



هیات جودو استان اصفهان

کمیته دفاع شخصی استان

فرم آزمون کمر بند رده سفید دفاع شخصی



نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../..... 13.....		
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../..... 14.....		
احترامات رزمی (1) نحوه ورود و خروج از باشگاه (2) احترامات ایستاده (3) احترامات نشسته (4) اخلاق ورزشی (قوانین)			پوشش های دفاع شخصی (1) نحوه بستن کمر بند (2) نحوه پوشیدن لباس رسمی			تعریف و تاریخچه دفاع شخصی (1) بیان اصول دفاع شخصی (2) تعریف هنر دفاع شخصی (3) تاریخچه دفاع شخصی (4) درک فرار انفجاری		
☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده		
تعریف اصطلاحات دفاع شخصی (1) رهایی (2) قفل مفصل (3) خفگی (4) خاک (5) فنون پرتابی			افت (اوکمی) (1) تعریف افت و دلایل اجرا (2) افت به طرفین (یوکو اوکمی) (3) افت به پهلوی راست (میگی یوکو اوکمی) (4) افت به پهلوی چپ (هیداری یوکو اوکمی) (5) افت به عقب (اوشیرو اوکمی) (6) افت به جلو (مای اوکمی)			غلت رزمی (اوکمی) (1) تعریف غلت و دلایل اجرا (2) اجرا غلت نشسته راست یادگیری تعاریف (1) مای ماواری اوکمی (غلت به جلو) (2) میگی مای ماواری اوکمی (غلت چپ پهلوی راست) (3) هیداری مای ماواری اوکمی (غلت جلو پهلوی چپ)		
☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده		
ضربات دست (1) گره کردن مشت (2) شناخت انواع ضربات دست (3) (مستقیم، چرخشی، تیغه، آرنج) (4) نقاط حساس اندام فوقانی			ضربات پا (1) شناخت انواع ضربات پا (2) (مستقیم، چرخشی، دورانی، ترکیبی) (3) نقاط حساس اندام تحتانی (4) نقاط حساس اندام فوقانی			استایل رزمی (1) تعریف گاردگیری (2) گاردگیری دفاع شخصی (3) گاردگیری رشته های رزمی		
☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده		
اصول تئوری رزم (1) ارائه انواع آسیب های ورزشی و هنرهای رزمی (2) اصطلاح گرم کردن و سرد کردن (3) تفاوت نرمش و بدنسازی			مسابقات دفاع شخصی (1) تعریف مسابقه (2) تعریف مبارزه (3) انواع مسابقه (4) (کاتا- کمیته- خاک)			استقامت بدنی (1) شنا (2) دراز و نشست (3) بورپی		
☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده			☐ امتیاز کسب شده		
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