

**АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ
ФЕДЕРАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ БОЯ «АЛЛИГАТОР»
РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

ЮНЫЙ ВОИН 1 СТЕПЕНИ , белый пояс с вышивкой «Аллигатор»

№	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		Страховка при падении вправо, влево, назад. Перекат
2	Мае Гери - прямой удар ногой, ДК	Фуми Аши- перемещение в ДК со сменой стойки		
3	Гьяку Цки - удар задней рукой, ДК	Оэ Цки — перемещение с ударом передней руки в верхний уровень. ДК		
4	Чудан Цки - прямой удар рукой с захватом в средний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, левая рука поднята на уровень чудан</i>	Мае Гери - перемещение с прямым ударом ногой. ДК		
5	Джодан Укэ - блок от удара в верхний уровень , хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>			
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			

ПОЯСНЕНИЯ:

ШТД - шидзентай дачи (ноги на ширине плеч)

ДК - дзию камаэтэ дачи (боевая стойка)

1. Отжимания из упора лежа, на ладонях – 5 раз.
2. Сед углом на полу – 15 секунд.
3. Приседания – 10 раз.