

Wymagania dla osób ubiegających się o stopnie KYU

1. Wymagania sportowe:

Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 4, 3 KYU jest uzyskanie 5 pktw zawodach PZJJS. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy stopniami 4 i 3KYU minimum 1 rok.

Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 2, 1 KYU jest uzyskanie 10 pktw zawodach PZJJS. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy poszczególnymi stopniami (3, 2, 1 KYU) minimum 1 rok.

Istnieje możliwość uzyskania stopnia w Ju-Jitsu (w PZJJS) bez udziału w rywalizacji sportowej (tzw. ścieżka rekreacyjna). Osoby, które nie startują w zawodach mają możliwość przystąpienia do egzaminów na stopnie szkoleniowe od 4 do 1 KYU po upływie minimum jednego roku od daty uzyskania poprzedniego stopnia.

2. Wymagania czasowe.

Egzamin na 8 KYU można zdawać po minimum 2 miesiącach regularnych treningów.

Egzamin na 7 (wiek minimalny 8 lat) i 6 KYU można zdawać w odstępach minimum 3 miesięcznych.

Egzamin na stopień 5 KYU można zdawać po minimum 5 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 6 KYU.

Egzamin na stopień 4 KYU można zdawać po minimum 6 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 5 KYU.

3. Wymagania techniczne.

Egzamin obejmuje wybrane przez komisje elementy techniczne z przedstawionego programu szkolenia na poszczególne stopnie KYU

8 KYU

1. ZASADY NOSZENIA JUDOGI I WIĄZANIA OBI.

2. ZNACZENIE SŁOWA JU - JITSU ORAZ ZNAJOMOŚĆ ETYKIETY DOJO I PRZYSIĘGIDOJO.

PRZYSIĘGADOJO

1. BĘDZIEMY ĆWICZYĆ NASZE SERCA I CIAŁA DLA OSIĄGNIĘCIA PEWNEGO NIEWZRUSZONEGO DUCHA.
2. BĘDZIEMY DĄŻYĆ DO PRAWDZIWEGO OPANOWANIA SZTUKI WALKI, ABY KIEDYŚ NASZE CIAŁO I ZMYŚŁY STAŁY SIĘ DOSKONAŁE.
3. Z GŁĘBOKIM ZAPALEM BĘDZIEMY STARAĆ SIĘ KULTYWOWAĆ DUCHA SAMOWYRZECZENIA SIĘ.
4. BĘDZIEMY PRZESTRZEGAĆ ZASAD GRZECZNOŚCI, POSZANOWANIA STARSZYCH ORAZ POWSTRZYMYWAĆ SIĘ OD GWAŁTOWNOŚCI.
5. BĘDZIEMY SPOGLĄDAĆ W GÓRĘ KU PRAWDZIWEJ MĄDROŚCI I SILE PORZUCAJĄC INNE PRAGNIENIA.
6. BĘDZIEMY WIERNYMI NASZYM IDEAŁOM I NIGDY NIE ZAPOMNIMY O CNOCIE POKORY.
7. PRZEZ CAŁE NASZE ŻYCIE, PRZEZ DYSCYPLINĘ W SPORTACH WALKI DĄŻYĆ BĘDZIEMY DO POZNANIA PRAWDZIWEGO ZNACZENIA DROGI, KTÓRĄ OBRALIŚMY.
8. NIE BĘDZIEMY STOSOWAĆ I ROZPOWSZECHNIAĆ SZTUKI WALKI POZA DOJO.

3. LICZENIE PO JAPONSKU DO 10.

Liczenie do 10:

1. ICHI
2. NI
3. SAN
4. SHI (SI)
5. GO
6. ROKU
7. SHICHI (SICI)
8. HACHI
9. KU (KYU)
10. JU (DZIU)

4. HISTORIA JU-JITSU.

7 KYU

1. SHISEI (POSTAWY, POZYCJE).

FUDO-DACHI, YOI-DACHI, UCHI-HACHIJI-DACHI, HAIKOKU-DACHI ZENKUTSU-DACHI, SEIZA, ZA-REI, TACHI-REI, KEKKA, KUMI-KATA

KUZUSHI - w 8 kierunkach

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

SURI-ASHI, OKURI-ASHI, ZENKUTSU-DACHI

3. KAWASHI-WAZA (UNIKI I ZEJŚCIA).

W TYŁ, W PRZÓD, NA BOKI (LEWO – SKOS, PRAWO – SKOS), W GÓRĘ, W DÓŁTAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

4. UKEMI-WAZA (PADY I PRZEWRÓTY).

KOHO-UKEMI (PADY W TYŁ), KOHO-KAITEN-UKEMI (PRZEWRÓT W TYŁ) YOKO-UKEMI (PAD W BOK), ZEMPO-UKEMI (PAD W PRZÓD)

ZEMPO KAITEN-UKEMI (PRZEWRÓT W PRZÓD PRZEZ BARK) / CHUGAERIKOMBINACJE PADÓW I PRZEWRÓTÓW

5. UKE-WAZA (BLOKI).

SEIKEN-JODAN-UKI, SEIKEN-GEDAN-BARAI, KAKE-WAKE-UKI

6. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ). TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE).

SEIKEN-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN),

MOROTE-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) KERI-

WAZA (TECHNIKI NOŻNE).

HIZA-GERI, KIN-GERI, MAE-KEAGE

7. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA). KESA-

GATAME, KATA-GATAME

8. NAGE-WAZA (RZUTY).

DE-ASHI-BARAI, O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI (MAKI-KOMI), O-GOSHI

9. SAMOBRONA.

UWOLNIENIE RĄK (JEDNEJ, DWÓCH, OBU RĄCZ, JEDNORĄCZ, PRZÓD, TYŁ, GÓRA, DÓŁ)

6 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).

MUSUBI-DACHI, SANCHIN-DACHI, KIBA-DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

SANCHIN-DACHI, KIBA-DACHI

3. UKE-WAZA (BLOKI).

SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE, SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKESAIKEN-
JUJI-UKE (JODAN-GEDAN)

4. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).TE-

WAZA (TEHNIKI RĘCZNE)

SEIKEN-AGO UCHI, SEIKEN GYAKU-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
SEIKEN OI-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN), SEIKEN-SANBON-TSUKIKERI-WAZA
(TECHNIKI NOŻNE), MAE-GERI-CHUDAN (CHUSOKU) MAWASHI-GERI-GEDAN I CHUDAN
(HAISOKU, CHUSOKU) TEISOKU-MAWASHI-SOTO-KEAGE, SOKUTO-MAWASHI-UCHI-
KEAGE

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

UDE-GARAMI (KLUCZ), GYAKU-UDE-GARAMI, UDE-HISHIGI (TE-GATAME)

UDE-OSAE, UDE-GATAME, NE-WAZA (W PARTERZE), UDE-HISHIGI-JUJI-
GATAME, UDE-GARAMI (2 WARIANTY)

6. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA). KUZURE-KESA-GATAME, YOKO-

SHIHO-GATAME (4 WERSJE)

7. NAGE-WAZA (RZUTY).

SEOI-NAGE, OKURI-ASHI-HARAI, TSURIKOMI-GOSHISODE-
TSURIKOMI-GOSHI

8. SAMOBRONA.

OBRONA Z CHWYTÓW ZA RĘCE ZE SPROWADZENIEM DO PARTERU I KONTROLAW PARTERZE

9. TEST KONDYCYJNY:

20 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

20 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

20 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

5 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE). KOKUTSU-DACHI, NEKO-ASHI-DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ). NEKO-ASHI-DACHI, KOKUTSU-DACHI

3. UKE-WAZA (BLOKI).

MOROTE-CHUDAN-UCHI-UKE, SHUTO-MAWASHI-UKE, OTOSHI-UKESUKUI-UKE, TE-NAGASHI-UKE, MAE-MAWASHI-UKE

4. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ). TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

SEIKEN-CHUDAN-MAWASHI-TSUKI, SEIKEN-TATE -TSUKI (JODAN - CHUDAN - GEDAN), SEIKEN-SHITA-TSUKI, URAKEN-SHOMEN-UCHI, SHUTO-SAKOTSU - UCHI, SHUTO-SAKOTSU-UCHI-KOMI, SHUTO-GANMEN-UCHI, SHUTO-HIZO - UCHI, SHUTO-JODAN-UCHI, KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE), YOKO-KEAGE (SOKUTO), MAWASHI-GERI-KUBI (HAISOKU, CHUSOKU), KANSETSU-GERI, KAKATO-GERI, YOKO-GERI-CHUDAN

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

WAKI-GATAME, KOTE-GAESHI, UDE-GATAME, KANUKI-GATAME, IKKYO, NE- WAZA (W PARTERZE): UDE-GARAMI (7 WARIANTÓW), IKKYO, ASHI-GARAMI, UDE-HISHIGI

6. OSAE KOMI-WAZA (TRZYMANIA).

KAMI-SHIHO-GATAME, KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME, MAKURA-KESA-GATAME

7. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

HDAKA-JIME (2 WERSJE), NAMI-JUJI -JIME, KATA-JUJI-JIME

8. NAGE-WAZA (RZUTY).

HIZA-GURUMA, SASAE-TSURI-KOMI-ASHI, O-SOTO-GARI, MOROTE-SEOI- NAGE, GOSHI-GURUMA, TAI-OTOSHI, KO-SOTO-GARI

9. SAMOBRONA.

OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA KLAPE I DUSZENIEM (6 WŁASNYCH SPOSOBÓW ZE SPROWADZENIEM I KONTROLĄ LUB WYKOŃCZENIEM W PARTERZE)

10. TEST KONDYCYJNY:

30 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

30 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

30 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

4 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE). KAKE-

DACHI, TSURU-ASHI-DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

TEST PORUSZANIA SIĘ W POZYCJACH: ZENKUTSU-DACHI, KOKUTSU-DACHI,

SANCHIN-DACHI, NEKO-ASHI-DACHI, KIBA-DACHI, KAKE-DACHI, TSURU-ASHI-DACHI –
STOSUJĄC TECHNIKI ZAWARTE W KIHON-NO-KATA.

3. UKE-WAZA (BLOKI).

5 BLOKÓW:

SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE, SEIKEN-JODAN-UKE, SEIKEN-OTOSHI-UKE,
SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE, SEIKEN-GEDAN-BARAI

4. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEN I KOPNIĘĆ).TE-

WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

URAKEN-SAYU-UCHI, URAKEN-MAWASHI-UCHI, URAKEN-HIZO-UCHI, URAKEN-GANMEN-
OROSHI-UCHI, 5 WARIANTÓW SHUTO W SANCHIN-DACHI W KOMBINACJI: SHUTO-SAKOTSU-
UCHI, GANMEN-UCHI, UCHI-KOMI, HIZO-UCHI, UCHI-UCHI, NIHON-NIUKTE, JO-HON-NUKITE

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

USHIRO-GERI-CHUDAN, MAE-GERI-JODAN, YOKO-GERI-JODAN, MAWASHI-GERI-JODAN
(CHUSOKU I HAISOKU)

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

NIKYO, HARA-GATAME, UDE-HIZA-GATAME, GYAKU-YUBI, KOHONO-GESHI, GYAKU-KOTE-
GAESHI

NE-WAZA (W PARTERZE)

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME, ASHI-UDE-GARAMI (KLUCZ), ASHI-HISHIGI,
KUZURE-UDE-OSAE

6. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA). USHIRO-KESA-GATAME, TATE-SHIHO-GATAME

7. SHIME – WAZA (DUSZENIA).

OKURI-ERI-JIME, KATA-HA-JIME, SODE-GURUMA-JIME, SEIKEN-ERI-JIME

8. NAGE WAZA (RZUTY).

KIBISU-GAESHI (KIBUSHI-DEOSHI), MOROTE-GARI, UKI-OTOSHI, TANI-OTOSHI, HARAI-GOSHI,
YOKO-WAKARE, WAKI-OTOSHI, UKI-GOSHI

9. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED OBCHWYTAMI TUŁOWIA I GŁOWY (6 WŁASNYCH OBRON Z KONTROLA
LUB WYKOŃCZENIEM W PARTEZE)

11. TEST KONDYCYJNY:

50 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

50 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

50 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

12. JIYU – KUMITE 3 MINUTY.

3 KYU

1. UKE-WAZA (BLOKI). TE-

WAZA (BLOKI RĘCZNE)

6 BLOKÓW W RÓŻNYCH POZYCJACH:

SHUTO-JODAN-KAKE-UKE, SHUTO-JODAN-UKE, SHUTO-CHUDAN-SOTO-UKE, SHUTO-CHUDAN-UCHI-UKE, SHUTO-GEDAN-BARAI, SHUTO-MAE-MAWASHI-UKE,

BASHI-WAZA (BLOKI NOŻNE)

SOKUTO-OSAE-UKE, HIZA-UKE

2. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).TE-

WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

TETTSUI-OROSHI-GANMEN-UCHI, TETTSUI-KOME-KAMI-UCHI, TETTSUI-HIZO-UCHI, TETTSUI-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE) URA-MAWASHI-

JODAN, USHIRO-GERI-JODAN

3. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE)

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

USHIRO-KOTE-GAESHI, SANKYO, SHIHO-NAGE, USHIRO-WAKI-GATAMEDŹWIGNIE

TRANSPORTOWE

NE-WAZA (W PARTERZE)

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME, MOROTE-UDE-HISHIGI, ASHI-UDE-GARAMI

4. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA).

KÓŁKO TRZYMAŃ

UWALNIANIA SIĘ Z TRZYMAŃ

5. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

KATA-TE-JIME, YUBI-JIME, YOKO-HADAKA-JIME, USHIRO-ERI-JIME

6. NAGE-WAZA (RZUTY).

ASHI-GURUMA, O-GURUMA, SUMI-OTOSHI, YOKO-OTOSHI, SUKUI-NAGE, UCHI-MATA, SAI-OTOSHI, SOTO-MAKIKOMI

7. SAMOBRONA.

OBRONA PRZED ATAKAMI PIĘŚCIĄ I KOPNIĘCIAMI (6 WŁASNYCH OBRONZ KONTROLA LUB WYKOŃCZENIEM W PARTERZE)

8. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

60 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

80 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

80 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

9. JIYU-KUMITE 4 MINUTY.

2 KYU

1. UKE-WAZA (BLOKI).

SHOTEI-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

2. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

SHOTEI-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

7 UDERZEŃ HIJI (ŁOKIEĆ) W POZYCJI KIBA-DACHI

HIJI-AGE -ATE-CHUDAN, HIJI-AGE-ATE-GEDAN, HIJI-AGO-UCHI-JODAN, HIJI- OTOSHI-UCHI-GEDAN, HIJI-URA (JODAN, CHUDAN, GEDAN), HIJI-YOKO (JODAN, CHUDAN, GEDAN), KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE): USHIRO- MAWASHI-JODAN, MAWASHI-GERI (GEDAN - JODAN)

3. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

RZUTY DŹWIGNIOWE

SANKIO (3 WERSJE)

SHIHO-NAGE, KOTE-GAESHI, UDE-HISHIGI-TE-GATAME, TEMBIN-NAGE, TENCHI-NAGE, KOKYU-NAGE, KAITEN-NAGE

4. ZNAJOMOŚĆ MIEJSC WRAŻLIWYCH NA CIELE CZŁOWIEKA - WYKORZYSTANIE W SAMOOBRONIE.

5. ABC - UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY (KATSU).

6. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

KONTRATAKI PRZECIWKO DUSZENIOM, ZAKŁADANIE SWOJEGO DUSZENIA

7. NAGE-WAZA (RZUTY).

HANE-GOSHI, KATA-GURUMA, TOMOE-NAGE, SUMI-GESHI, KAMI-BASAMI, OBITORI-GAESHI

TWORZENIE WŁASNYCH KOMBINACJI RZUTOWYCH

8. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED RÓŻNEGO TYPU ATAKAMI (CHWYTY, OBCHWYTY, DUSZENIA, TRZYMANIA, UDERZENIA, KOPNIĘCIA, NÓŻ, PAŁKA) - 10 RÓŻNYCH OBRON

9. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

70 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

80 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

100 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

10. JIYU-KUMITE 3x5 MINUT.

1 KYU

1. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

KOKEN (3 WERSJE)

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

MAE-TOBI-GERI (3 WERSJE), YOKO-TOBI-GERI (2 WERSJE)

2. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE). DŹWIGNIE

NA KRĘGOSŁUP (4 WERSJE)

DŹWIGNIE NA NOGI I KLUCZE NA STOPY (5 WERSJI)

3. TECHNIKI Z WYKORZYSTANIEM „YAWARY”.

4. TECHNIKI Z TONFĄ.

UDERZENIA, BLOKI, DŹWIGNIE, KATA, SAMOOBRONA

5. SPOSOBY OBRONY W PARTERZE.

6. NAGE-WAZA (RZUTY).

HANE-MAKIKOMI, UKI-WAZA, OSOTO-GURUMA, YOKO-GURUMA, USHIRO-GOSHI, YOKO-GAKE, URA-NAGE, KATA-GURUMA-MAKIKOMI, YOKO-TOMOE-NAGE, HARAI-MAKIKOMI, UCHI-MATA-MAKIKOMI

TWORZENIE WŁASNYCH PRZECIW RZUTÓW (RZUT NA RZUT)

7. SAMOOBRONA W SYTUACJACH EKSTREMALNYCH (NÓŻ, PAŁKA, BROŃPALNA, PRZED WIĘKSZĄ ILOŚCIĄ PRZECIWNIKÓW).

8. 20 WŁASNYCH KOMBINACJI SAMOOBRONY.

9. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

80 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

90 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

100 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

10. JIYU – KUMITE 5x5 MINUT.

DOBRA ZNAJOMOŚĆ SŁOWNIKA JAPOŃSKIEGO STOSOWANEGO W JU-JITSU.

Stopnie uczniowskie KYU PZJJS

| Lp. | Rodzaj techniki | 7 KYU | 6 KYU | 5 KYU | 4 KYU | 3 KYU | 2 KYU | 1 KYU |
|-----|--|-------------------|-------|-------|---------|---------|---------|----------|
| 1. | <i>POSTAWY</i> | 9 | 12 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2. | <i>PORUSZANIE SIĘ</i> | 3 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3. | <i>HISTORIA I ETYKIETA DOJO</i> | WSZYSTKIE STOPNIE | | | | | | |
| 4. | <i>PRZEWROTY</i> | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | <i>PADY</i> | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6. | <i>BLOKI</i> | 3 | 7 | 13 | 13 | 21 | 24 | 24 |
| 7. | <i>UDERZENIA</i> | 6 | 14 | 25 | 29 | 35 | 45 | 48 |
| 8. | <i>KOPNIĘCIA</i> | 3 | 8 | 13 | 17 | 19 | 21 | 26 |
| 9. | <i>TRZYMANIA</i> | 2 | 4 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10. | <i>RZUTY</i> | 4 | 8 | 15 | 23 | 31 | 37 | 48 |
| 11. | <i>DŹWIGNIE</i> | - | 5 | 13 | 23 | 30 | 30 | 30 |
| 12. | <i>DUSZENIA</i> | - | - | 4 | 8 | 12 | 12 | 21 |
| 13. | <i>TECHNIKI SAMOOBRONY</i> | - | 5 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 14. | <i>UDZIAŁ W ZAWODACH</i> | - | - | - | - | - | min. 2 | min.4 |
| 15. | <i>JIYU-KUMITE</i> | - | - | - | 3*5 min | 6*5 min | 8*5 min | 10*5 min |
| 16. | <i>UGIĘCIA RAMION W PODPORZE PRZODEM</i> | - | 20 | 30 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 17. | <i>SIADY Z LEŻENIA TYŁEM</i> | - | 20 | 30 | 50 | 80 | 80 | 90 |
| 18. | <i>PRZYSIADY</i> | - | 20 | 30 | 50 | 80 | 100 | 100 |
| 20. | <i>RZUTY DŹWIGNIOWE</i> | - | - | - | - | - | 8 | 8 |