

Metodologia de aplicare a normelor tehnice stabilite de CCA si aprobata de CD al FR JUDO

COPII 1,U14 2010-2011

La aceasta categorie de varsta, din tehnicile de **Nage Waza** sunt permise:

Te Waza cu 9 tehnici: Seoi nage, Ippon seoi nage, Seoi otoshi, Tai otoshi, Uki otoshi, Sumi otoshi, Yama arashi, Uchi mata sukashi si Ko uchi gaeshi.

Koshi Waza cu 10 tehnici: Uki goshi, O goshi, Koshi guruma, Tsurikomi goshi, Sode tsurikomi goshi, Harai goshi, Tsuru goshi, Hane goshi, Utsuri goshi si Ushiro goshi.

Ashi Waza cu 21 de tehnici: De ashi harai, Hiza guruma, Sasae tsurikomi ashi, O soto gari, O uchi gari, Ko soto gari, Ko uchi gari, Okuri ashi harai, Uchi mata, Ko soto gake, Ashi guruma, Harai tsurikomi ashi, O guruma, O soto guruma, O soto otoshi, Tsubame gaeshi, O soto gaeshi, O uchi gaeshi, Hane goshi gaeshi, Harai goshi gaeshi si Uchi mata gaeshi.

Ma Sutemi Waza, 5 tehnici: Tomoe nage, Sumi gaeshi, Hikikomi gaeshi, Tawara gaeshi si Ura nage.

Yoko Sutemi Waza, 14 tehnici: Yoko otoshi, Tani otoshi, Hane makikomi, Soto makikomi, Uchi makikomi, Uki waza, Yoko wakari, Yoko guruma, Yoko gake, Daki wakare, O soto makikomi, Uchi mata makikomi, Harai makikomi si Ko uchi makikomi.

Katame Waza - Ne Waza.

Osaekomi Waza, 10 tehnici: Kesa gatame, Kuzure kesa gatame, Ushiro kesa gatame, Kata gatame, Kami shiho gatame, Kuzure kami shiho gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Uki gatame si Ura gatame.

CENTURA VERDE

NAGE WAZA

- Sode tsuri komi goshi - aruncarea prin tragere și ridicare peste șold cu prizele pe ambele mâneci;
- Yoko otoshi - răsturnarea laterală;
- Harai tsuri komi ashi - măturarea prin tragere și ridicare;
- Tomoe nage - aruncarea circulară;
- Soto maki komi - înșurubarea prin cădere spre exterior;

- Ko uchi gari maki komi - varianta prin sacrificiu a secerării mici interioare.

Notă: Demonstrarea a cel mult 2 tehnici diferite sub baremul minim pentru nota 7 (wazaari) duce la respingerea candidatului judoka din examen!

NE WAZA

Osaekomi waza:

Roata fixărilor

- Kesa gatame, kata gatame, mune gatame, kuzure kamai shiho gatame, kami shiho gatame, gyaku kesa gatame, yoko shiho gatame, tate shiho gatame, kesa gatame.
- Uki gatame - imobilizarea plutită.

Notă: Demonstrarea incorectă a cel mult 2 dintre fixări duce la eliminarea din examen. Cunoașterea cel puțin a unei variante de ieșire din fixările prezentate este obligatorie. Necunoașterea lor duce la nepromovarea examenului de grad.

- Cunoaștințe generale despre judo: istoricul judoului mondial și cel românesc, vocabular de bază japonez-român, principiile judoului, 5 itemi din codul judoka (decalogul judoului) etc., comportament exemplar la antrenamente, la școală, în societate.

Legitimarea copiilor la clubul unde se pregătesc după ce au fost admiși, devine acum obligatorie. Legitimarea confirmă că judoka poate fi înscris la competițiile naționale și internaționale de același nivel

Examen tehnic la nivel de Euroregiune

Fisa examinare

Judoka:

Data nașterii:

Clubul:

Euroregiunea:

Profesor- antrenor:

Centura obținută până la data examinării:

Nr.crt	Tehnica nage waza	Calificativ			Total
		1	2	3	
1	Te waza				
	Te waza				
	Te waza				
2	Koshi waza				
	Koshi waza				
	Koshi waza				

3	Ashi waza				
	Ashi waza				
	Ashi waza				

Nr.crt	Tehnica ne waza	calificativ			total
		1	2	3	
1	Osaekomi waza				
	Osaekomi waza				
	Osaekomi waza				

Comisia de examinare:
Preşedinte,
LS

Membrii comisiei:
Nota

Comisia de examinare alege procedeele tehnice care trebuiesc demonstrate, ele fiind cuprinse in programa tehnica - FRJ. Se urmareste mecanismul miscarii specifice, prize, dezechilibrare, intrare, incarcare, proiectare si asigurare.

Comisia poate sa solicite demonstrarea procedeele tehnice atat pe partea dreapta cat si pe partea stanga.

Evaluarea tehnica se va face prin calificative: FB, B, S si N.

Daca numarul executiilor evaluate cu N este intr-un raport mai mare decat celelalte valori atunci saptivul este declarat respins.

La finalul examinarii sportivul primeste acreditatarea pentru a participa la concursul national corespunzator varstei la care a fost evaluat.

Examinarea se va sustine in fiecare Euroregiune, datele fiind stabilite in raport cu disponibilitatea locurilor de testare.

Comisia este propusa de presedintele CCA si aprobata de secretarul general FRJ.

Intocmit,
Emilian Rabolu – Presedinte CCA
Iulian Surla – membru CCA