

### Testy sprawnościowe na poziomie stopni 10-1 kyū

kyū	pompki/seiken	przysiady/choyaku	podskoki z uderzeniem kolanami o klatkę piersiową	unoszenie nóg w leżeniu tyłem	unoszenie tułowia w leżeniu tyłem/sczoryki	unoszenie tułowia w leżeniu przodem	mostek z leżenia tyłem
10	10	20 (p)	5	10	10 (u)	10	1
9	15	30 (p)	7	12	15 (u)	15	2
8	20	40 (p)	10	14	20 (u)	20	3
7	25	10 m (ch)	12	16	5 (s)	25	4
6	30	20 m (ch)	14	18	7 (s)	30	5
5	35	20 m (ch)	16	20	9 (s)	35	6
4	40	20 m (ch)	18	22	12 (s)	40	7
3	45	30 m (ch)	20	24	15 (s)	45	8
2	50	30 m (ch)	22	26	17 (s)	50	9
1	55	30 m (ch)	24	28	20 (s)	55	10

(p) = przysiady

(ch) = choyaku - jumping

(u) = unoszenia

(s) = sczoryki