

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

ЮНЫЙ ВОИН 3 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 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>			

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.