

NUME / PRENUME :

TOTAL PUNCTAJ :

PROBE TEHNICO-TACTICE

PUNCTAJ:

- Demonstrați 2 tehnici din Tokui-Waza pe partea îndemânică (de pe loc si din deplasare) - punctaj:
- Demonstrați cate o combinație de intrare pentru tehn. prezentate (de pe loc si din deplasare) - punctaj: ...
- Demonstrați o tehnică din Tokui-Waza pe partea neîndemânică (de pe loc si din deplasare) - punctaj:
- Demonstrați o combinație de intrare pentru tehnica prezentată (de pe loc si din deplasare) - punctaj:
- Demonstrați o tehnica cu proiectare si continuare la sol (strangulare /luxare) - punctaj:
- Tandoku-Renchiu S..... B..... Fb.....

** Toate acțiunile se vor demonstra static si din deplasare cu Nage-Komi
Se acordă punctaj de la 1 la 10 pentru fiecare probă.*

- Uchi-Komi în viteză pe 15 sec tehnică din Tokui-Waza la alegere:buc /puncte:
- Nage-Komi în viteză pe 15 sec tehnică din Tokui-Waza la alegere:buc /puncte:

CIRCUIT COORDONARE – ÎNDEMÂNARE

PUNCTAJ:

START : Elan; Rostogolire pe lada de gimnastică; 1 frânghie; Cordoane elastice 10 buc. (5 stg. și 5 dr.); Alergare 2m cu o rotire 360° dr., alergare 2m cu o rotire 360° stg.; Bricege 10 buc.; 3 coreene; Mers în echilibru pe banca de gimnastică; În patrule executia a 4 nage-komi pe partea dr. și 4 nage-komi pe partea stg. la uke diferiți.

Penalizări:.....
.....
.....

Timp:

PROBE DE FORȚĂ

PUNCTAJ:

- Tracțiuni la kimono (nr. repetări maxim) :buc /puncte:
- Abdomen din atârnat la șpalier (nr. repetări maxim) :buc/puncte:
- Trei sărituri consecutive din ghemuit în ghemuit:m /puncte:

ANTRENAMENT JUDO

PUNCTAJ:

- Verificarea cunostintelor tehnice in Ne-Waza si Nage -waza (randori)