

<b>СФП</b>	
<b>7<sup>й</sup> гып (желто-зеленый пояс)</b>	
<b>Тест</b>	<b>Описание</b>
<b>Ап оллиги</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мах ногой вперед,</li> <li>• мах ногой к противоположному плечу.</li> </ul> (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчо арэ макки)
<b>Статика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавный вынос ноги по траектории удара <b>ап чаги</b> с фиксацией в конечной фазе (10 (9,7) секунд) на среднем уровне.</li> </ul>