



هیات جودو استان اصفهان
کمیته دفاع شخصی استان
فرم آزمون کمر بند رده سبز دفاع شخصی



نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../..... 13.....									
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../..... 14.....									
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	افت‌ها (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 (3 حرکت)	5	امتیاز کسب شده	دفاع ضربات دست	1) تسلط کامل بر فنون قبلی 2) دست راست (دفاع داخل به خارج) 3) دست چپ (دفاع داخل به خارج) 4) دست راست (دفاع پایین داخل به خارج) 5) دست چپ (دفاع پایین داخل به خارج) 5) دفاع ضربه چرخشی آرنج	5	امتیاز کسب شده	ضربات پا (ثابت و در حرکت)	1) تسلط کامل بر فنون قبلی 2) ضربه با زانو (به شکم) 3) ضربه پای مستقیم 4) ضربه پای چرخشی پهلوی 4) ضربه با تیغه پا	5	امتیاز کسب شده			
	رهایی‌ها و قفل مفصل	تسلط کامل بر فنون قبلی 1) شانه (از روبه‌رو) 2) گردن (از پهلوی) 3) موی سر (از روبه‌رو) 4) یقه لباس (از روبه‌رو)	5	امتیاز کسب شده	پرتابی‌ها	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	1) تسلط کامل بر فنون قبلی 2) رهایی و قفل مفصل 3) ضربه و قفل مفصل 4) دفاع، ضربه، قفل مفصل	10	امتیاز کسب شده	تکنیک‌های خاک	1) تسلط کامل بر فنون قبلی 2) تکنیک‌های پرتابی و مهار حریف (10 ثانیه) 3) پُل زدن و آزاد شدن از روی حریف 4) تکنیک‌های تسلیم کردن (قفل مفصل)	10	امتیاز کسب شده	اصول تئوری در رزمی	1) قوانین مسابقات دفاع شخصی (مبارزه) 2) قوانین داوری دفاع شخصی 3) نحوه افزایش سرعت در اجرای تکنیک	10	امتیاز کسب شده			
	مسابقه کاتا	1) حداقل 5 تکنیک مدام و منظم	5	امتیاز کسب شده	مسابقه خاک	1) مهار حریف به مدت 10 تا 20 ثانیه 2) تسلیم کردن حریف	5	امتیاز کسب شده	مسابقه مبارزه (سه پارت)	1) ضربه 2) پرتابی 3) خاک	5	امتیاز کسب شده			
جمع نمرات 15 بند از 100 :												نتیجه آزمون		تجدید دوره	قبول

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 می‌باشد

مربی تأییدکننده آزمون
امضاء

آزمون گیرنده
C و D و E
امضاء

آزمون گیرنده
A و B
امضاء