

فرم آزمون کمر بند زرد زرد دفاع شخصی

نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../13.....		
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../13.....		
احترامات رزمی (1) نحوه انجام احترامات ایستاده و نشسته (2) دارا بودن لباس رسمی دفاع شخصی (3) نحوه پوشیدن لباس رزمی و بستن کمر بند (4) استقامت بدنی و حرکات آکروبات (5) بیان اصول دفاع شخصی (6) تعریف هنر دفاع شخصی امتیاز کسب شده			آفت‌ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) (1) افت از جلو (2) افت از پشت (3) افت از پهلو چپ (4) افت از پهلو راست امتیاز کسب شده			غلط رزمی (1) غلط از راست امتیاز کسب شده		
ضربات دست (ثابت و در حرکت) (1) ضربه مشت مستقیم (2) ضربه مشت چرخشی (3) و غیره ... امتیاز کسب شده			ضربات پا (ثابت و در حرکت) (1) ضربه به ساق (2) ضربه به مینیسک (3) ضربه به رباط (4) ضربه به سفیدران (عضله کوادری سپس) امتیاز کسب شده			دفاع ضربات دست (1) چپ (خارج به داخل) (2) راست (خارج به داخل) (3) پایین (خارج به پایین) (4) بالا (داخل به بالا) (5) دفاع ضربه چرخشی امتیاز کسب شده		
رهایبی دستها (1) مچ دست (2) هر دو دست (3) آستین (4) آرنج (5) بازو امتیاز کسب شده			قفل مفاصل دست (1) مچ دست (2) آستین (3) آرنج (4) بازو امتیاز کسب شده			پرتابی‌ها (1) درو کردن پا از پشت (2) پرتاب از روی کمر (3) و غیره ... امتیاز کسب شده		
ترکیب تمامی فنون (1) دفاع و ضربه در حرکت و ثابت (2) ضربه و دفاع و پرتاب در حرکت (3) غلط رزمی و ضربات دست (4) غلط رزمی و ضربه پا امتیاز کسب شده			خاک (نوازا) (1) مهار کردن حریف (2) تکنیک قفل مفاصل امتیاز کسب شده			اصول تئوری در رزمی (1) اصول قوانین مسابقات دفاع شخصی (2) انواع آسیب های ورزشی در هنرهای رزمی امتیاز کسب شده		
مسابقه کاتا حداقل 4 تکنیک مدام و منظم امتیاز کسب شده			مسابقه خاک (نوازا) مهار حریف به مدت 10 تا 20 ثانیه امتیاز کسب شده			مسابقه خاک (نوازا) تسلیم کردن حریف امتیاز کسب شده		
جمع نمرات 12 بند از 100 :								
☐ تجدید دوره			☐ قبول			نتیجه		

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 بندهای دفاع شخصی
استاد بابک کچوئی

آزمون گیرنده
D و C
امضاء

آزمون گیرنده
B و A
امضاء