

| № | 10 КЮ | № | 9 КЮ |
|---------------|----------------------------|---------------|-------------------------------|
| КИХОН | | КИХОН | |
| 1. | Ое-дзуки чудан | 1. | Ое-дзуки чудан |
| 2. | Ое-дзуки дзёдан | 2. | Ое-дзуки дзёдан |
| 3. | Гьяку-дзуки чудан | 3. | Гьяку-дзуки чудан |
| 4. | Гедан-барай (вперёд-назад) | 4. | Назад гедан-барай |
| 5. | Аге-уке (вперёд-назад) | 5. | Аге-уке (вперёд-назад) |
| 6. | Мае-гери чудан | 6. | Сото-уке |
| 7. | Мае-гери дзёдан | 7. | Мае-гери чудан |
| 8. | Маваши-гери дзёдан | 8. | Мае-гери дзёдан |
| 9. | | 9. | Маваши-гери дзёдан |
| КУМИТЭ | | КУМИТЭ | |
| 1. | Гохон кумитэ (дзёдан) | 1. | Гохон кумитэ (дзёдан и чудан) |
| КАТА | | КАТА | |
| 1. | Тайкиоку Шодан с 8 лет | 1. | Тайкиоку Нидан с 8 лет |
| ОФП | | ОФП | |
| 1. | 5 отжиманий | 1. | 7 отжиманий |
| 2. | 15 поднятий ног | 2. | 15 поднятий ног |

Примечание: техника в Кихон, Ката и Кумитэ должна быть равнозначной. Обращается внимание на уровень центра тяжести, скорость, силу и точность выполнения элементов с соблюдением стоек и равновесия во время движения. При выполнении блокирующих действий корпус должен быть полуразвёрнут (Ханми). В момент атаки должно быть фронтальное положение корпуса (Шомен или Дзанми)..

Желтым цветом выделены упражнения, которые экзаменатор может добавить (или наоборот, убрать) в программу аттестуемому по своему усмотрению.

| № | 8 КЮ | № | 7 КЮ |
|---------------|--|---------------|---|
| КИХОН | | КИХОН | |
| 1. | Ое-дзуки чудан | 1. | Ое-дзуки чудан |
| 2. | Ое-дзуки дзёдан | 2. | Ое-дзуки дзёдан |
| 3. | Гьяку-дзуки чудан | 3. | Гьяку-дзуки чудан |
| 4. | Назад гедан-барай / гьяку-дзуки | 4. | Назад гедан-барай / гьяку-дзуки |
| 5. | Аге-уке / гьяку-дзуки (вперёд-назад) | 5. | Аге-уке / гьяку-дзуки (вперёд-назад) |
| 6. | Сото-уке / гьяку-дзуки | 6. | Сото-уке / гьяку-дзуки |
| 7. | Назад учи-уке / гьяку-дзуки | 7. | Назад учи-уке / гьяку-дзуки |
| 8. | Шуто-уке / гьяку-дзуки | 8. | Шуто-уке / гьяку-дзуки |
| 9. | Назад шуто-уке / нукитэ | 9. | Назад шуто-уке / нукитэ |
| 10. | Гедан-барай в кибя-дачи / шуто-уке в кокуцу-дачи / аге-уке в зенкуцу-дачи | 10. | Гедан-барай в кибя-дачи / шуто-уке в кокуцу-дачи / аге-уке в зенкуцу-дачи |
| 11. | Мае-гери чудан | 11. | Мае-гери чудан |
| 12. | Мае-гери дзёдан | 12. | Мае-гери дзёдан |
| 13. | Маваша-гери чудан | 13. | Маваша-гери чудан |
| 14. | Маваша-гери дзёдан | 14. | Маваша-гери дзёдан |
| 15. | Ёко-гери кеагэ | 15. | Ёко-гери кеагэ |
| 16. | Ёко-гери кекоми | 16. | Ёко-гери кекоми |
| 17. | Шихо гедан-барай / гьяку-дзуки (по 3 раза) | 17. | Шихо аге-уке / гьяку-дзуки (по 3 раза) |
| КУМИТЭ | | КУМИТЭ | |
| 1. | Гохон кумитэ (дзёдан / чудан / ое-дзуки гедан) контратака гьяку-дзуки | 1. | Гохон кумитэ (дзёдан / чудан / ое-дзуки гедан) контратака гьяку-дзуки |
| КАТА | | КАТА | |
| 1. | Хейан Шодан | 1. | Хейан Нидан |
| 2. | | 2. | Хейан Шодан |
| ОФП | | ОФП | |
| 1. | 15 отжиманий | 1. | 15 отжиманий |
| 2. | 20 поднятий ног | 2. | 20 поднятий ног |

Примечание: Основное требование: смена позиции корпуса Ханми-Шомен (Дзанми) при выполнении комбинаций без изменения характеристик стоек, уровня центра тяжести и без потери равновесия, с соблюдением ритма и скорости.

Желтым цветом выделены упражнения, которые экзаменатор может добавить (или наоборот, убрать) в программу аттестуемому по своему усмотрению.

| № | 6 КЮ |
|---------------|---|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Гьяку санбон-дзуки |
| 3. | Гедан-барай в кибя-дачи / кокуцу-дачи шуто-уке / аге-уке в зенкуцу-дачи |
| 4. | Назад аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки |
| 5. | Гедан-барай в кибя-дачи / шуто-уке / дзёдан-дзуки в зенкуцу-дачи |
| 6. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 7. | Шуто-уке / мае-аши мае-гери / гьяку-дзуки |
| 8. | Назад шуто-уке / нукитэ |
| 9. | Ёко шуто-учи в зенкуцу-дачи (вперёд-назад) |
| 10. | Мае-рэн-гери чудан / дзёдан (2 прохода) |
| 11. | Маваши-гери чудан |
| 12. | Маваши-гери дзёдан |
| 13. | Ёко-гери кеагэ |
| 14. | Ёко-гери кекоми |
| 15. | Шихо учи-уке / гьяку-дзуки (по 3 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Кихон иппон кумитэ (дзёдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / маваши-гери дзёдан) |
| КАТА | |
| 1. | Хейан Сандан |
| 2. | Хейан Нидан |
| ОФП | |
| 1. | 20 отжиманий |
| 2. | 20 прыжков с колена |
| 3. | 20 поднятий ног |

Примечание: Кихон Иппон Кумитэ на 6 Кю выполняется с двух рук, с контратакой гьяку-дзуки. Основные требования: чёткая работа с партнёром с применением базовой техники.

| № | 5 КЮ |
|---------------|---|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Гьяку санбон-дзуки |
| 3. | Аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки / кизами-дзуки |
| 4. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 5. | Сото-уке / эмпи-учи в кибя-дачи / уракен-учи / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи |
| 6. | Аге-уке / гьяку-шүто-учи |
| 7. | Учи-уке в кокуцу-дачи / мае-аши мае-гери / кизами-дзуки в зенкуцу-дачи / гьяку-дзуки |
| 8. | Шүто-уке / мае-аши мае-гери / нукитэ в зенкуцу-дачи |
| 9. | Мае-рэн-гери дзэдан / чудан (2 прохода) |
| 10. | В кибя-дачи ёко-гери кеагэ / ёко-гери кекоми |
| 11. | Маваши-гери дзэдан / маваши-гери чудан |
| 12. | Мае-гери / санбон-дзуки |
| 13. | Уширо-гери |
| 14. | Гьяку-дзуки / ура-маваши-гери |
| 15. | Шихо в кокуцу-дачи шүто-уке / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи (по 3 раза) |
| 16. | Баланс в зенкуцу-дачи: мае-гери / ёко-гери кекоми / уширо-гери / маваши-гери / ура-маваши-гери / гьяку-дзуки (2 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Кихон иппон кумитэ (дзэдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / маваши-гери) |
| КАТА | |
| 1. | Хейан Ёндан |
| 2. | Хейан Сандан |
| ОФП | |
| 1. | 25 отжиманий |
| 2. | 25 прыжков с колена |
| 3. | 25 поднятий ног |
| 4. | Подтягивание 7 раз |

Примечание: Кихон Иппон Кумитэ на 5 Кю выполняется с вариантами ухода с линии атаки, используя различные варианты контратак (руки, ноги или комбинации). Основные требования: чёткая работа с партнёром с применением базовой техники.

Желтым цветом выделены упражнения, которые экзаменатор может добавить (или наоборот, убрать) в программу аттестуемому по своему усмотрению.

| № | 4 КЮ |
|---------------|--|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Гьяку санбон-дзуки |
| 3. | Аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки / кизами-дзуки |
| 4. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 5. | Сото-уке / эмпи-учи в кибя-дачи / уракен-учи / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи |
| 6. | Аге-уке / гьяку-шүто-учи |
| 7. | Учи-уке в кокуцу-дачи / мае-аши мае-гери / кизами-дзуки в зенкуцу-дачи / гьяку-дзуки |
| 8. | Шүто-уке / мае-аши мае-гери / нукитэ в зенкуцу-дачи |
| 9. | Мае-рэн-гери дзэдан / чудан (2 прохода) |
| 10. | В кибя-дачи ёко-гери кеагэ / ёко-гери кекоми |
| 11. | Маваши-гери дзэдан / мавашы-гери чудан |
| 12. | Мае-гери / санбон-дзуки |
| 13. | Уширо-гери |
| 14. | Гьяку-дзуки / ура-маваши-гери |
| 15. | Шихо в кокуцу-дачи шүто-уке / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи (по 3 раза) |
| 16. | Баланс в зенкуцу-дачи: мае-гери / ёко-гери кекоми / уширо-гери / мавашы-гери / ура-маваши-гери / гьяку-дзуки (по 2 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Кихон иппон кумитэ (дзэдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / мавашы-гери / уширо-гери / ура-маваши-гери) |
| КАТА | |
| 1. | Хейан Годан |
| 2. | Хейан Ёндан |
| ОФП | |
| 1. | 30 отжиманий |
| 2. | 30 поднятий ног |
| 3. | 30 прыжков с колена |
| 4. | Подтягивание 7 раз |

Примечание: Кихон Иппон Кумитэ на 4 Кю выполняется с вариантами ухода с линии атаки, используя различные варианты контратак (руки, ноги или комбинации). Основные требования: чёткая работа с партнёром с применением базовой техники.

Желтым цветом выделены упражнения, которые экзаменатор может добавить (или наоборот, убрать) в программу аттестуемому по своему усмотрению.

| № | 3 КЮ |
|---------------|--|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки / дзёдан-дзуки |
| 3. | Сото-уке / эмпи-учи в кибя-дачи / уракен-учи / гьяку-дзуки |
| 4. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 5. | В кокуцу-дачи учи-уке / гьяку-дзуки |
| 6. | Аге-уке / гьяку шуто-учи |
| 7. | Мае-гери / санбон-дзуки |
| 8. | Назад шуто-уке / мае-аши мае-гери / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи / шуто-уке |
| 9. | Камаэ: мае-аши мае-гери кеагэ / мае-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 10. | Камаэ: ое-дзуки / гьяку-дзуки / назад аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки |
| 11. | Камаэ: отскок назад с аге-уке / маваши-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 12. | Камаэ: мае-гери / уширо-гери / гьяку-дзуки |
| 13. | Камаэ: мае-аши маваши-гери чудан / маваши-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 14. | Камаэ: мае-аши ёко-гери кеагэ / ёко-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 15. | Камаэ: гьяку-дзуки / мае-аши ура-маваши-гери |
| 16. | Камаэ: гьяку-дзуки / ура-маваши-гери кайтэн 360° |
| 17. | Шихо татэ-шуто / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи (по 3 раза) показ максимальной скорости |
| 18. | Баланс в зенкуцу-дачи: мае-гери / ёко-гери кекоми / уширо-гери / маваши-гери / ура-маваши-гери / гьяку-дзуки (по 3 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Джиу иппон кумитэ (дзёдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / маваши-гери / уширо-гери / ура-маваши-гери) |
| 2. | Джиу кумитэ (юноши до 15 лет, мужчины старше 35 лет и женщины – необязательно) |
| КАТА | |
| 1. | Бассай Дай |
| 2. | Хейан Годан |
| 3. | Токуи-ката: любой Хейан |
| ОФП | |
| 1. | 30 отжиманий за 30 сек |
| 2. | 20 поднятий ног за 30 сек |
| 3. | 30 прыжков с колена |
| 4. | Подтягивание 7 раз |

Примечание: основные требования: выполнение базовой техники с реальными характеристиками. Работа с партнёром с реальной атакой и контролируемой контратакой. Джиу Кумитэ для мужчин от 18 до 35 лет обязательно. Юноши и девушки до 18, женщины, мужчины старше 36 лет выбирают любой из следующих видов Кумитэ: Джиу Иппон Кумите, Джиу Кумитэ или демонстрация Гошин Джитсу.

Грубая ошибка в Ката может привести к несдаче экзамена.

| № | 2 КЮ |
|---------------|--|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки / дзёдан-дзуки |
| 3. | Сото-уке / эмпи-учи в кибя-дачи / уракен-учи / гьяку-дзуки |
| 4. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 5. | В кокуцу-дачи учи-уке / гьяку-дзуки |
| 6. | Аге-уке / гьяку шуто-учи |
| 7. | Мае-гери / санбон-дзуки |
| 8. | Назад шуто-уке / мае-аши мае-гери / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи / шуто-уке |
| 9. | Камаэ: мае-аши мае-гери кеагэ / мае-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 10. | Камаэ: ое-дзуки / гьяку-дзуки / назад аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки |
| 11. | Камаэ: отскок назад с аге-уке / маваши-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 12. | Камаэ: мае-гери / уширо-гери / гьяку-дзуки |
| 13. | Камаэ: мае-аши маваши-гери чудан / маваши-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 14. | Камаэ: мае-аши ёко-гери кеагэ / ёко-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 15. | Камаэ: гьяку-дзуки / мае-аши ура-маваши-гери |
| 16. | Камаэ: гьяку-дзуки / ура-маваши-гери кайтэн 360° |
| 17. | Шихо татэ-шуто / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи (по 3 раза) показ максимальной скорости |
| 18. | Баланс в зенкуцу-дачи: мае-гери / ёко-гери кекоми / уширо-гери / маваши-гери / ура-маваши-гери / гьяку-дзуки (по 3 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Джиу иппон кумитэ (дзёдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / маваши-гери / уширо-гери / ура-маваши-гери) |
| 2. | Джиу кумитэ (юноши до 15 лет, мужчины старше 35 лет и женщины – необязательно) |
| КАТА | |
| 1. | Эмпи |
| 2. | Бассай Дай |
| 3. | Токуи-ката: любой Хейан |
| ОФП | |
| 1. | 32 отжимания за 30 сек |
| 2. | 22 поднятия ног за 30 сек |
| 3. | 30 прыжков с колена |
| 4. | Подтягивание 10 раз |

Примечание: основные требования: выполнение базовой техники с реальными характеристиками. Работа с партнёром с реальной атакой и контролируемой контратакой. Джиу Кумитэ для мужчин от 18 до 35 лет обязательно. Юноши и девушки до 18, женщины, мужчины старше 36 лет выбирают любой из следующих видов Кумитэ: Джиу Иппон Кумите, Джиу Кумитэ или демонстрация Гошин Джитсу.

Грубая ошибка в Ката может привести к несдаче экзамена.

| № | 1 КЮ |
|---------------|--|
| КИХОН | |
| 1. | Санбон-дзуки |
| 2. | Аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки / дзёдан-дзуки |
| 3. | Сото-уке / эмпи-учи в кйба-дачи / уракен-учи / гьяку-дзуки |
| 4. | Назад учи-уке / кизами-дзуки / гьяку-дзуки |
| 5. | В кокуцу-дачи учи-уке / гьяку-дзуки |
| 6. | Аге-уке / гьяку шуто-учи |
| 7. | Мае-гери / санбон-дзуки |
| 8. | Назад шуто-уке / мае-аши мае-гери / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи / шуто-уке |
| 9. | Камаэ: мае-аши мае-гери кеагэ / мае-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 10. | Камаэ: ое-дзуки / гьяку-дзуки / назад аге-уке / мае-гери / гьяку-дзуки |
| 11. | Камаэ: отскок назад с аге-уке / маваше-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 12. | Камаэ: мае-гери / уширо-гери / гьяку-дзуки |
| 13. | Камаэ: мае-аши маваше-гери чудан / маваше-гери дзёдан / гьяку-дзуки |
| 14. | Камаэ: мае-аши ёко-гери кеагэ / ёко-гери кекоми / гьяку-дзуки |
| 15. | Камаэ: гьяку-дзуки / мае-аши ура-маваше-гери |
| 16. | Камаэ: гьяку-дзуки / ура-маваше-гери кайтэн 360° |
| 17. | Шихо татэ-шуто / гьяку-дзуки в зенкуцу-дачи (по 3 раза) показ максимальной скорости |
| 18. | Баланс в зенкуцу-дачи: мае-гери / ёко-гери кекоми / уширо-гери / маваше-гери / ура-маваше-гери / гьяку-дзуки (по 3 раза) |
| КУМИТЭ | |
| 1. | Джиу иппон кумитэ (дзёдан / чудан / мае-гери / ёко-гери кекоми / маваше-гери / уширо-гери / ура-маваше-гери) |
| 2. | Джиу кумитэ (юноши до 15 лет, мужчины старше 35 лет и женщины – необязательно) |
| КАТА | |
| 1. | Джион |
| 2. | Текки Шодан |
| 3. | Токуи-ката: любой из Канку Дай, Эмпи, Джиттэ |
| ОФП | |
| 1. | 35 отжиманий за 30 сек |
| 2. | 25 поднятий ног за 30 сек |
| 3. | 30 прыжков с колена |
| 4. | Подтягивание 12 раз |

Примечание: основные требования: выполнение базовой техники с реальными характеристиками. Работа с партнёром с реальной атакой и контролируемой контратакой. Джиу Кумитэ для мужчин от 18 до 35 лет обязательно. Юноши и девушки до 18, женщины, мужчины старше 36 лет выбирают любой из следующих видов Кумитэ: Джиу Иппон Кумите, Джиу Кумитэ или демонстрация Гошин Джитсу.

Грубая ошибка в Ката может привести к несдаче экзамена.