

## **Anunt**

### **Privind Testarea Sportivilor participanti la Finala C.N Copii U – 14 Bacau,13.06.2014**

In data de 28.05.2014, Comitetul Director a hotarat testarea prin sondaj a sportivilor U – 12 si U – 14, la Finalele Campionatului National de copii de la Techirghiol si de la Bacau, pentru a verifica cunostintele tehnice fara vreun impact asupra judoka testati.

#### **La Bacau in data de 13.06.2014 testarea Sportivilor se va face astfel:**

Vineri intre orele 14:30 – 17:00 dupa validare, inainte de cantar se vor alege prin tragere la sorti doi copii de la fiecare club, carora li se vor verifica cunostintele tehnice prin demonstrarea unor procedee din Kyu 6, Kyu 5, Kyu 4.

Sunt atasate fisele cu procedeele cerute.

**Secretar General,  
Balgradean Alexandru**

**Presedinte C.C.Antrenori,  
Prof. Dan Deliu**

## FISA EXAMINARE CENTURI COLORATE

### 6 kyu

Numele si prenumele.....

Data.....

Clubul.....

		I (10)	W (7)	Y (5)	O	
<b>HON Judo</b>	Salutul					
	Judogi					
	Obi					
	Shintai					
	Shisei					
	Ukemi	Ushiro				
		Yoko				
		Mae				
	Kuzushi					
	Hon Kumi Kata					
<b>Total puncte</b>						
<b>Nage Waza 2 tehnici</b>	1. De Ashi Barai	S				
		D				
	2. Uki – Goshi	S				
		D				
<b>Total puncte</b>						
<b>Ne Waza 3 tehnici</b>	1. Hon Kesa Gatame	S				
		D				
	2. Kuzure Kesa Gatame	S				
		D				
	3. Kashira Gatame	S				
		D				
<b>Total puncte</b>						
<b>Cunostinte generale</b>						
<b>TOTAL GENERAL</b>						

# FISA EXAMINARE CENTURI COLORATE

## 5 kyu

Numele si prenumele.....,

Clubul.....,

Data.....

			I (10)	W (7)	Y (5)	O
<b>Ukemi</b>						
<b>Nage waza 8 tehnici</b>	1. Sasae Tsuru Komi Ashi	S				
		D				
	2. Ko Soto Gari	S				
		D				
	3. O Soto Gari	S				
		D				
	4. Ko Uchi Gari	S				
		D				
	5. O Uchi Gari	S				
		D				
	6. O Goshi	S				
D						
7. Tsuru Goshi	S					
	D					
8. Ippon Seoi Nage	S					
	D					
<b>Total puncte</b>						
<b>Ne waza 6 tehnici</b>	1. Yoko Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	2. Kuzure Yoko Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	3. Kami Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	4. Kuzure Kami Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	5. Tate Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	6. Kuzure Tate Shiho Gatame	S				
		D				
		Iesire				
<b>Total puncte</b>						
<b>Cunostinte generale</b>						
<b>TOTAL GENERAL</b>						

**FISA EXAMINARE CENTURI COLORATE**  
**4 kyu**

Numele si prenumele.....

Clubul.....,

Data.....

			I (10)	W (7)	Y (5)	O
<b>Nage waza</b> <b>10 tehnici</b>	1. Hiza Guruma	S				
		D				
	2. O Soto Otoshi	S				
		D				
	3. O Soto Gaeshi	S				
		D				
	4.Koshi Guruma	S				
		D				
	5.Tsuri Komi Goshi	S				
		D				
	6.Tai Otoshi	S				
		D				
	7.Okuri Ashi Barai	S				
		D				
	8. Tsubame Gaeshi	S				
		D				
	9.Morote Seoi Nage	S				
		D				
	10.Ko Soto Gake	S				
		D				
<b>Total puncte</b>						
<b>Ne Waza</b> <b>5 tehnici</b>	1.Kata Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	2.Gyaku Kesa Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	3.Mune Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	4.Sankaku Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	5.Uki Gatame	S				
		D				
		Iesire				
	<b>Total puncte</b>					
	<b>Cunostinte generale</b>					
<b>TOTAL GENERAL</b>						

**Comisia de examinare, Presedinte,**

**Membri,**