



هیات جودو استان اصفهان
کمیته دفاع شخصی استان
فرم آزمون کمر بند زرد دفاع شخصی



نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../13.....		
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../14.....		
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			اُفت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) (1) افت جلو (2) افت پشت (3) افت پهلوی چپ (4) افت پهلوی راست امتیاز کسب شده			غلت رزمی (1) غلت رزمی راست امتیاز کسب شده		
ضربات دست (ثابت و در حرکت) (1) ضربه مشت مستقیم (2) ضربه مشت چرخشی (3) و غیر امتیاز کسب شده			ضربات پا (ثابت و در حرکت) (1) ضربه به ساق (2) ضربه به رباط (3) ضربه به منیسک (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 صورت امتیاز کسب شده		
رهایی 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			پرتابی ها (1) درو کردن پا از پشت (2) پرتاب از روی کمر (3) و غیره ... امتیاز کسب شده		
ترکیب تمامی فنون (در حرکت و ثابت) (1) دفاع و ضربه (2) ضربه و دفاع و پرتاب (3) غلت رزمی و ضربات دست (4) غلت رزمی و ضربه پا امتیاز کسب شده			تکنیک های خاک (1) مهار کردن حریف (2) تکنیک قفل مفاصل امتیاز کسب شده			اصول تئوری در رزمی (1) قوانین مسابقات دفاع شخصی (نمایشی) (2) انواع آسیب های ورزشی در هنرهای رزمی امتیاز کسب شده		
مسابقه نمایشی حداقل 4 تکنیک مدام و منظم امتیاز کسب شده			مسابقه خاک مهار حریف به مدت 6 تا 10 ثانیه امتیاز کسب شده			مسابقه خاک تسلیم کردن حریف امتیاز کسب شده		
جمع نمرات 15 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 تأیید کننده آزمون

امضاء

آزمون گیرنده

E و D و C

امضاء

آزمون گیرنده

B و A

امضاء