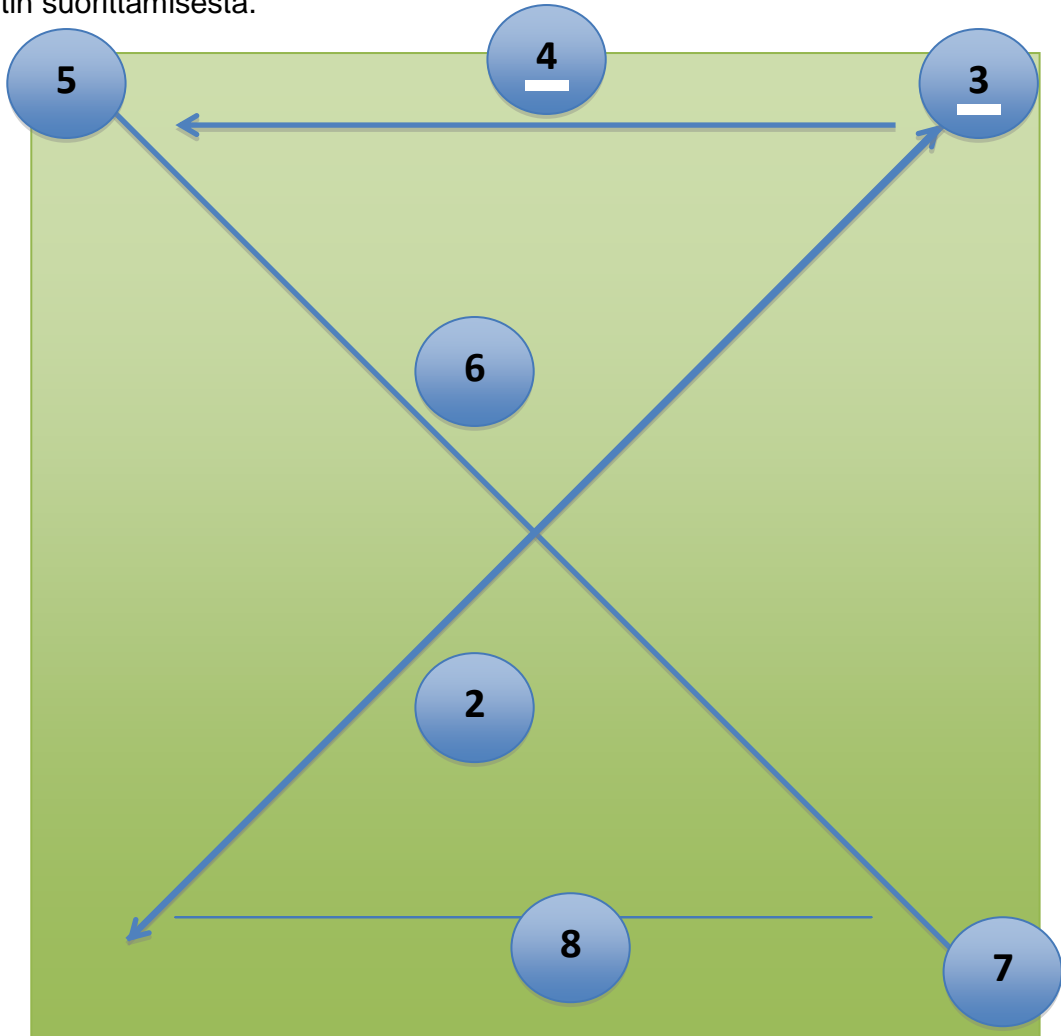


Anaerobinen lajinomainen maksimaalinen testi: Testi suoritetaan 9x9m alueella tekemällä unsokua sekä taidotekniikoita. Suorituksen kesto on 3 minuuttia, jonka aikana tehdään mahdollisimman monta toistoa. Tatamialue on jaettu kahdeksaan eri osioon, jotka suoritetaan aina määrättyssä järjestyksessä. Ensimmäisellä kierroksella jokaisessa suorituspaikassa tehdään yksi toisto, toisella kierroksella kaksi, kolmannella kolme ja niin edelleen. Alla on kaavio testin suorittamisesta.



- 1: Yleisliike, rinta lattiaan ala-asennossa, yläasennossa kädet pänpäällä yhteen ja ponnistus ilmaan
- 2: Kamae, "sivulle väistö fukuteki" niin että yhden käden on koskettava tatamiin+pikku sokutengeri valitsemalta puolelta.
- 3: Senjogeri kohteeseen hidari kamaesta+puolenvaihto ko-soku+senjogeri kohteeseen migi kamaesta
- 4: Ko-soku+ten-soku etenemistä vasemmalle
- 5: Sentaino tsuki migi-puolelta+puolenvaihto ko-soku+sentaino tsuki hidari-puolelta
- 6: Juoksu
- 7: Selälleen lattialle niin että sormet koskettavat tatamia pään yläpuolella+fujogeri kohteeseen+selälleen lattialle niin että sormet koskettavat tatamia pään yläpuolella+fujogeri kohteeseen toiselta puolelta
- 8: Ko-soku+ten-soku etenemistä oikealle