

№	категория	название	примечание
1.	Стойки	Хэйсоку дати	Ноги вместе, немного согнуты в коленях
		Фудо дати	Ноги примерно на ширине бёдер, ступни развёрнуты наружу.
		Хэйко дати	Ноги примерно на ширине бёдер, ступни параллельно.
		Шико дати	Ноги шире плеч, ступни развёрнуты наружу, низкая стойка.
		Дзэнкуцу дати	Впереди стоящая нога согнута, колено находится над стопой, сзади стоящая нога выпрямлена, ширина стойки примерно равна ширине плеч, длинна примерно две ширины плеч.
2.	Блоки	Агэ укэ.	Блок рукой, верхний уровень
3.	Удар рукой	Тэккэн Цуки.	Удар попеременно левой, правой рукой из стойки фудо дати (фронтальная стойка, ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях).
4.	Удар ногой	Маэ гэри.	Удар ногой прямо вперёд (стойка определяется экзаменатором).
5.	Ката	Тайкёку ити	Первое ученическое ката «великий предел»
6.	Акробатика	Кувырки вперёд, назад.	После каждого кувырка необходимо встать в твёрдую стойку.
7.	Страховка	Кувырок страховка, страховка вперёд.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
8.	ОФП	Отжимания.	20 раз.
		Приседания.	20 раз.
		Пресс.	20 раз.