

6 kyu uz oranži zaļo jostu – nacionālā atestācija (bērniem)
uz zaļo jostu

Fiziskā sagatavotība

Atspiešanās -	30 reizes	Veiklība: kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	30 reizes	labais «špagats»
Prese -	30 reizes	sānu «špagats»

kihon (zenkutsu dachi)

Gyaku sanbon zuki (chu, jo, chu) **4#4**
Age uke, gyaku z., mawashi empi uchi
Uchi uke, kizami z.(jo), gyaku z.
Soto uke, uraken uchi (jo), gyaku z.
Gedan barai, yoko empi uchi (kb-d), gyaku z.
Shuto uke (kk-d), kizami mae geri, gyaku z.

Z-d : Mae geri, oi z.(jo), gyaku z. **5#5** (mawate)
Yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku z.
Mawashi geri (jo), uraken uchi (jo), gyaku z.
Ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.

Mae geri, mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z. **1#1**
Z-d : Mae geri (kekomi), yoko geri (kekomi) (uz vietas, bez kājas nolaišanas) **5#5**

Kamae: (sparinga variants) Kizami zuki **4#4**
Gyaku zuki
Kizami zuki, gyaku zuki **3#3**
Gyaku zuki, gyaku zuki

Jebkura kihona izmantošana pāri (pēc eksāmena pieņēmēja lēmuma)

kata

HEIAN YONDAN «+» **bunkai – visiem**

Divi jebkuri sitiēni ar roku pa «ķepu» + sitiēns ar kāju (pēc eksāmena pieņēmēja lēmuma)

kumite

Ippon kumite : oi zuki (jo), mae geri, yoko geri,
oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari) **1#1**

Vecākiem par 18 gadiem – 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.