
7-2	HARAI GOSHI	Spazzare con l'anca	16	UCHI MATA MAKIKOMI	In avvolgimento
8-1	UCHI MATA	Spazzare con l'interno della coscia	17	HARAI MAKIKOMI	Falciata d'anca arrotolata
DAI NIKKYO			18	IPPON SEOI NAGE	Proiezione sopra la spalla
1-1	KO SOTO GAKE	Piccolo agganciamento esterno	19	SODE TSURIKOMI GOSHI	Ancata tirando e sollevando con presa alla manica
2-2	TSURI GOSHI	Colpo d'anca sollevando			
3-5	YOKO OTOSHI	Caduta laterale			
4-1	ASHI GURUMA	Ruota sulla gamba	1	OBI OTOSHI	Rovesciamento con presa in cintura
5-2	HANE GOSHI	Colpo d'anca saltato	2	DAKI WAKARE	Abbraccio e separazione
6-1	HARAI TSURIKOMI ASHI	Spazzare il piede tirare e sollevare	3	HIKKOMI GAESHI	Rovesciamento con trascinamento a terra
7-4	TOMOE NAGE	Proiezione a cerchio	4	OSOTO OTOSHI	Grande caduta esterna
8-3	KATA GURUMA	Ruota sulle spalle	5	TAWARA GAESHI	Rovesciamento del sacco
DAI SANKYO			6	UCHI MAKIKOMI	Falciata arrotolata
1-4	SUMI GAESHI	Rovesciamento nell'angolo	7	SEOI OTOSHI	Rovesciamento sul dorso
2-5	TANI OTOSHI	Caduta nella valle	8	YAMA ARASHI	Tempesta di montagna
3-6	HANE MAKIKOMI	Saltare arrotolandosi			
4-3	SUKUI NAGE	Lancio a cucchiaio			
5-2	UTSURI GOSHI	Colpo d'anca in contrattacco			
6-1	O GURUMA	Grande ruota			
7-6	SOTO MAKIKOMI	Arrotolamento esterno			
8-3	UKI OTOSHI	Caduta fluttuante			
DAI YONKYO					
1-1	O SOTO GURUMA	Grande ruota esterna			
2-5	UKI WAZA	Caduta fluttuante			
3-5	YOKO WAKARE	Separazione sul fianco			
4-5	YOKO GURUMA	Ruota sul fianco			
5-2	USHIRO GOSHI	Colpo d'anca all'indietro			
6-4	URA NAGE	Lancio a rovescio			
7-3	SUMI OTOSHI	Caduta nell'angolo			
8-5	YOKO GAKE	Agganciamento laterale			
DAI GOKYO					

Elenco 2 – BOGYO (Difese)

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 1 | Hane goshi chowa no bogyo | 26 | Okuri ashi barai chowa no bogyo |
| 2 | Hane goshi go no bogyo | 27 | Okuri ashi barai go no bogyo |
| 3 | Hane goshi yawara no bogyo | 28 | Okuri ashi barai yawara no bogyo |
| 4 | Harai goshi chowa no bogyo | 29 | O soto gari Chowa no bogyo |
| 5 | Harai goshi go no bogyo | 30 | O soto gari Go no bogyo |
| 6 | Harai goshi yawara no bogyo | 31 | O soto gari Yawara no bogyo |
| 7 | Kubi nage chowa no bogyo | 32 | O uchi gari chowa no bogyo |
| 8 | Kubi nage go no bogyo | 33 | O uchi gari yawara no bogyo |
| 9 | Kubi nage yawara no bogyo | 34 | Sasae tsurikomi ashi chowa no bogyo |
| 10 | De ashi barai chowa no bogyo | 35 | Sasae tsurikomi ashi go no bogyo |
| 11 | De ashi barai go no bogyo | 36 | Sasae tsurikomi ashi yawara no bogyo |
| 12 | De ashi barai yawara no bogyo | 37 | Seoi otoshi go no bogyo |
| 13 | Ippon seoi nage go no bogyo | 38 | Seoi otoshi jyaku chowa no bogyo |
| 14 | Ippon seoi nage jyaku chowa no bogyo | 39 | Seoi otoshi nami chowa no bogyo |
| 15 | Ippon seoi nage nami chowa no bogyo | 40 | Seoi otoshi yawara no bogyo |
| 16 | Ippon seoi nage yawara no bogyo | 41 | Tai otoshi go no bogyo |
| 17 | Kata guruma chowa no bogyo | 42 | Tai otoshi jyaku chowa no bogyo |
| 18 | Kata guruma go no bogyo | 43 | Tai otoshi nami chowa no bogyo |
| 19 | Ko uchi gari chowa no bogyo | 44 | Tai otoshi yawara no bogyo |
| 20 | Ko uchi gari go no bogyo | 45 | Tsuri goshi go no bogyo |
| 21 | Ko uchi gari yawara no bogyo | 46 | Tsuri goshi jyaku chowa no bogyo |
| 22 | O goshi go no bogyo | 47 | Tsuri goshi nami chowa no bogyo |
| 23 | O goshi jyaku chowa no bogyo | 48 | Tsuri goshi yawara no bogyo |
| 24 | O goshi nami chowa no bogyo | 48 | Uki goshi go no bogyo |
| 25 | O goshi yawara no bogyo | 50 | Uki goshi jyaku chowa no bogyo |

Elenco 3 - HAIRI KATA

- 1 Ippon seoi nage sinistra guardia destra
- 2 Ippon seoi nage uke avanza sinistra
- 3 Ippon seoi nage uke indietro destra
- 4 Ippon seoi nage uke verso destra
- 5 Ippon seoi nage uke verso sinistra
- 6 Morote seoi nage uke avanza sinistra
- 7 Morote seoi nage uke indietro destra
- 8 Morote seoi nage uke verso destra
- 9 Morote seoi nage uke verso sinistra
- 10 O soto gari uke avanza destra
- 11 O soto gari uke indietro destra
- 12 O soto gari uke indietro sinistra
- 13 O soto gari uke avanza sinistra
- 14 O uchi gari uke arretra destra
- 15 O uchi gari uke arretra sinistra
- 16 O uchi gari uke avanza destra
- 17 O uchi gari uke avanza sinistra
- 18 O uchi gari uke verso sinistra
- 19 Seoi otoshi uke avanza destra
- 20 Seoi otoshi uke avanza sinistra
- 21 Seoi otoshi uke indietro destra
- 22 Seoi otoshi uke verso sinistra
- 23 Tai otoshi uke arretra destra1
- 24 Tai otoshi uke arretra destra2
- 25 Tai otoshi uke avanza destra1
- 26 Tai otoshi uke avanza destra2
- 27 Tai otoshi uke avanza sinistra
- 28 Tai otoshi uke verso destra

Elenco 4 - RENRAKU WAZA

1	Ippon seoi nage	Ko uchi gari	18	O uchi gari	kuzure yoko shiho gatame
2	Ippon seoi nage	Seoi otoshi	19	O uchi gari	osotogari
3	Ippon seoi nage	Ude gaeshi	20	O uchi gari	uchimata
4	Ippon seoi nage	Ko uchi makikomi	21	O uchi gari	yokoshihogatame
5	Ko uchi gari	O uchi gari	22	uchimata	O uchi gari
6	Morote seoi nage	Ippon seoi nage sx	23	Tai otoshi	Ko uchi gari
7	Morote seoi nage	Ko uchi gari	24	Tai otoshi	O uchi gari
8	Morote seoi nage	O uchi gari	25	Tai otoshi	uchi mata
9	O soto gari	Harai goshi	26	Tai otoshi	seoi nage sx
10	O soto gari	Harai makikomi	27	Tai otoshi	tai otoshi
11	O soto gari	O soto otoshi	28	Tai otoshi	hiza guruma
12	O soto gari	o uchi gari	29	Tai otoshi	yoko tomoe
13	O soto gari	O uchi makikomi	30	Tai otoshi	ude garami
14	O soto gari	Soto makikomi	31	Tai otoshi	ushiro gesa gatame
15	O soto gari	Uchi mata	32	Ko uchi gari	tai otoshi
16	O uchi gari	ipponseoinage sx	33	O uchi gari	tai otoshi
17	O uchi gari	kO uchi gari	34	Ko soto gari	tai otoshi
18			35	O soto gari	tai otoshi