

ERŐNLÉTI VIZSGAANYAG

	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Fekvőtámasz tenyéren	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Kentő					10	20	30	40	50
Fekvőtámasz 5 ujjon					5	10	15	20	25
Fekvőtámasz 3 ujjon							10	15	20
Felülés lábrögzítés nélkül	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Lábemelés hanyattfekvésből	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Lebegő ülés	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Maegeri guggolásból	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Térdfelrántás szökdelésből	20	30	40	50	60	70	80	90	100