

СФП	
6^й гып (зеленый пояс)	
Тест	Описание
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> • Удары (правой, левой ногой) дольо чаги по снаряду 10-12 раз за 10 сек. • Удары ногами дольо чаги попеременно по снаряду 5-7 раз за 10 сек. (средний уровень.) <p>Здесь и далее: <i>нижнее значение (количество ударов) - 3 балла, среднее - 4 балла, верхнее - 5 баллов</i></p>
Статика	<ul style="list-style-type: none"> • Плавный вынос ноги по траектории ударов ап чаги, с фиксацией в конечной фазе (10 (9, 7) секунд) на среднем уровне.