תקיעות דמיושב

תקיעה	שברים	הפסקה	תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות	קצרה מאד ללא נשימה	1.5 שניות (לפחות)	3 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	הפסקה	תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות	קצרה מאד ללא נשימה	1.5 שניות (לפחות)	3 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	הפסקה	תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות	קצרה מאד ללא נשימה	1.5 שניות (לפחות)	3 שניות (לפחות)
[18 כוחות ויותר]	[9 = 3X3 כוחות]		[9 כוחות]	[18 כוחות ויותר]

תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות ויותר (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות ויותר (לפחות)
[9 כוחות]	[9 = 3X3 כוחות]	[9 כוחות]

תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות ויותר (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
[9 כוחות]	[9 = 3X3 כוחות]	[9 כוחות]

תקיעות דמעומד

תקיעה	שברים		תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות) 18 כוחות ויותר	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר) 9 כוחות	נשימה קצרה מהאף	1.5 שניות (לפחות) 9 כוחות	3 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים		תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות) 18 כוחות ויותר	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר) 9 כוחות	נשימה קצרה מהאף	1.5 שניות (לפחות) 9 כוחות	3 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים		תרועה	תקיעה
3 שניות (לפחות) 18 כוחות ויותר	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר) 9 כוחות	נשימה קצרה מהאף	1.5 שניות (לפחות) 9 כוחות	3 שניות (לפחות)
[18 כוחות ויותר]	[9 = 3X3 כוחות]		[9 כוחות]	[18 כוחות ויותר]

תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	שברים	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	סה"כ 1.5 שניות (לכל היותר)	1.5 שניות (לפחות)
[9 כוחות]	[9 = 3X3 כוחות]	[9 כוחות]

תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
תקיעה	תרועה	תקיעה
1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)	1.5 שניות (לפחות)
[9 כוחות]	[9 כוחות]	[9 כוחות]