

式段	
伝統技	正拳突き／前屈立ち上段追い突き／
組手技	組手立ち・中段下突き(その場移動／打ち込み)／組手立ち・上段カギ突き(その場移動／打ち込み)／
試割り	板割り(手刀3／猿臂3／正拳2)
組手型	組手型・必修組手型(組手修練用)の中から3種類
他	
参段	
伝統技	前屈立ち上段追い突き(前3本移動)
組手技	組手立ち・上段直突き(その場移動／打ち込み)／組手立ち・上段カギ突き(その場移動／打ち込み)／
試割り	板割り(手刀4／猿臂4／正拳3)
組手型	組手型・応用(有段者)の中から5種類
他	ステッキ術の型
四段	
伝統技	前屈立ち上段逆突き(前3本移動)／騎馬立ち中段追い肘打ち(前3本移動)／他
組手技	組手立ち・連絡突き(その場移動)の組手技の中から2種類／
試割り	板割り(手刀4／猿臂4／正拳3)
組手型	組手型・応用(有段者)の中から10種類
他	棒術の型
五段	
伝統技	その都度決定
組手技	組手立ち・上段直突き(その場移動／打ち込み)／組手立ち・上段カギ突き(その場移動／打ち込み)／
試割り	板割り(手刀5／猿臂4／正拳3)
組手型	組手型・護身(逆技／投げ技／対武器術／他)の中から10種類
他	単棒術の型