

№	категория	название	примечание
1.	Удар рукой	Хидзи.	Удары локтями.
2.	Удар ногой	Йоко гэри.	Удар ребром стопы в бок.
3.	Приёмы против оружия	Приём против ножа, палки, Пистолета.	Выполняется по собственному выбору 5 и более приёмов (в зачёт идёт 5 правильно выполненных приёмов).
4.	Кумитэ	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
5.	Ката	Тё ун но кон.	Ката с шестом.
		Цун ку ва.	Ката с тонфа.
		Ни тэ сай.	Ката с сай.
		Пинан нидан.	Ученическое Ката второй пинан.
		Пинан сёдан.	Ученическое Ката первый пинан.
		Пинан сандан.	Ученическое Ката третий пинан.
6.	Страховка	Пинан ёдан.	Ученическое Ката четвёртый пинан.
		Все виды страховок.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
7.	Броски	Бросок через спину, Бросок через себя.	Оценивается чёткое выполнение приёма, сохранение равновесия бросающим и правильная страховка защищающегося.
8.	Освобождения от захвата	Освобождения от захвата.	Захваты сзади.
9.	ОФП	Отжимания.	50 раз.
		Приседания.	50 раз.
		Пресс.	50 раз.
		Подтягивания на перекладине.	10 раз.