

7 kyu uz dzeltenī oranžo jostu – nacionālā atestācija (bērniem)
uz oranžo jostu

Fiziskā sagatavotība:

Atspiešanās -	25 reizes	Veiklība: kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	25 reizes	labais «špagats»
Prese -	25 reizes	sānu «špagats»

kihon (zenkutsu dachi)

Sanbon dzuki (jodan, chudan, chudan) **4#4**

Uraken uchi (jo), nidan dzuki

Age uke, nidan dzuki

Uchi uke, nidan dzuki

Soto uke, nidan dzuki

Gedan baray, nidan dzuki

Shuto uke (kk-d), nukite (z-d)

Soto uke (z-d), yoko empi uchi (kb-d)

Mae geri, soto uke, gyaku dzuki **5#5** (mawate)

Yoko geri (kekomi), uchi uke, gyaku dzuki

Mawashi geri (jo), gedan baray, gyaku dzuki

Ushiro geri, age uke, gyaku dzuki

Z-d: mae geri (keage), yoko geri (keage) (uz vietas, bez kājas nolaišanas) **5#5**

Kamae: pārvietošanās stājās – izklupiens, pieliekošais (sānis klāt sānis), solis, solis
pa labi pa kreisi ar nobloķēšanu.

Kizami zuki **4#4**

Gyaku zuki

Izmantojot jebkuru kihon pāri (pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

kata

HEIAN SANDAN «+» **bunkai – visiem**

bērniem līdz 18 лет – «+» Bunkai Heian Shodan и Heian Nidan

Taisns sitiens ar roku pa «lapu» (pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

kumite

Sanbon kumite: oi dzuki (jodan) **3#3**

oi dzuki (chudan)

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri **1#1**

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mawashi geri

Pieaugušajiem 18+ gadi – saķeršana no priekšas saķerot vienu roku, abas rokas,
saķeršana no priekšas, saķerot drēbes gabalu un izgriežot,
saķeršana no aizmugures, saķerot abas rokas,
saķerot korpusu (rokas saķerot, izgriežot roku uz aizmuguri)
«+» atbrīvošanās no saķeršanas **ar sitienu**.