

СФП	
5^й гып (зелено-синий пояс)	
Тест	Описание
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> • Удары (правой, левой ногой) дольо чаги по снаряду 13-15 раз за 10 сек. (средний уровень) • Удары ногами дольо чаги попеременно по снаряду 8-10 раз за 10 сек. (верхний уровень)
Статика	<ul style="list-style-type: none"> • Плавный вынос ноги по траектории ударов с фиксацией в конечной фазе дольо чаги в средний уровень (10 (9,7) секунд).