

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

ЮНЫЙ ВОИН 2 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 <i>ДК</i> без смены стойки		Страховка при падении вправо, влево, назад.
2	Мае Гери - прямой удар ногой, <i>ДК</i>	Фуми Аши- перемещение в <i>ДК</i> со сменой стойки		
3	Гьяку Цки - удар задней рукой, <i>ДК</i>	Оэ Цки — перемещение с ударом передней руки в верхний уровень. <i>ДК</i>		
4	Чудан Цки - прямой удар рукой с захватом в средний уровень хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, левая рука поднята на уровень чудан</i>			
5	Джодан Укэ - блок от удара в верхний уровень , хикитэ, доворот ног. <i>ШТД, руки внизу</i>			

ПОЯСНЕНИЯ:

ШТД - шидзентай дачи (ноги на ширине плеч)

ДК - дзю камаэтэ дачи (боевая стойка)

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