

فرم آزمون کمر بند زده قهوه ای دفاع شخصی

نام و نام خانوادگی:..... فرزند:..... تاریخ تولد:/...../13.....		
مربی:..... از باشگاه:..... تاریخ آزمون:/...../13.....		
A	احترامات رزمی: 1) نحوه گارد گیری در مبارزه 2) نحوه آموزش احترامات 3) استقامت بدنی و استایل 4) تعریف دفاع شخصی و تعریف مربی	اُفت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) 1) تسلط بر افت ها 2) نحوه آموزش افت ها به مبتدی
	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
B	ترکیب ضربات (دست و پا) 1) تسلط بر ضربات (سرعت و قدرت) 2) نحوه آموزش ضربات دست 3) نحوه آموزش ضربات پا	ترکیب دفاع و ضربات (دست و پا) 1) تسلط کامل بر فنون قبلی 1) نحوه آموزش فنون پرتابی 2) ترکیب ضربات با فنون پرتابی 3) ترکیب دفاع ها با فنون پرتابی
	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
C	رهایی و قفل مفصل (پشت سر) 1) موی سر 2) شانه یک دست 3) شانه دو دست 4) یقه	رهایی و قفل مفصل (رو به رو) 1) یقه لباس - دو دست 2) گردن یک دست 3) گردن دو دست 4) کمر بند
	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 10
	خفگی و رهایی از خفگی (شیمه) 1) خفگی از رو به رو (حالت های مختلف) 2) خفگی از پشت سر (حالت های مختلف) 3) رهایی از خفگی رو به رو 4) رهایی از خفگی پشت سر	خاک (نوازا) تسلط کامل بر فنون قبلی 1) نحوه آموزش فنون خاک 2) حالت های مختلف گارد گیری در خاک 3) بدل های فنون قفل مفصل خاک
	امتیاز کسب شده 10	امتیاز کسب شده 10
	مسابقه نمایشی: 4 مسابقه نمایشی متفاوت	مسابقه خاک (نوازا) چندین مسابقه خاک پشت سر هم 1) مهار حریف به مدت 10 ثانیه 2) تسلیم کردن حریف کمتر از 2 دقیقه
	امتیاز کسب شده 5	امتیاز کسب شده 5
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

