

**1 дан.**

<b>№</b>	<b>категория</b>	<b>название</b>	<b>примечание</b>
1.	Ката.	Тё ун но кон. Суси но кон.	Ката с шестом на выбор экзаменатора.
		Цун ку ва.	Ката с тонфа.
		Ни тө сай.	Ката с сай.
		Кама ити.	Ката с кама.
		Эку но ката.	Ката с веслом (Эку)
		Пинан нидан. Пинан сёдан. Пинан сандан. Пинан ёдан. Пинан годан.	Ученические ката на выбор экзаменатора.
		Дзион.	Мастерское ката.
		Сэйэнчин.	Мастерское ката.
		Найфанти.	Мастерское ката.
2.	Приёмы против оружия.	Приём против ножа, палки, Пистолета.	<b>Выполняется по собственному выбору 5 и более приёмов (в зачёт идёт 5 правильно выполненных приёмов).</b>
3.	Кумитэ.	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
4.	Броски.	На выбор экзаменатора.	Оценивается чёткое выполнение приёма.
5.	Освобождения от захвата.	На выбор экзаменатора.	Оценивается чёткое выполнение приёма и фиксация соперника.
6.	ОФП.	Отжимания.	50 раз.
		Приседания.	50 раз.
		Пресс.	50 раз.
		Подтягивания на перекладине.	10 раз.