

СФП	
8^й гып (жёлтый пояс)	
Тест	Описание
Ап оллиги	<ul style="list-style-type: none"> • Мах ногой вперед, • мах ногой к противоположному плечу. (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчо арэ макки)
Статика	<ul style="list-style-type: none"> • Плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги с фиксацией в конечной фазе (8 (5,7) секунд) на уровне живота. <p>Здесь и далее: нижнее значение (количество секунд) - 3 балла, среднее - 4 балла, верхнее - 5 баллов</p>