10. KYU
Állások: Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi
Ütések: Oi Jodan/Chudan/Gedan Tsuki, Morote Jodan/Chudan/Gedan Tsuki
Védések: Seiken Jodan Uke, Seiken Juji/Mae Gedan Barai
Rúgások: Hiza Ganmen Geri, Kin Geri
Elmélet: A karate gi hordása, hajtása, az öv megkötése. Dojo etikett. Üdvözlési formák. A kyokushinkai jelentése, szimbóluma. A kyokushin karate megalapítója.
Erőnlét: 3 perc Kin Geri (hidari, migi) Fudo Dachi-ban, 25 fekvőtámasz, 30 felülés, 20 felugrás.

9. KYU
Állások: Musubi Dachi, Sanshin Dachi, Kokutsu Dachi
Ütések: Seiken Ago Uchi, Seiken Jodan/Chudan/Gedan Gyaku Tsuki
Védések: Seiken Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Soto Uke
Rúgások: Mae Geri Chudan Chusoku
Légzés: Nogare
Kata: Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni
Kumite: Sanbon Kumite
Elmélet: A Kyokushin Karate története.
Erőnlét: 4 perc Mae Geri Chudan Chusoku (hidari, migi) Fudo Dachi-ban, 30 fekvőtámasz, 40 felülés, 20 felugrás.

8. KYU
Állások: Kiba Dachi (45; 90 fok)
Ütések: Shita Tsuki, Jun Tsuki Jodan/Chudan/Gedan, Tate Tsuki Jodan/Chudan/Gedan
Védések: Morote Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai
Rúgások: Mae Geri Jodan
Kumite: Yakosuko Ippon Kumite
Kata: Taikyoku Sono San
Renraku:
a) Mae Geri Chudan Chusoku-Gyaku Chudan Tsuki
b) Seiken Chudan Soto Uke-Gedan Barai-Gyaku Chudan Tsuki
Elmélet: A katák gyakorlásának jelentősége
Erőnlét: 6 perc Mae Geri Jodan Zenkutsu Dachi-ban haladva, 35 fekvőtámasz, 45 felülés, 25 felugrás.

7. KYU
Állás: Neko Ashi Dachi
Ütések: Tettsui Jodan Uchi (régi neve:Tettsui Komi Kami), Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Orosi Ganmen Uchi, Tettsui Yoko Uchi Jodan/Chudan/Gedan
Védések: Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke
Rúgások: Mae Chusoku Keage, Teisoku Mawashi Soto Keage, Haisoku Mawashi Uchi Keage, Yoko Sokuto Keage
Kata: Pinan sono Ichi
Légzés: Ibuki Sankai, Kiai
Elmélet: A bemelegítés jelentősége, végrehajtásának módjai. A Kime-Kiai kapcsolata.
Erőnlét: 4 perc Mae Keage, 4 perc Yoko Keage Jiyu Kamae-ból lábváltással, 35 fekvőtámasz,

50 felülés, 30 felugrás.

6. KYU
Állások: Tsuru Ashi Dachi, Jiyu Kamae
Ütések: Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite Jodan (Me Tsuki), Yohon Nukite Chudan
Védések: Seiken Jodan/Gedan Juji Uke
Rúgások: Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri Gedan
Kata: Pinan Sono Ni, Tsokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni, San
Kumite: 10 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: A Jiyu Kumite gyakorlásának jelentősége és módjai.
Erőnlét: 5 perc Mawashi Geri Gedan, 5 perc Yoko Geri Chudan Jiyu Kamae-ban haladva, 40 fekvőtámasz, 55 felülés, 35 felugrás.

5. KYU
Állás: Moro Ashi Dachi
Ütések: Shotei Jodan/Chudan/Gedan Uchi, Jodan Hiji Ate
Védések: Shotei Jodan/Chudan/Gedan Uke
Rúgások: Mawashi Geri Chudan Chusoku/Haisoku, Ushiro Geri Chudan/Gedan
Kata: Pinan Sono San
Renraku: Mae Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri-Gyaku Chudan Tsuki
Kumite: 12 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: A kyokushin karate harcmodora.
Erőnlét: 6 perc Mawashi Geri Chudan, 6 perc Ushiro Geri Chudan Jiyu Kamae-ban haladva, 40 fekvőtámasz, 60 felülés, 40 felugrás.

4. KYU
Állások: Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchihachiji Dachi
Ütések: Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi
Védések: Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Mae Gedan Barai, Mae Shuto Mawashi Uke
Rúgások: Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan Haisoku/Chusoku, Ushiro Geri Jodan
Kata: Sanshin
Kumite: 15 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: Az Ibuki élettani hatása.
Erőnlét: 7 perc Mawashi Geri Jodan Fudo Dachiban, 7 perc Mawashi Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri Jiyu Kamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz, 70 felülés, 45 felugrás.

3.KYU
Állás: Kake Dachi
Ütések: Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate, Jodan/Chudan Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate (Ura)
Védések: Shuto Juji Uke Jodan/Gedan
Rúgások: Mae Kakato Geri Jodan/Chudan/Gedan

Kata: Pinan Sono Yon
Kumite: 20 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: A technikai- és versenyszavak ismerete. Meditáció.
Erőnlét: 8 perc Mae Kakato Geri Chudan, 8 perc Mawashi Geri Jodan Jiyu Kamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz (30 Nukite), 80 felülés, 50 felugrás.

2. KYU
Védések: Koken Uke Jodan/Chudan/Gedan
Ütések: Hiraken Tsuki Jodan/Chudan, Hiraken Oroshi Uchi, Haishu Uchi Jodan/Chudan, Hiraken Mawashi Uchi, Jodan, Age Tsuki
Rúgások: Tobi Nidan Geri, Tobi Mae Geri
Kata: Pinan Sono Go, Geksai Dai
Renraku: Gedan Barai (hátralépéssel) -Seiken Ago Uchi -Seiken Gyaku Chudan Tsuki - (előrelépéssel) Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri-Seiken Mae Gedan Barai-Seiken Gyaku Chudan Tsuki
Kumite: 25 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: Kérdések az edzésvezetés elméletébol és gyakorlatából.
Erőnlét: 4 perc Mae Tobi Geri, 4 perc Tobi Nidan Geri, 30 fekvőtámasz 3 ujjon, 20 fekvőtámasz Koken-en, 90 felülés, 55 felugrás.

1. KYU
Ütések: Ryutoken Tsuki Jodan/Chudan, Nakayubi Ipponken Jodan/Chudan, Oyayubi Ipponken Jodan/Chudan
Védések: Kake Uke Jodan/Chudan, Haito Uchi Uke Chudan
Rúgások: Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri
Katák: Yantsu, Tsuki No
Renraku:
a) Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Oi Tsuki-Shita Tsuki
b) Oi Ashi Mawashi-Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Gyaku Ashi Mawashi
Kumite: 30 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: A bírói munka ismerete, vezényszavak, mérkőzésvezetés.
Erőnlét: 5 perc Yoko Tobi Geri, 5 perc Oroshi Kakato Geri Jiyu Kamae-ban haladva, 30 fekvőtámasz két ujjon, 20 fekvőtámasz Koken-en, 100 felülés, 60 felugrás.

SHO DAN
Ütések: Morote Haito Uchi Jodan, Haito Uchi Jodan/Chudan/Gedan
Védések: lábvédések, Morote Kake Uke Chudan, Osae Uke
Rúgások: Mawashi Kake Geri Kakato/Chusoku, Ushiro Mawashi Geri Jodan/Gedan
Kata: Tensho, Saiha, Taikyoku Sono Ichi/Ni/San Ura
Renraku: Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri-Mae Geri Jodan-Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri
Tameshiwari: Seiken, Shuto, Hiji és Geri technikákkal
Kumite: 30 ellenféllel Jiyu Kumite
Elmélet: A karate filozófiájának és technikai anyagának mesterszintű ismerete.
Megjegyzés: a dan vizsgán sérülés nem mentő körülmény!

NI DAN
Ütések: Toho Uchi Jodan, Keiko Uchi
Védések: Hiji Uke Chudan/Gedan
Rúgások: Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri, Age Kakato Ushiro Geri
Kata: Geksai Sho, Kanku Dai, Seienchin, Pinan Sono Ichi Ura
Kumite: 40 ellenféllel Jiyu Kumite

SAN DAN
Kata: Sushiho, Garyu, Pinan Sono Ni Ura
Kumite: 50 ellenféllel Jiyu Kumite

EXTRA KATÁK
Pinan Sono San/Yon/Go Ura, Seipai