

Temposlag								
Oppover 60/60	1 60/60	2 60/60		4 60/60	5 60/60	6 60/60	7 60/60	8 50/60
Nedover 60/60	1 60/60	2 60/60	3 55/60	4 55/60				
Side 50/60	1 50/60	2 60/60	3 50/60		5 60/60	6 40/60	7 50/60	8 40/60
Variasjon 50/60	1 35/60	2 55/60	3 35/60	4 60/60	5 40/60			

Temposlag 100/100	90%	92%	95%
2. Nedoverslag	90%	92%	95%
2. Sideslag	90%	92%	95%
5. Oppoverslag	90%	92%	95%
2. Variasjonsslag	90%	92%	95%
4. Variasjonsslag	90%	92%	95%
5. Sideslag	90%	92%	95%

Kata og kombinasjoner							
Kata	Link 1-4 5,5	Blokk kata 5,5	Link 1-5 5,5	Kata Thé 5,5	Synkron kata Thé 5,5	Kata Shodan	Selvlaget kata
Tilleggs- kombinasjoner (figures)	1-20	1-25					
Selvdesignet kombinasjon (minst 5 tekn.)	1 stk.	2 stk.					

Nunchaku Jitsu				
2 minutter selvlaget jitsu	2 minutter selvlaget jitsu	2 minutter selvlaget jitsu	1. nunchaku jitsu serie	1. nunchaku jitsu serie

Kumite/kampferdighet				
2,5 min kamp	2,5 min kamp	2,5 min kamp	2,5 min kamp	Deltatt på internasjonalt stevne
1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner	1. min pute 5 variasjoner

Freestyle				
Helikopter med en nunchaku	Pendel med flere kast på minst 1/2 runde etter hverandre	Sommerfugl med kast bak ryggen / under benet	Dobbel sommerfugl med kryss	Helikopter med to nunchakuer
Dobbel asynkron sirkel over og under	Single handpass med en nunchaku	Synkron single handpass	Helikopter med kast (en nunchaku)	Asynkron single handpass
Dobbel propell	Pendel + valgfri teknikk	2 valgfrie teknikker samtidig	2 valgfrie teknikker samtidig	Pendelsjonglering
1,5 min freestyle	2 min freestyle	2,5 min freestyle	2,5 min freestyle	3 min freestyle