

Pensum til gradering, styrkekrav for herrer.

Grad:	Øvelse:	Barn 8 – 12	Undg. 13 – 17	Voksne +18	Voksne +50
Gult 8. cup	Pushups	5	10	15	10
	Situps	10	15	20	15
	Burpees	5	10	15	10
Gult 7. cup	Pushups	5	15	20	15
	Situps	10	20	25	20
	Burpees	5	10	15	10
Grønt 6. cup	Pushups	10	20	25	20
	Situps	15	20	30	20
	Burpees	5	10	15	10
Grønt 5. cup	Pushups	10	25	30	25
	Situps	15	25	35	25
	Burpees	10	10	15	10
Blått 4. cup	Pushups	15	25	35	25
	Situps	20	30	40	30
	Burpees	10	15	15	15
Blått 3. cup	Pushups	15	30	35	30
	Situps	20	35	45	35
	Burpees	10	15	15	15
Rødt 2. cup	Pushups	20	35	40	30
	Situps	20	40	50	40
	Burpees	10	15	20	15
Rødt 1. cup	Pushups	20	40	45	35
	Situps	20	45	55	45
	Burpees	15	15	20	15
Sort 1. dan	Pushups	25	40	50	40
	Situps	30	50	60	50
	Burpees	20	20	30	20