

فرم آزمون کمر بند زده سبز دفاع شخصی

نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../13.....						
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../13.....						
A	احترامات رزمی	1) دارا بودن لباس رسمی دفاع شخصی 2) احترامات رزمی و تسلط کامل بر آن 3) استقامت بدنی و حرکات آکروبات 4) بیان اصول دفاع شخصی 5) تعریف دفاع شخصی	5	امتیاز کسب شده	اُفت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین)	1) افت جلو 2) افت پشت 3) افت پهلوی چپ 4) افت پهلوی راست	5	امتیاز کسب شده	غلت رزمی (ایستاده)	1) غلت رزمی راست (ایستاده) 2) غلت رزمی چپ (نشسته) 3) غلت رزمی پرشی از روی مانع (4 نفر)	5	امتیاز کسب شده
	ضربات دست (ثابت و در حرکت)	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) ضربه آرنج (5 حرکت) 2) ضربه با تیغه (4 حرکت)	5	امتیاز کسب شده	دفاع ضربات دست	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) دست راست (دفاع داخل به خارج) 2) دست چپ (دفاع داخل به خارج) 3) دست راست (دفاع پایین داخل به خارج) 4) دست چپ (دفاع پایین داخل به خارج) 5) دفاع ضربه چرخشی آرنج	5	امتیاز کسب شده	ضربات پا (ثابت و در حرکت)	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) ضربه با زانو (به شکم) 2) ضربه پای مستقیم 3) ضربه پای چرخشی پهلوی 4) ضربه با تیغه پا	5	امتیاز کسب شده
B	رهايي ها و قفل مفاصل	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) شانه 2) گردن (خفگی) 3) موی سر 4) یقه لباس	5	امتیاز کسب شده	پرتابی ها	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) پرتاب از روی بازو 2) پرتاب به وسیله فن کمر 3) درو کردن پا از جلو 4) و غیره	10	امتیاز کسب شده	دفاع در مقابل سلاح سرد	1) دفاع سلاح چوب 2) ضربات سلاح چوب 3) قفل مفصل سلاح چوب	10	امتیاز کسب شده
	ترکیب تمامی فنون	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) رهایی و قفل مفصل 2) ضربه و قفل مفصل 3) دفاع، ضربه، قفل مفصل	10	امتیاز کسب شده	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	10	امتیاز کسب شده	اصول تئوری در رزمی	1) قوانین مسابقات (کمپته) دفاع شخصی 2) قوانین داوری دفاع شخصی 3) نحوه افزایش سرعت در اجرای تکنیک	10	امتیاز کسب شده
D	مسابقه کاتا	حداقل 5 تکنیک مدام و منظم	5	امتیاز کسب شده	مسابقه خاک (نوازا)	1) مهار حریف به مدت 10 ثانیه 2) تسلیم کردن حریف	5	امتیاز کسب شده	مسابقه کمپته (سه پارت)	(ضربه ، پرتابی یا قفل مفصل، خاک)	5	امتیاز کسب شده
	جمع نمرات 12 بند از 100 :			نتیجه			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 کچوئی

آزمون گیرنده
A و B
امضاء

آزمون گیرنده
A و B
امضاء