

فرم آزمون کمر بند رده آبی دفاع شخصی

شماره ثبت: 9200367

آکادمی دفاع شخصی

استاد بابک کچونی

نام و نام خانوادگی :			فرزند : / / 13		
مربی :			از باشگاه : / / 13		
A	احترامات رزمی : (1) نحوه بستن کمر بند (به روش های مختلف) (2) نحوه گاردگیری مقابل حریف ایستاده و نشسته (3) استقامت بدنی و حرکات آکروبات (4) بیان اصول دفاع شخصی (5) تعریف دفاع شخصی	افت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) (1) افت جلو (ثابت و در حرکت) (2) افت پشت (ثابت و در حرکت) (3) افت چپ (ثابت و در حرکت) (4) افت راست (ثابت و در حرکت)	غلت رزمی (ایستاده) : (1) غلت رزمی راست (2) غلت رزمی چپ (3) غلت رزمی پرشی از روی (6 نفر) (4) غلت رزمی پرشی به وسیله تکنیک	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
	ضربات پا ترکیبی (ثابت و در حرکت) (1) ضربه چرخشی پهلوی - دورانی تیغه (2) ضربه چرخشی منیسک - صورت (3) ضربه چرخشی - صورت (360)	دفاع ضربات پا (ثابت و در حرکت) (1) دفاع ضربه سفیدران (2) دفاع ضربه مستقیم (3) دفاع ضربه چرخشی - پهلوی (4) دفاع ضربه چرخشی دورانی	دفاع دست ها : (1) تسلط کامل بر فنون قبلی (2) دست راست روی دست حریف (360) (3) دست راست زیر دست راست حریف (360) (4) دست چپ روی دست حریف (360) (5) دست چپ زیر دست حریف (360) (6) دفاع ضربه های چرخشی دست	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
C	رهایی ها و قفل مفصل : تسلط کامل بر فنون قبلی (1) گرفتن از روی دو دست (رو برو) (2) گرفتن از زیر دو دست (روبرو) (3) گرفتن از روی دست (پشت سر) (4) گرفتن از زیر دست (پشت سر)	قفل مفصل و پرتابی : تسلط کامل بر فنون قبلی (1) قفل و پرتاب به وسیله مچ (2) قفل پرتاب به وسیله آرنج (3) قفل پرتاب به وسیله بازو	دفاع در مقابل سلاح سرد تسلط کامل بر فنون قبلی (1) دفاع سلاح چاقو (2) ضربات سلاح چاقو (4) قفل مفصل سلاح چاقو	امتیاز کسب شده 10	امتیاز کسب شده 5
	رهایی و قفل مفصل یک خم و دو خم (1) رهایی یک خم (2) رهایی دو خم (3) قفل مفصل یک خم (4) قفل مفصل دو خم	خاک (نوازا) تسلط کامل بر فنون قبلی (1) تکنیک های پرتابی و مهار حریف (20 ثانیه) (2) پُل زدن و آزاد شدن از روی حریف (3) تکنیک های قفل مفصل دست	اصول تئوری در رزمی: تسلط بر قوانین داوری مسابقات (کمیته) (1) قوانین مسابقات کاتا (2) مبارزه با دوپینگ (3) تغذیه ورزشی (4) تحویل مقاله و ارائه	امتیاز کسب شده 10	امتیاز کسب شده 10
D	مسابقه نمایشی : (1) دو مسابقه (2) حداقل 6 تکنیک مداوم و منظم	مسابقه خاک (نوازا) : دو مسابقه (1) مهار حریف به مدت 10 ثانیه (2) تسلیم کردن حریف کمتر از 2 دقیقه	مسابقه کمیته : (سه حالت) (ضربات ، پرتابی و قفل مفصل ، خاک)	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
	جمع نمرات آزمون از 100 :			قبول	تجدید دوره

آزمون گیرنده محترم حداقل نمره قبولی کمر بند زرد 70 از 100 - کمر بند سبز 75 از 100 - کمر بند آبی 80 از 100 - کمر بند قهوه ای 85 از 100 می باشد

مسئول تأیید آزمون
کمر بند های دفاع شخصی
استاد بابک کچونی

آزمون گیرنده
C و D
امضاء

آزمون گیرنده
A و B
امضاء