

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

### COPII 2, U13, 2011-2012

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

**Te Waza cu 8 tehnici:** Seoi nage, Ippon seoi nage, 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, 4 tehnici:** Tomoe nage, Sumi gaeshi, Hikikomi gaeshi si Tawara gaeshi.

**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 PORTOCALIE CU O TRESĂ VERDE

---

---

---

### **NAGE WAZA**

---

- Harai goshi - măturarea șoldului;
- Uchi mata - secerarea interioară a coapsei;
- Tani otoshi - căderea în vale;

**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.

- Cunoștințe 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	Tehnică ne waza	Calificativ			Total
		1	2	3	
1	Osaekomi waza				

Comisia de examinare:  
Președinte,  
LS

Membrii comisiei:  
  
Nota

Comisia de examinare alege procedeele tehnice care trebuiesc demonstrate, ele fiind cuprinse în programa tehnică - FRJ. Se urmărește mecanismul mișcării specifice, prize, dezechilibrare, intrare, încărcare, proiectare și asigurare.

Comisia poate să solicite demonstrarea procedeele tehnice atât pe partea dreaptă cât și pe partea stângă.

Evaluarea tehnică se va face prin calificative: FB, B, S și N.

Dacă numărul execuțiilor evaluate cu N este într-un raport mai mare decât celelalte valori atunci sportivul este declarat respins.

La finalul examinării sportivul primește acreditarea pentru a participa la concursul național corespunzător vârstei la care a fost evaluat.

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

Comisia este propusă de președintele CCA și aprobată de secretarul general FRJ.

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