№	*Наименование упражнения*	*Белый пояс*	*Желтый пояс*	*Зеленый пояс*	*Красный пояс*
1.	Стойка на кулаках	6 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
2.	Отжимание	за 20 сек. — 20 раз, всего 40 раз	за 20 сек. — 30 раз, всего 60 раз	за 20 сек. — 30 раз, всего 80 раз	за 20 сек. — 30 раз, всего 100 раз
3.	Уголок на время	1 мин.	1,5 мин.	80 пар ударов в уголке + 1 мин	>20 пар ударов в уголке + 1 мин.
4.	Равновесие	1 мин. в стойке на одной ноге с закрытыми глазами	2 мин. в стойке на одной ноге с закрытыми глазами	30 троек ударов каж-дой ногой за 3 мин.	40 троек ударов каждой ногойза З,5 мин.
5.	Прыжки в длину	2 м с места	2,4 м с места	3 м с разбега в группировке	1 м в высоту, 3 м в длину в группировке
6.	Прыжки в высоту	80 см толчком двух ног с шага	80 см толчком двух ног с места	80 см на одной ноге	1,5 м в группировке с разбега толчком двух ног
7.	Удары руками	Техника: прямой, с шагом, вперед, боковой	80 двоек ударов за 1 мин. (прямые)	120 двоек ударов за 1 мин. (прямые)	150 двоек ударов за 1 мин. (прямые)
8.	Удары ногами	техника: прямой, боковой, задний, круговой назад, круговой вперед, маховый вперед и назад	двойные удары 20 раз (все виды)	двойные удары 30 раз (все виды)	двойные удары 40 раз (все виды)
9.	Броски	через бедро, передняя подножка, задняя ‘подножка	захватом двух ног, через голову, через плечо	тоже, при известных ударах рук и ног	тоже, при известных ударах рук, ног, предметов
10.	Освобождение от захвата	демонстрация	за отворот куртки, за руки, от удушения освободиться	произвольно демонстрация	произвольно освобождение

11.	Защита от ножа		правильность выполнения снизу, сверху, сбоку, тычок	удары известны	произвольно
12.	Подготовительный бой			выиграть бой с 2-мя белыми поясами за 1 мин.	выиграть бой с 2-мя желтыми поясами за 1 мин.
13.	Техника выполнения разнообразных приемов				произвольно