

## مفاد آزمون ارتقاء دان ، برگرفته از آئین نامه فدراسیون جودو جمهوری اسلامی ایران

### اهدایی هیات جودو استان قم (اردیبهشت 93)

#### دان 2

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری
- ❖ ترکیب پیشرفته فنون ناگه وازا و کاتامه وازا
- ❖ اجرای فنون با درک تای ساباکی
- ❖ نقش تای ساباکی در دفاع و حمله
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا بصورت کیفی

#### دان 3

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری
- ❖ ترکیب پیشرفته فنون در ناگه وازا و کاتامه وازا
- ❖ ترکیب و ضد حمله با درک تای ساباکی
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا بصورت کیفی
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا

#### دان 4

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا و تدریس آن
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا بصورت کیفی

#### دان 5

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا
- ❖ اجرای گوشین جوتسو یا کیمه نوکاتا

#### دان 6

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا
- ❖ اجرای گوشین جوتسو نوکاتا
- ❖ اجرای کیمه نوکاتا
- ❖ اجرای جو نوکاتا

#### دان 7

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا
- ❖ اجرای گوشین جوتسو نوکاتا
- ❖ اجرای کیمه نوکاتا
- ❖ اجرای جو نوکاتا
- ❖ اجرای ایتسووتسو نوکاتا

#### دان 8

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ اجرای ناگه نوکاتا
- ❖ اجرای کاتامه نوکاتا
- ❖ اجرای گوشین جوتسو نوکاتا
- ❖ اجرای کیمه نوکاتا
- ❖ اجرای جو نوکاتا
- ❖ اجرای ایتسووتسو نوکاتا
- ❖ اجرای کوشیکی نوکاتا

#### دان 9 و 10

- ❖ تست و اجرای کلیه فنون
- ❖ آشنایی با قوانین داوری و برگزاری مسابقات
- ❖ تشریح اصول پایه در ترکیب و ضد حمله
- ❖ تدریس فنون و نحوه تمرین
- ❖ شیایی
- ❖ تدریس و اجرای ناگه نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای کاتامه نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای گوشین جوتسو نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای کیمه نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای جو نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای ایتسووتسو نوکاتا
- ❖ تدریس و اجرای کوشیکی نوکاتا(کیفی)
- ❖ ناگه وازا (67 تکنیک)
- ❖ گاتامه وازا (34 تکنیک)
- ❖ آتمه وازا (22 تکنیک)

- آزمون واعطای کمر بند مشکی دان 1 و بالاتر در حدود اختیارات کمیته آزمون فدراسیون جودو می باشد
- فاصله زمانی کیو 1 به دان 1 نباید کمتر از یکسال باشد
- فاصله زمانی دان 1 به دان 2 نباید کمتر از دو سال باشد
- فاصله زمانی دان 2 به دان 3 نباید کمتر از سه سال باشد
- فاصله زمانی دان 3 به دان 4 نباید کمتر از چهار سال باشد
- فاصله زمانی دان 4 به دان 5 نباید کمتر از پنج سال باشد