

7.Kyu oranž vöö

Kihon

1. Zenkutsu dachi, jodan oi zuki, mawate.
2. Zenkutsu dachi, chudan oi zuki, mawate.
3. Zenkutsu dachi, age uke - gyaku zuki, mawate.
4. Zenkutsu dachi, soto uke - gyaku zuki, mawate.
5. Zenkutsu dachi, uchi uke - gyaku zuki, mawate.
6. Zenkutsu dachi, gedan barai - gyaku zuki, mawate.
7. Kokutsu dachi, chudan shuto uke, mawate kakiwake gedan barai.
8. Zenkutsu dachi, chudan mae geri.
9. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri keage.
10. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri kekomi.

Kumite

Gohon kumite

1. Jodan oi zuki. Kaitse age uke, lõpus gyaku zuki.
2. Chudan oi zuki. Kaitse chudan soto uke, lõpus gyaku zuki.
3. Mae geri. Kaitse gedan barai, lõpus gyaku zuki.

Kata

Eksami kata. Heian Nidan. Kohustuslik kata. Heian Shodan.

Eksami nõuded

Vööeksami minimaalne ajavahe 6 kuud on võetud eelmise eksami sooritamise kuupäevast. Vööeksamit saab sooritada ainult klubi liige kellel on kehtiv karateka pass. Pikemaajalise puudumise korral 3 kuud ja enam, kehti eksamile uus ajavahe. Eksami ebaõnnestumise korral eksamitasu tagasi ei maksta. Eksamile tullakse valges karategis, kaasas karateka pass ja eksamitasu 20 eurot.