

	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. KYU	1. KYU	1. DAN	2. DAN
Ne Waza	Ne Waza 1 min	Ne Waza 2 min					
Randori	Randori 1 min	Randori 2 min					
Kumite	Kumite 1 min	Kumite 2 min					
Fighting			Fighting 3 min	Fighting 3 min			
Aikido			Fri aikido 1 min	Fri aikido 2 min	Fri aikido 2 min	Fri aikido 2 min	
JJ-kamp					JJ-kamp 3 min	JJ-kamp 2x2 min <u>Med gi-jakke</u> 2 min <u>Uden gi-jakke</u> 2 min	JJ-kamp <u>Uden gi-jakke</u> 2x2 min Forskellige modstandere
Duo	Duo Serie 1 3 af 5 angreb	Duo Serie 2 3 af 5 angreb	Duo Serie 3 3 af 5 angreb	Duo Serie 4 3 af 5 angreb			
Jiyu Waza	Jiyu Waza 10 stk forudsagte	Jiyu Waza 20 stk forudsagte	Jiyu Waza 30 stk i grupper	Jiyu Waza 30 stk i grupper + 10 frie	Jiyu Waza 30 stk i grupper 20 frie	Jiyu Waza 2 angribere 30 stk i grupper 30 frie	Jiyu Waza 3 angribere 60 frie
Angreb i Jiyu Waza			Udvalgte grupper efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	Udvalgte grupper efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	Udvalgte grupper efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	Udvalgte grupper efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	Udvalgte grupper efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb