

Slag	1	2	3	4	5	6	7	8
Oppover	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne
	50/60	50/60		50/60	50/60	50/60	50/60	50/60
Nedover	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne
	45/60	45/60	45/60	45/60	40/60	40/60	20/30 v h	20/30 v h
Side	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne
	30/60	30/60	30/60	20/30 v h	50/60	40/60	40/60	40/60
Variasjon	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne			
	25/60	25/60	25/60	40/60	35/60			
Forover	kunne	kunne	kunne	kunne				
Forleng- elsesslag	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne	kunne		

Nunchaku Jitsu		
Nunchaku jitsu serie 1 Del 1 (Teknikk 1,2,5 og 6)	Nunchaku jitsu serie 1 Del 1 og 2 (Teknikk 1–8)	2 minutter selvlaget jitsu

Kata og kombinasjoner							
Kata	Link 1 5 feil	Link 1 5,5	Link 2 5 feil	Link 2 5,5	Link 3 5 feil	Link 3 5,5	Competition kata 5,5
Grunnlags- kombinasjoner	1	1-2	1-3	1-4	1-5		
Tilleggs- kombinasjoner (figures)	1	1-5	1-10	1-15			

Kumite/kampferdighet					
1 min kamp	1 min kamp	2,5 min kamp	2,5 min kamp	2,5 min kamp	2,5 min kamp
1. min pute	1. min pute	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner
1. Lynangrep	2. Lynangrep	3. Lynangrep	1 Finte	2 Finter	3 Finter
Blokk 1-5	Blokk 1-10	Høy blokk/ angrep	Venstre blokk/ angrep	Høyre blokk/ angrep	

Freestyle					
Måke	Sommerfugl	Sommerfugl med håndbytte	Propell	Sommerfugl med kast	Dobbel synkron sommerfugl
Pendel	Pendel med kast under benet	Pendel med kast bak ryggen	Synkron dobbel figur 13	Asynkron dobbel figur 13	Propell med kast
Snurr rundt hånden	Kast en runde foran og ta i mot bak ryggen	Kast en runde foran med 2 nunchakuer	Dobbel asynkron stor sirkel	Dobbel asynkron liten sirkel	2 valgfrie teknik- ker samtidig
5 freestyleteknikker satt sammen		30 sekunder freestyleteknikker satt sammen uten musikk		1 minutt freestyle til musikk	