



هيات جودو استان اصفهان

کميته دفاع شخصي استان

فرم آزمون کمر بند رده آبی دفاع شخصي



نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../..... 13.....		
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../..... 14.....		
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 هنر دفاع شخصی			آفت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) (1) آفت جلو (ثابت و در حرکت) (2) آفت پشت (ثابت و در حرکت) (3) آفت پهلوی چپ (ثابت و در حرکت) (4) آفت پهلوی راست (ثابت و در حرکت)			غلت رزمی (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			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 پای مستقیم (2) دفاع پاچرخشی - پهلوی (3) دفاع پا چرخشی، دورانی (شکم - تیغه)			دفاع ضربات دست تسلط کامل بر فنون قبلی (1) دست راست روی دست حریف (360) (2) دست راست زیر دست حریف (360) (3) دست چپ روی دست حریف (360) (4) دست چپ زیر دست حریف (360) (5) دفاع ضربه های چرخشی آرنج		
امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5		
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			ترکیب تمامی فنون تسلط کامل بر فنون (1) آشنایی با قوانین داوری دفاع شخصی (2) قفل مفصل و مهار حریف در حالت ایستاده (4) ارائه مقاله توضیحی		
امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 10		
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			خفگی و رهایی از خفگی (شیمه) (1) خفگی از روبرو (حالت های مختلف) (2) خفگی از پشت سر (حالت های مختلف) (3) رهایی از خفگی، روبرو (4) رهایی از خفگی، پشت سر			اصول تئوری در رزمی تسلط بر قوانین مسابقات (کمیته) و داوری (1) قوانین مسابقات نمایشی (2) مبارزه با دوپینگ (3) تغذیه ورزشی		
امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 5		
مسابقه اول کاتا دو مسابقه نمایشی: حداقل 5 تکنیک مدام و منظم			مسابقه دوم خاک (نوازا) دو مسابقه (1) مهار حریف به مدت 10 تا 20 ثانیه (2) تسلیم کردن حریف کمتر از 2 دقیقه			مسابقه کمیته: (سه پارت) (ضربه، پرتابی، خاک) تسلیم کردن حریف		
امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5		
جمع نمرات 12 بند از 100:								
تجدید دوره			قبول			نتیجه آزمون		

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

مربی تأییدکننده آزمون

امضاء

آزمون گیرنده

C و D و E

امضاء

آزمون گیرنده

A و B

امضاء