

**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	<b>Джодан Цки</b> - прямой удар рукой в верхний уровень, доворот ног. <i>ШТД руки у головы</i>	<b>Окури Аши-</b> перемещение в <i>ДК</i> без смены стойки		<b>Страховка при падении назад.</b>
2	<b>Мае Гери</b> - прямой удар ногой, <i>ДК</i>	<b>Фуми Аши-</b> перемещение в <i>ДК</i> со сменой стойки		
3	<b>Гьяку Цки</b> - 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.