

5 кю

№	категория	название	примечание
1.	Блоки	Моротэ ути укэ	Блок предплечьем изнутри наружу средний уровень с усилением второй рукой.
2.	Удар рукой	Хайто ути.	Удар ребром ладони со стороны большого пальца.
3.	Удар ногой	Ура маваси гэри.	Круговой удар пяткой.
4.	Приёмы против оружия	Приём против ножа.	Выполняется по собственному выбору 4 и более приёмов (в зачёт идёт 4 правильно выполненных приёма).
5.	Кумитэ	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
6.	Ката	Пинан нидан.	Ученическое Ката второй пинан.
		Пинан сёдан.	Ученическое Ката первый пинан.
		Пинан сандан	Ученическое Ката третий пинан
		Тё ун но кон.	Ката с шестом.
		Цун ку ва.	Ката с тонфа.
		Тайкёку но сай.	Ученическое ката с сай.
7.	Страховка	Все виды страховок.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
8.	Броски	Бросок через бедро, Бросок через плечо.	Оценивается чёткое выполнение приёма, сохранение равновесия бросающим и правильная страховка защищающегося.
9.	Освобождение от захвата	Освобождения от захвата	За отворот ги (куртки) (зачёт 2 приёма).
10.	ОФП	Отжимания.	45 раз.
		Приседания.	45 раз.
		Пресс.	45 раз.