

Grado	Requisiti	Contenuti																
		ikkyo	nikyo	sankyo	yonkyo	gokyo	shihonage	iriminage	kotegaeshi	kaitennage	tenchinage	kokyunage	udekimenage	koshinage	hiji shime	udegarami	jujinage	
5°kyu	30 giorni	AiHanmi-KatateDori	AiHanmi-KatateDori				AiHanmi-KatateDori	AiHanmi-KatateDori	AiHanmi-KatateDori			AiHanmi-KatateDori						
4°kyu	40 giorni dal 5°kyu	KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori ShomenUchi RyoteDori			KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori	KatateDori ShomenUchi RyoteDori	KatateDori ShomenUchi						
3°kyu	50 giorni dal 4°kyu	KataTori YokomenUchi MoroteDori <i>SuwariWaza</i>	KataTori YokomenUchi MoroteDori <i>SuwariWaza</i>	KataTori YokomenUchi <i>SuwariWaza</i>	KatateDori ShomenUchi KataDori YokomenUchi <i>SuwariWaza</i>		KataTori YokomenUchi MoroteDori	YokomenUchi MoroteDori <i>SuwariWaza</i>	KataTori YokomenUchi MoroteDori <i>SuwariWaza</i>	KatateDori		YokomenUchi MoroteDori	KatateDori ShomenUchi YokomenUchi MoroteDori					
2°kyu	50 giorni dal 3°kyu	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza <i>HanmiHantachi</i>	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza	ShomenUchi YokomenUchi	Katadori-Menuchi UshiroWaza <i>HanmiHantachi</i>	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza <i>HanmiHantachi</i>	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza <i>HanmiHantachi</i>	Tsuki RyoteDori ShomenUchi <i>HanmiHantachi</i>		Katadori-Menuchi UshiroWaza	Katadori-Menuchi Tsuki UshiroWaza			Tsuki ShomenUchi		
1°kyu	60 giorni dal 2°kyu	Munadori Munadori-Menuchi	Munadori Munadori-Menuchi			Munadori Munadori-Menuchi	Munadori Munadori-Menuchi					Munadori Munadori-Menuchi	Munadori Munadori-Menuchi	KatateDori ShomenUchi MoroteDori Katadori-Menuchi	Munadori Munadori-Menuchi			MoroteDori
1°DAN	70 giorni dal 1°kyu	TUTTE LE FORME DI ATTACCO PRECEDENTEMENTE STUDIATE IN TACHIWAZA, SUWARIWAZA E IN HANMIHANDACHI												UshiroWaza		ShomenUchi	UshiroWaza Katadori-Menuchi	
2°DAN	Minimo 1 anno dopo lo shodan con un totale di 200 ore di pratica	STESSO PROGRAMMA DI SHODAN PIU' IL TANTODORI E FUTARIDORI																
3°DAN	Minimo 2 anni dopo il nidan con un totale di 300 ore di pratica	STESSO PROGRAMMA DEI DAN PRECEDENTI CON AGGIUNTA DI TACHIDORI - JODORI - KEN E JO SUBURI																
4°DAN	Minimo 3 anni dopo il sandan con un totale di 400 ore di pratica	TUTTO IL JIYUWAZA CON UNA PADRONANZA TECNICA NOTEVOLMENTE MIGLIORATA RISPETTO AL LIVELLO PRECEDENTE E LA STESURA DI UNA TESI SULL'AIKIDO																