

بسمه تعالی

میزبان: آکادمی دفاع شخصی
فدراسیون جودو

برگه آزمون کمر بند مکتبی دان یک / دو / سه / چهارم دفاع شخصی

نام و نام خانوادگی: فرزند: تاریخ تولد: روز: ماه: / / ۱۳.....

نام استان معرف: مربی: از باشگاه: تاریخ آزمون: ۱۳۹۷/۰۴/۲۹

A. افت ها : (الف: افت جلو ○ ج: افت پشت ○ ب: افت از پهلوی چپ ○ د: افت از پهلوی راست) ☐ امتیاز کسب شده	A. غلت رزمی : (الف: غلت از راست ○ ب: غلت از چپ) ☐ امتیاز کسب شده	A. پرتابی ها : (الف: دروی پا از پشت ○ ب: پرتاب از روی کمر ○ ج: پرتاب از روی شانه ○ د: غیره) ☐ امتیاز کسب شده
A. رهایی دست : (الف: رهایی مچ دست {حالات مختلف} ب: رهایی آرنج {حالات مختلف} ج: رهایی شانه {حالات مختلف}) ☐ امتیاز کسب شده	A. رهایی ها از روبه رو : (الف: موی سر ○ ب: خفگی ○ ج: یقه {حالات مختلف} د: گرفتن از روی دستها یا زیر دستها ○ و: یک خم و دو خم) ☐ امتیاز کسب شده	A. رهایی ها از پشت سر : (الف: رهایی موی سر ○ ب: رهایی خفگی ○ ج: رهایی یقه ○ د: رهایی گرفتن از روی دستها یا زیر دستها) ☐ امتیاز کسب شده
A. نحوه راه رفتن و اجرای فنون در حرکت : ☐ امتیاز کسب شده	B. ضربات دست (ثابت و در حرکت) : (الف: ضربه مشت مستقیم ○ ب: ضربه با تیغه دست ○ ج: ضربه با آرنج) ☐ امتیاز کسب شده	B. ضربات پا (ثابت و در حرکت) : (الف: ضربه پا از پهلوی ○ ب: ضربه پای مستقیم ○ ج: ضربه با زانو) ☐ امتیاز کسب شده
B. دفاع دست : (الف: دفاع بالا ی سر ○ ب: دفاع داخل به خارج ○ ج: دفاع خارج به داخل ○ د: دفاع پایین داخل به خارج ○ و: دفاع صورت از پهلوی) ☐ امتیاز کسب شده	B. ترکیب ضربه و دفاع در حرکت : ☐ امتیاز کسب شده	B. ترکیب تمامی فنون : (رهايي، ضربه و پرتاب در حرکت) ☐ امتیاز کسب شده
جمع نمرات بندهای A. ☐	جمع نمرات بندهای B. ☐	معدل کل: ☐ نتیجه: ☐
		تجدید دوره ☐ قبول ☐

مسئول آزمون

دفاع شخصی

فدراسیون جودو:

امضاء

استاد آزمون گیرنده

ضربات و دفاعها:

امضاء

استاد آزمون گیرنده

افتها، پرتابها و رهاییها:

امضاء

مسابقات انجام شده	مسابقه اول	مسابقه دوم	مسابقه سوم
نتیجه مسابقه			

آزمون گیرنده محترم حداقل نمره قبولی: دان یک ۶۵ از ۱۰۰ --- دان دو ۷۰ از ۱۰۰ --- دان سه ۷۵ از ۱۰۰ --- دان چهار ۸۰ از ۱۰۰ میباشد.