



هیات جودو استان اصفهان
کمیته دفاع شخصی استان

فرم آزمون کمر بند رده قهوه ای دفاع شخصی



نام و نام خانوادگی:			فرزند:			تاریخ تولد:/...../..... 13.....		
مربی:			از باشگاه:			تاریخ آزمون:/...../..... 14.....		
A			B			C		
احترامات رزمی : (1) نحوه گاردگیری در مبارزه (2) نحوه آموزش احترامات (3) استقامات بدنی و استایل (4) تعریف دفاع شخصی و مربی			آفت ها (نحوه صحیح خوردن روی زمین) (1) تسلط بر افت ها (2) نحوه آموزش افت ها به مبتدی			غلت رزمی (1) غلت رزمی پرشی (راست) (2) غلت رزمی پرشی (چپ) (3) نحوه آموزش غلت رزمی (نشسته و ایستاده)		
امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5		
ترکیبات ضربات (دست و پا) (1) تسلط بر ضربات (سرعت و قدرت) (2) نحوه آموزش ضربات دست (3) نحوه آموزش ضربات پا			ترکیب دفاع و ضربات (دست و پا) (1) تسلط بر دفاع و ضربات (قدرت و سرعت) (2) نحوه آموزش دفاع ها (3) نحوه آموزش دفاع و ضربات			پرتابی ها (1) نحوه آموزش فنون پرتابی (2) ترکیب ضربات با فنون پرتابی (3) ترکیب دفاع ها با فنون پرتابی		
امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 5		
رهایی و قفل مفصل (پشت سر) (1) موی سر (2) شانه یک دست (3) شانه دو دست (4) یقه			رهایی و قفل مفصل (رو برو) (1) یقه لباس ، دو دست (2) گردن ، یک دست (3) گردن ، دو دست (4) کمر بند			دفاع در مقابل سلاح سرد (1) دفاع ، سلاح تونفا (2) ضربات ، سلاح تونفا (4) قفل مفصل ، سلاح تونفا		
امتیاز کسب شده 5			امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 10		
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 رو به رو (4) رهایی از خفگی پشت سر			خاک (نوازا) تسلط کامل بر فنون قبلی (2) نحوه آموزش فنون خاک (3) حالت های مختلف گاردگیری در خاک (4) بدل های فنون قفل مفصل در خاک			اصول تئوری در رزمی تسلط بر قوانین دفاع شخصی (1) قوانین (آیین نامه) مربیگری دفاع شخصی (2) مبارزه با دوپینگ (3) تحویل مقاله و آرایه		
امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 10			امتیاز کسب شده 1		
مسابقه نمایشی 4 مسابقه نمایشی متفاوت و با نمایشنامه			مسابقه خاک چندین مسابقه خاک پشت سر هم (1) مهار حریف به مدت 10 ثانیه (2) تسلیم کردن حریف کمتر از 2 ثانیه			مسابقه کمیته (سه حالت) (ضربه ، پرتابی و قفل مفصل ، خاک)		
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