

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

### **JUNIORI 3-U.16, 2008-2009**

La aceasta categorie de varsta, sunt permise toate tehnicile IJF.

---

## **CENTURA VERDE CU O TRESA ALBASTRA**

---

---

### ***NAGE WAZA***

---

- Sumi gaeshi - aruncarea în unghi;
- Hane goshi - aruncarea în aripă;
- Ushiro goshi - aruncarea peste șold spre înapoi;
- Utsuri goshi - aruncarea înapoi cu tragere peste șold;
- Uki waza - aruncarea plutită.

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

---

### **NE WAZA**

---

- **Sunt permise tehnici din grupele: Osaekomi waza, Kansetsu waza si Shime waza.**

**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           |             |   |   |       |
| 2      | Koshi waza        |             |   |   |       |
|        | Koshi waza        |             |   |   |       |
| 3      | Ashi waza         |             |   |   |       |
|        | Ashi waza         |             |   |   |       |
| 4      | Ma sutemi waza    |             |   |   |       |
|        | Ma sutemi waza    |             |   |   |       |
| 5      | Yoko sutemi waza  |             |   |   |       |
|        | Yoko sutemi waza  |             |   |   |       |

| Nr.crt | Tehnica ne waza | Calificativ |   |   | Total |
|--------|-----------------|-------------|---|---|-------|
|        |                 | 1           | 2 | 3 |       |
| 1      | Osaekomi waza   |             |   |   |       |
|        | Osaekomi waza   |             |   |   |       |
| 2      | Kansetsu waza   |             |   |   |       |
|        | Kansetsu waza   |             |   |   |       |
| 3      | Shime waza      |             |   |   |       |
|        | Shime waza      |             |   |   |       |

**Comisia de examinare:**

**Membrii comisiei:**

Președinte,

LS

Nota

Comisia de examinare alege procedeele tehnice care trebuie 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 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 sportivul 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