

ОФП – Общая физическая подготовка					
	Отжимания	Присидания	Приесс	Гиперэкстензия	Стойка на кулаке
10 кю	10	10	10	10	0,5 мин
9 кю	10	10	10	10	0,5 мин
8 кю	15	15	15	15	0,5 мин
7 кю	20	20	20	20	0,5 мин
6 кю	25	25	25	25	0,5 мин
5 кю	30	30	30	30	1 мин
4 кю	35	35	35	35	1 мин
3 кю	40	40	40	40	1 мин
2 кю	45	45	45	45	1,5 мин
1 кю	50	50	50	50	1,5 мин

УКЭМИ – страховки, кувьрки							
	Маз укэми	Усиро укэми	Ёко укэми	Усиро ёко укэми	Тоби укэми	Сухой лист	Страховка на спину
10 кю	10	10					10
9 кю	10	10	10			5	
8 кю	15	15	10	10	5	5	
7 кю	15	15	15	15	5	5	
6 кю	15	15	15	15	5	5	
5 кю	20	20	20	20	10	10	
4 кю	20	20	20	20	10	10	
3 кю	25	25	25	25	10	10	
2 кю	25	25	25	25	10	10	
1 кю	30	30	30	30	10	10	

АТЭМИ ВАЗА – удары, комбинации ударов

	Сёмэн ути	Ёкомен ути	Гяку ёкомен ути	Дзёдан цки	Тюдан цки	Гяку гедан цки	
10 кю				10			
9 кю	10			10			
8 кю	10			10			
7 кю	10			10	10		
6 кю	10	10		10	10		
5 кю	10	10	10	10	10	10	
4 кю	10	10	10	10	10	10	
3 кю	10	10	10	10	10	10	
2 кю	15	15	15	15	15	15	
1 кю	20	20	20	20	20	20	
	Маваси цки	Маэ гери	Ёко гери	Маваси гери	Хидза гери	Маэ гери као цки	Као цки + гяку као цки + маэ гери
10 кю							
9 кю		10					
8 кю		10					
7 кю		10				5	
6 кю		10				5	
5 кю	10	10				5	
4 кю	10	10		10	10	5	5
3 кю	10	10	10	10	10	10	5
2 кю	15	15	15	15	15	10	10
1 кю	20	20	20	20	20	10	10