

№	категория	название	примечание
1.	Стойки	Киба дати	Ноги шире плеч, ступни параллельно, низкая стойка.
		Мото дати	Впереди стоящая нога согнута, колено находится над стопой, сзади стоящая нога немного согнута, ширина стойки примерно равна ширине плеч, длинна чуть больше.
		Какэ дати	Большая часть веса на впереди стоящей ноге, сзади стоящая нога опирается на мысок и коленом касается впереди стоящей, ступни образуют угол 90°.
2.	Блоки	Гэдан укэ.	Блок, нижний уровень.
3.	Удар рукой	Ой, гяку тэккэн цуки.	Два удара из лево-, правосторонней стойки (мото дати) одноимённой и разноимённой рукой.
4.	Удар ногой	Микадзуки гэри.	Круговой удар прямой ногой снаружи внутрь из лево-, правосторонней стойки (мото дати).
5.	Ката	Тайкёку ни	Второе ученическое ката «великий предел»
6.	Нунчаку	Перехваты.	Нисходящие перехваты.
7.	Акробатика	Кувырок левым, правым боком.	После каждого кувырка необходимо встать в твёрдую стойку.
8.	Страховка	Кувырок страховка, страховка вперёд.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
9.	ОФП	Отжимания.	25 раз.
		Приседания.	25 раз.
		Пресс.	25 раз.