

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

JUNIORI 4-U.15, 2009-2010

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

CENTURA VERDE

NAGE WAZA

- Sode tsuri komi goshi - aruncarea prin tragere și ridicare peste șold cu prizele pe ambele mânci;
- 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

- **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 sa solicite demonstrarea procedeeelor tehnice atat pe partea dreapta cat si pe partea stanga.

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

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

La finalul examinari 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