

6 кю

| №   | категория               | название                               | примечани   |
|-----|-------------------------|--|---|
| 1.  | Блоки                   | Аси сото укэ.                          | Блок ногой.   |
| 2.  | Удар рукой              | Ура кэн.                               | Удар тыльной частью кулака.   |
| 3.  | Удар ногой              | Усиро гэри.                            | Прямой удар ногой назад.  |
| 4.  | Приёмы против оружия    | Приём против ножа.                     | Выполняется по собственному выбору 3 и более приёмов (в зачёт идёт 3 правильно выполненных приёма).         |
| 5.  | Кумитэ                  | Кумитэ.                                | Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).  |
| 6.  | Ката                    | Пинан нидан.                           | Ученическое Ката второй пинан.  |
|     |                         | Пинан сёдан.                           | Ученическое Ката первый пинан.  |
|     |                         | Тё ун но кон.                          | Ката с шестом.  |
|     |                         | Цун ку ва.                             | Ката с тонфа.   |
| 7.  | Страховка               | Полусальто страховка, страховка назад. | Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.                   |
| 8.  | Броски                  | Задняя, передняя подножки.             | Оценивается чёткое выполнение приёма, сохранение равновесия бросающим и правильная страховка защищающегося. |
| 9.  | Освобождения от захвата | Освобождения от захвата                | За запястье одноимённой и разноимённой руки (зачёт 2 приёма).   |
| 10. | ОФП                     | Отжимания                              | 40 раз  |
|     |                         | Приседания                             | 40 раз  |
|     |                         | Пресс                                  | 40 раз  |