

**АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ
ФЕДЕРАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ БОЯ «АЛЛИГАТОР»**

РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

10 КЮ, белый пояс с красной полоской

(техники следующих уровней включают предыдущие нормативы)

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Джодан Цки - прямой удар рукой в верхний уровень, доворот ног. <i>ШТД руки у головы</i>	Окури Аши- перемещение в ДК без смены стойки	Мае Гери <i>ШТД, руки внизу</i>	Страховка при падении вправо, влево, назад. Перекат
2	Чудан Цки - прямой удар рукой с захватом в средний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, левая рука поднята на уровень чудан</i>	Фуми Аши- перемещение в ДК со сменой стойки		
3	Мае Гери - прямой удар ногой, ДК	Оэ Цки — перемещение с ударом передней руки в верхний уровень. ДК		
4	Джодан Укэ - блок от удара в верхний уровень, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>	Мае Гери - перемещение с прямым ударом ногой. ДК		
5	Гьяку Цки - удар задней рукой, ДК			
6	Чудан Учи Отоши- нисходящий блок от удара в средний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>			
7	Мае Кеаге - маховый прямой удар ногой в верхний уровень. ДК			
8	Кин Гери - прямой удар ногой в нижний уровень. ДК			

9 КЮ, бело-желтый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Чудан Учи Укэ - блок от удара в средний уровень, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>	Гьяку Цки - перемещение с ударом задней рукой в верхний уровень. <i>ДК</i>	Джодан Укэ+Джодан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Страховка при падении через партнера, стоящего на четвереньках с захватом пояса
2	Гедан Цки - удар в нижний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, обе руки на хикитэ</i>	Оэ Цки + Гьяку Цки - перемещение с комбинацией ударов передней и задней руки в верхний уровень. <i>ДК</i>		Страховка при падении вперед на руки
3	Ой Цки Гьяку Цки - комбинация из двух ударов в верхний уровень <i>ДК</i>	Козар + Окури Аши- смена стойки, <i>ДК</i> перемещение в стойке		Боковая подсечка
4	Гедан Барай — блок от удара в нижний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>	Тай Сабаки Ичи - перемещение на 90 град <i>ШТД руки у головы</i>		
5	Сото Маваши Кеаге — круговой удар ногой снаружи <i>ДК</i>	Хиза Гери - перемещение с прямым ударом коленом, <i>ДК</i>		
6	Хиза Гери -прямой удар коленом, <i>ДК</i>			
7	Рендзоку Мае Гери — комбинация из двух прямых ударов ногой , <i>ДК</i>			
8	Какато Гери - нисходящий удар пяткой в нижний уровень, <i>ДК</i>			

8 КЮ, желтый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Мавашу Хиза Гери - круговой удар коленом <i>ШТД, руки — прямой захват головы</i>	Киба-Дачи — перемещение в стойке	Гедан Барай+Чудан Цки+Джодан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Кувырок через плечо
2	Йоко Джодан Цки - боковой удар рукой в верхний уровень, доворот ног <i>ШТД, руки у головы</i>	Нагаши Укэ Окури Аши, уход с линии атаки в сторону, перемещение в стойке, <i>ДК</i>	Чудан Учи Отоши+Джодан Цки+Фури Учи (2 варианта), ДК	Задняя подножка
3	Тетцуи Отоши Учи - нисходящий удар основанием кулака в верхний уровень, хикитэ, доворот ног <i>ШТД, руки внизу</i>	Мае Гери + Рендзоку Цки — перемещение с комбинацией удара ноги + два удара руками, <i>ДК</i>		Удержание сбоку, удержание сверху
4	Кансецу Гери — боковой удар ногой в коленный сустав <i>ХД, руки внизу</i>	Аши Укэ Хиза Гери - перемещение с блоком от удара ногой по бедру снаружи и контратакой прямым ударом коленом <i>ДК</i>		Бросок переворотом с захватом одной ноги снаружи
5	Учи Мавашу Кеаге — круговой удар ногой изнутри <i>ДК</i>	Аши Укэ Мае Гери - перемещение с блоком от удара ногой по бедру снаружи и контратакой прямым ударом ногой, <i>ДК</i>		Освобождение от удержания сбоку переворачиванием через себя
6	Мавашу Гери Гедан(лоу кик) - круговой удар ногой в нижний уровень, <i>ДК</i>			
7	Сейкен Фури Учи (хук) - круговой удар кулаком <i>ШТД, руки у головы</i>			
8	Аши Учи Укэ - блок от кругового удара ноги в нижний уровень, <i>ДК</i>			
9	Нагаши Укэ (уклон) -уклон корпусом от прямого удара в верхний уровень <i>ДК</i>			

7 КЮ, оранжевый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Йоко Гери — боковой удар ногой <i>ХД, руки внизу</i>	Тай Сабаки Ни - перемещение на 180 град, <i>ШТД, руки у головы</i>	Чудан Укэ+Джодан Цки+задняя подножка+Гедан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Бросок захватом за пятку
2	Рендзоку Хиза Гери -комбинация из двух прямых ударов коленом <i>ДК</i>	Фумикоми Йоко Гери — перемещение в стойке с боковым ударом ногой, <i>КД</i>	Нагаши Укэ+Хиратэ Учи+Чудан Цки+Какато Гери+Гедан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Задняя подножка с захватом ноги снаружи
3	Уширо Джодан Цки - удар рукой назад в верхний уровень, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу,</i>	Санкай Цки — перемещение с комбинацией ударов по трем уровням, <i>ДК</i>	Аши Барай+Маваши Гери Гедан+Джодан Цки <i>ДК</i>	Боковая подсечка с захватом ноги снаружи
4	Йоко Уракен - удар перевернутым кулаком вбок в средний уровень <i>ШТД, руки перед собой у груди</i>	Маваши Гери Гедан +Джодан Цки+Фури Учи - перемещение с комбинацией кругового удара ногой по нижнему уровню снаружи + прямой и круговой удар в верхний уровень, <i>ДК</i>		Бросок захватом обеих ног спереди
5	Аши Сукуй - подхватывающий блок от удара ноги <i>ШТД, руки внизу</i>	Оэ Цки + Гьяку Цки+ Уракен Шита Учи - перемещение с комбинацией двух прямых ударов в верхний уровень + восходящий удар в средний уровень, <i>ДК</i>		Наружный зацеп голенью
6	Аши Барай - сметающий блок от удара ноги <i>ШТД, руки внизу</i>	Нагаши Укэ (уклон) + Окури Аши+Фуми аши — защитное перемещение с уклоном от прямого удара в верхний уровень, <i>ДК</i>		Бросок захватом обеих ног спереди с наружным зацепом голенью
7	Уракен Ганмен Учи - удар перевернутым кулаком вперед в верхний уровень, доворот ног <i>ШТД, руки перед головой</i>	Нагаши Укэ (уклон) + Окури Аши+Джодан Цки - защитное перемещение с уклоном от прямого удара в верхний уровень+ прямой удар в верхний уровень, <i>ДК</i>		Зацеп стопой снаружи
8	Уракен Шита Учи (апперкот) - восходящий удар перевернутым кулаком, <i>ШТД, руки у головы</i>			Защита от захвата сзади захватом ноги противника
				Освобождение от удержания сверху переворачиванием (мост)

6 КЮ, зеленый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Рендзоку Маваши Гери Гедан(лоу кик) - комбинация из двух круговых удар ногой к нижний уровень, <i>ДК</i>	Тай Сабаки Сан - - перемещение на 270 град <i>ШТД, руки у головы</i>	Чудан Сото Укэ+ Джодан Цки+Хиза Гери x 2 <i>ДК</i>	Внутренний зацеп голенью
2	Маваши Гери - круговой удар ногой <i>ДК</i>	Чудан Сото Укэ + Джодан Цки — перемещение с блоком от удара в средний уровень + контратака в верхний уровень, <i>ДК</i>	Чудан Сото Укэ+ Чудан Укэ+ Джодан Цки+Хиза Гери x 2 + Тай Сабаки Сан (захват головы)+ <i>ДК</i>	Бросок через голову с выходом в позицию сверху против ухода в ноги
3	РендзокуАши Сукуй Чудан - подхватывающий блок от кругового удара ноги в средний уровень <i>ШТД, руки внизу</i>	Чудан Сото Укэ Уракен — перемещение с блоком от удара в средний уровень + контратака в верхний уровень перевернутым кулаком, <i>ДК</i>	Нагаши Укэ +Йоко Гери+задняя подножка+Гедан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Бросок обратным захватом двух ног Бросок через бедро
4	РендзокуАши Сукуй Джодан - подхватывающий блок от кругового удара ноги в верхний уровень <i>ШТД, руки внизу</i>	Тобикоми Йоко Гери — перемещение с боковым ударом ногой в прыжке, <i>КД</i>	Нагаши Укэ (уклон) x 2 + Оэ Цки + Гьяку Цки <i>ДК</i>	Бросок захватом обеих ног с предварительной имитацией броска через бедро
5	Чудан Сото Укэ - блок снаружи от удара в средний уровень, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки у головы</i>	Рендзоку Цки Гери - атакующая комбинация из трех ударов руки в верхний уровень и удара ноги в средний уровень(стойка — дзию-камаэтэ дачи, руки у головы), <i>ДК</i>	Нагаши Укэ (уклон) + Гьяку Цки Чудан (встречный) (Миги,хидари) <i>ДК</i>	Подбив Разведение ног с захватом сверху и забеганием за спину против ухода в ноги
6	РендзокуАши Укэ-блок от прямого удара ноги. <i>ДК</i>	Нагаши Укэ (уклон) + Окури Аши+ Уракен Шита Учи - защитное перемещение с уклоном от прямого удара в верхний уровень+ восходящий удар в средний уровень, <i>ДК</i>		Рычаг локтя через бедро при удержании сбоку -рукой -голенью

7	Нагаши Укэ Сейкен Фури Учи — уклон от прямого удара в голову и контратака круговым ударом кулака, <i>ШТД, руки у головы</i>	Нагаши Укэ (уклон) + Фуми Аши+ Уракен Шита Учи + Сейкен Фури Учи- защитное перемещение с уклоном от прямого удара в верхний уровень+ восходящий удар в средний уровень+ круговой удар в верхний уровень, <i>ДК</i>		
8	Нагаши Укэ Уракен Шита Учи -уклон от прямого удара в голову и контратака восходящим ударом перевернутого кулака, <i>ШТД, руки у головы</i>			
9	Гьяку Цки +Уракен Шита Учи +Сейкен Фури Учи- комбинация из трех ударов руками, <i>ДК</i>			
10	Нагаши Укэ (нырок) <i>ШТД</i>			
11	Тетцуи Йоко Учи -боковой удар основанием кулака в верхний уровень, <i>ШТД, руки внизу</i>			

6 КЮ, зеленый пояс (продолжение)

5 КЮ, синий пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Шуто Укэ - блок ребром ладони, доворот ног <i>ШТД, руки внизу</i>	Фуми Аши Маваши Гери+Фури Учи+Шита Учи перемещение с комбинацией кругового удара ноги и двух круговых ударов руками, <i>ДК</i>	Риото Учи Укэ+ Уракен + бросок через спину с колена <i>ШТД, руки внизу</i>	Передняя подножка Бросок через спину с колена Бросок через спину с захватом головы
2	Уширо Гери - прямой удар ногой назад <i>ХД, руки внизу</i>	Маваши Гери Гедан+ Уширо Гери — перемещение с комбинацией кругового и обратного ударов ноги, <i>ДК</i>	Шуто Укэ + Джодан Цки + Маваши Хиджи Учи <i>ДК, нападающий бьет задней рукой</i>	Бросок переворотом изнутри
3	Ёнкай Учи - комбинация защитных и атакующих действий при захвате сзади(освобождение, уширо хиджи учи, тетцуи гедан учи, заступ за ногу противника и бросок противника назад) <i>ШТД, руки внизу</i>	Нагаши Укэ (нырок) + Окури Аши+Фуми аши — защитное перемещение с нырком от бокового удара в верхний уровень, <i>ДК</i>	Нагаши Укэ +Маваши Гери+Джодан Цки+ Фури Учи <i>ШТД, руки внизу</i>	Бросок кувыркком против ухода в ноги Бросок через бедро с предварительной имитацией внутреннего зацепа голенью
4	Хиджи Аго Учи -прямой удар локтем в подбородок, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>	Нагаши Укэ (нырок) + Окури Аши+Джодан Цки - защитное перемещение с нырком от бокового удара в верхний уровень+ прямой удар в верхний уровень, <i>ДК</i>		Узел ногой
5	Маваши Хиджи Учи - круговой удар локтем в голову,хикитэ, доворот ног . <i>ШТД, руки у головы</i>			Выход на рычаг локтя через бедро из положения сверху
6	Нагаши Укэ Уракен Шита Учи + Сейкен Фури Учи -уклон от прямого удара в голову и контратака восходящим ударом перевернутого кулака и круговым ударом в голову, <i>ДК</i>			
7	Шуто Учи - рубящий удар ребром ладони, хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>			
8	Шуто Йоко Учи -боковой удар ребром ладони в			

верхний уровень, хикитэ. ШТД, руки внизу

4 КЮ, фиолетовый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1	Хассами Учи - комбинация защитных и атакующих действий от захвата спереди <i>ШТД, руки внизу</i>	Какэ Укэ + Джодан Цки +Хиза Гери x2 — захват круговым блоком изнутри рукой бьющей руки противника, атака прямым ударом задней руки в верхний уровень + удар коленом задней ноги в средний уровень, ДК	Риото Учи Укэ + Джодан Хиджи Учи + Тай Сабаки Сан(+ рычаг локтя) <i>ШТД, руки внизу</i>	Задняя подножка на пятке против передней подножки Выход на рычаг локтя через бедро из положения на четвереньках
2	Какэ Укэ - блок изнутри с захватом, хикитэ. доворот ног, <i>ШТД, руки внизу</i>	Учи Какэ Укэ +Мае Гери+Сото Какэ Укэ — захват круговым блоком изнутри бьющей руки противника, атака прямым ударом задней ноги в средний уровень + захват(перехват) круговым блоком снаружи, ДК	Шуто Укэ + Хиджи Учи+ захват головы сзади <i>ШТД, руки внизу</i>	Защита от рычага локтя через бедро перебеганием Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой
3	Хиджи Укэ - блок локтем снаружи, хикитэ. доворот ног, <i>ШТД, руки внизу</i>	Нагаши Укэ (нырок) + Окури Аши+ Уракен Шита Учи - защитное перемещение с с нырком от бокового удара в верхний уровень+ восходящий удар в средний уровень, ДК	Чудан Учи Отоши+Йоко Уракен+Тай Сабаки Сан + захват головы <i>ДК, нападающий бьет задней рукой</i>	
4		Нагаши Укэ (нырок) + Фуми Аши + Уракен Шита Учи + Сейкен Фури Учи - защитное перемещение с нырком от бокового удара в верхний уровень+ восходящий удар в средний уровень+ круговой удар в верхний уровень, ДК	Нагаши Укэ (нырок) x 2 + Оэ Сейкен Фури Учи + Гьяку Сейкен Фури Учи <i>ДК</i>	

3 КЮ, коричневый пояс

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1		Мае Гери + Маваши Гери + Уширо Гери — перемещение с комбинацией прямого, бокового и обратного ударов ноги, <i>ДК</i>	Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваши Хиджи Учи + захват головы (2 варианта) <i>ШТД, руки внизу</i>	Уход от удержания сбоку с перегибанием локтя плечом сверху Перегибание локтя через руку
2		Фумикоми Уширо Гери - перемещение с обратным ударом ноги, <i>КД</i>	Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи x 2 + боковая подсечка + Гедан Цки <i>ШТД, руки внизу</i>	Увертка от захвата ног Ущемление ахиллесова сухожилия (основной вариант)
3			Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи + бросок через спину с колена <i>ШТД, руки внизу</i>	
4			Учи Какэ Укэ + Мае Гери + Сото Какэ Укэ + Тай Сабаки Сан + захват головы <i>ШТД, руки внизу</i>	
5			Хидари Нагаши Укэ (уклон) + Тай Сабаки Ичи + Оэ Цки + Гьяку Цки <i>ДК</i>	

2 КЮ, коричневый пояс с одной черной полоской

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1		Аши Учи Укэ +Рендзоку Цки- блок ногой изнутри от колющего прямого удара вооруженной руки в средний уровень + перемещение с комбинацией ударов в верхний уровень, <i>ДК</i>	Риото Сото Укэ + Хиза Гери (захват за подбородок с ударом коленом со спины) + Тай Сабаки Сан (рычаг руки наружу)+ Какато Гери , <i>ШТД, руки внизу</i>	Бросок ногами «ножницы» Перегибание колена захватом между ног Ущемление ахиллесова сухожилия (спиной к противнику)
2		Аши Сото Укэ +Рендзоку Цки- блок ногой снаружи от колющего прямого удара вооруженной руки в средний уровень + перемещение с комбинацией ударов в верхний уровень, <i>ДК</i>	Риотэ Какэ Укэ+Удэ Гатаме , <i>ШТД, руки внизу</i>	Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания сверху Удушение предплечьем при удержании сбоку Обезоруживание противника, вооруженного палкой
3			Нагаши Укэ +Кин Учи , <i>ШТД, руки внизу</i>	
4			Миги Нагаши Укэ (уклон) (диагональное перемещение)+ Тай Сабаки Ичи + Оэ Цки + Гьяку Цки , <i>ДК</i>	

1 КЮ, коричневый пояс с двумя черными полосками

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1		Дзюджи Осаэ Укэ+ Уракен+Гьяку Цки- блок от прямого удара руки+перемещение с комбинацией ударов в верхний уровень, ДК	Дзюджи Джодан Укэ+Тэкуби Гатаме <i>ШТД, руки внизу</i>	Бросок через плечи «мельница» Выкручивание тазобедренного сустава при удержании сбоку
2		Микацуки Гери + Йоко Гери - комбинация из восходящего кругового и бокового ударов ноги, ДК	Дзюджи Осаэ Укэ+Уракен, ДК, 2 варианта <i>(противник бьет передней, задней рукой)</i>	Выход на перегибание локтя через предплечье с упором в плечо из стойки Удушение предплечьем сзади
3			Хиджи Учи Укэ +Уракен, <i>ШТД, руки внизу</i>	Удушение за отвороты одежды
4			Хидари Нагаши Укэ (нырок) + Тай Сабаки Ичи + Оэ Цки + Гьяку Цки ДК	Прямой рычаг плеча «американа»
5			Миги Нагаши Укэ (нырок) + Тай Сабаки Ичи + Оэ Цки + Гьяку	Обезоруживание противника, вооруженного ножом

			Цки ДК	
--	--	--	-----------	--

1 ДАН, черный пояс с одной золотой полоской

№	КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	БОРЬБА
1		Хиджи Укэ + Рендзоку Цки-блок локтем от прямого удара руки+перемещение с комбинацией ударов в верхний уровень, <i>ШТД, руки внизу</i>	Какэ Уке + Шуто Учи, <i>ШТД, руки внизу</i>	Переход от перегибания локтя через предплечье с упором в плечо к перегибанию локтя при помощи ноги сверху Удушение двумя предплечьями
2		Тоби мае гери (2 варианта) — прямой улар ногой в прыжке, <i>ДК</i>	Хиджи Сото Укэ + Уракен, <i>ШТД, руки внизу</i>	Удушение «гильотина» Удушение «треугольник»
3		Ура Отоши Тоби Гери -удар пяткой кувыркком через плечо, «удар хвостом», <i>ДК</i>	Дзюджи Джодан Укэ+Удэ Гатаме, <i>ШТД, руки внизу</i>	Обратный рычаг плеча «кимура» Обезоруживание противника, вооруженного пистолетом

ПОЯСНЕНИЯ:

ШТД - шидзентай дачи (ноги на ширине плеч)

ДК - дзию камаэтэ дачи (боевая стойка)

КД- кибэ дачи(ноги на ширине плеч, колени согнуты больше, чем в ШТД)

ХД — хейсоку дачи (ноги вместе)

В иппон кумитэ в варианте ШТД нападающий начинает с удара правой рукой и одновременного шага правой ногой.