

### 3 кю

№	категория	название	примечание
1.	Удар ногой	Мавару ура микадзуки гэри, мавару ура маваси гэри.	Удары ногой с разворота. Необходимо сохранять равновесие и направление удара.
2.	Приёмы против оружия	Приём против ножа, палки, Пистолета.	Выполняется по собственному выбору 5 и более приёмов (в зачёт идёт 5 правильно выполненных приёмов).
3.	Кумитэ	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
4.	Ката	Тё ун но кон.	Ката с шестом.
		Цун ку ва.	Ката с тонфа.
		Ни тө сай.	Ката с сай.
		Кама ити.	Ката с кама.
		Пинан нидан.	Ученическое Ката второй пинан.
		Пинан сёдан.	Ученическое Ката первый пинан.
		Пинан сандан.	Ученическое Ката третий пинан.
		Пинан ёдан.	Ученическое Ката четвёртый пинан.
		Пинан годан.	Ученическое Ката Пятый пинан.
5.	Страховка	Все виды страховок.	Страховка оценивается при выполнении приёмов с оружием и бросков.
6.	Броски	«Мельница».	Оценивается чёткое выполнение приёма.
7.	Освобождения от захвата	Освобождения от захвата.	Все виды захватов на выбор экзаменатора.
8.	ОФП	Отжимания.	50 раз.
		Приседания.	50 раз.
		Пресс.	50 раз.
		Подтягивания на перекладине.	10 раз.