

# АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

## 3 дан

Согласно требованиям Хомбу додзё, претенденты на 3 дан должны уметь выполнять **все** базовые техники и дзю вадза от любых базовых атак в тачи, сувари и хамми хандачи вадза. Следующие базовые техники являются **минимально необходимыми**.

### ТАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори ай хамми:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), удэ кимэ нагэ (о, у), кокю хо, кокю нагэ, дзю вадза
- **кататэ дори гяку хамми:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), кокю хо, кокю нагэ, кайтэн нагэ (сото, учи, о, у), дзю вадза
- **шомэн учи:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), удэ кимэ нагэ (о, у), кокю хо, кокю нагэ, кайтэн нагэ (сото, учи, о, у), дзю вадза
- **ёко мэн учи:** иккё (о, у), гокё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), удэ кимэ нагэ (о, у), кокю хо, кокю нагэ, кайтэн нагэ (сото, учи, о, у), дзю вадза
- **ката дори:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у)
- **рётэ дори:** ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), кокю хо, тэнчи нагэ, дзю вадза
- **моротэ дори:** иккё (о, у), никё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), удэ кимэ нагэ (о, у), кокю хо, кокю нагэ, дзюдзи гарами, дзю вадза
- **уширо рётэ дори:** иккё (о, у), санкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), удэ кимэ нагэ (о), кокю хо, кокю нагэ, дзю вадза
- **чудан цки:** ирими нагэ, котэ гаэши, кайтэн нагэ (сото, учи, о, у), дзю вадза
- **рё ката дори:** кокю нагэ, дзю вадза

### СУВАРИ ВАДЗА:

- **шомэн учи:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- **ката дори:** иккё (о, у), никё (о, у)
- **рётэ дори:** кокю хо

### ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори гяку хамми:** шихо нагэ (о, у)
- **шомэн учи:** иккё (о, у)
- **рётэ дори:** шихо нагэ (о, у)

### ТАНТО ДОРИ:

- шомэн учи колющий, лезвием к партнёру: дзю вадза
- ёко мэн колющий, лезвием к партнёру: дзю вадза
- чудан цки, лезвием вверх: дзю вадза
- уширо эри дори - чудан цки, лезвием вниз: дзю вадза

### ТАЧИ ДОРИ:

- шомэн учи: дзю вадза

### ДЗЁ ДОРИ:

- чудан цки широким хватом (не сводить руки при ударе): дзю вадза

### ТАНИНДЗУ ГАКЭ:

- от 3 укэ