

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

اهدایی هیات جودو استان قم (اردیبهشت 93)

کیو 9

وضع بهداشت
ادای احترام
نشستن و برخاستن
ایستادن ها و راه رفتن ها
کومی کاتا
هاپونو کوزوشی
اوکمی ها
اوسوتوگاری
سئوی ناگه
اوگوشی
گاتامه وازا :
کسا گاتامه
اوشیروکساگاتامه
کوزور کساگاتامه
یاکسوکو رندوری

کیو 8

کلیه فنون قبلی
تای ساباکی
اوکمی ها
اوچی گاری
سئوی اوتوشی
اوسوتو اوتوشی
گاتامه وازا :
کاتا گاتامه
یوکوشیهوگاتامه
هاداکاجیمه
یاکسوکو رندوری

کیو 7

کلیه فنون قبلی
تای ساباکی
اوکمی ها
دی آشی هارای
گوشی گوروما
موروته سئوی ناگه
تومونه ناگه
اجرای فنون با درک فلسفه
تای ساباکی
ترکیب ناگه وازا به نوازا
گاتامه وازا :
کامه شییهو گاتامه
کوزور کامه شییهو گاتامه
تانه شییهو گاتامه
رندوری

کیو 6

کلیه فنون قبلی
تای ساباکی
اوکمی ها
اوچی گائشی
هارای گوشی
کوچی گاری
کاتا گوروما
اجرای فنون در حرکت
ترکیب ناگه وازا به نوازا
گاتامه وازا :
کاتا هاجیمه
نامی جوجی جیمه
کاتاجوجی جیمه
جوجی گاتامه
اجرای 2 حرکت پایه در نوازا
رندوری

کیو 5

کلیه فنون قبلی
موروته گاری
ساسائی تسوری کومی آشی
کوچی گائشی
تانی اوتوشی
تسوری کومی گوشی
5مورد ترکیب فنون
5مورد بدلکاری
گاتامه وازا:
اکوری اری جیمه
اوده گارامی
اجرای 5 حرکت پایه در نوازا
3مورد ترکیب فنون در خاک
5مورد فرار از اوسای کومی
رندوری

کیو 4

کلیه فنون قبلی
کوسوتو گاری
هیزا گوروما
کیبی سو گائشی
هانه گوشی
اوکی اوتوشی
سوکوی ناگه
تای اوتوشی
اکوری آشی هارای
اوچی ماتا
اوشیرو گوشی
5مورد ترکیب فنون
5مورد بدلکاری
گاتامه وازا:
گیاکو جوجی جیمه
هیزاگاتامه
اجرای 5 حرکت پایه در نوازا
3مورد ترکیب فنون در خاک
5مورد فرار از اوسای کومی
رندوری

کیو 3

کلیه فنون قبلی
اوبی اوتوشی
تاوارا گائشی
هانه گوشی گائشی
آشی گوروما
اوچی ماتا گائشی
اوکی گوشی
اوتسوری گوشی
گاتامه وازا:
ریوته جیمه
اوده گاتامه
تسوکومی جیمه
هارا گاتامه
اجرای کاتا:
3 تکنیک اول ناگه نو کاتا
4 شیایی

کیو 2

کلیه فنون قبلی
کوسوتو گاکه
تسوبامه گائشی
اوچی ماتا ماکی کومی
سوده تسوری کومی گوشی
سومی اوتوشی
اوسوتو ماکی کومی
هارای گوشی گائشی
سومی گائشی
یوکو اوتوشی
گاتامه وازا:
سوده گوروما جیمه
کاتا ته جیمه
ته گاتامه
واکی گاتامه
اجرای کاتا:
6 تکنیک اول ناگه نو کاتا
5 شیایی

کیو 1

کلیه فنون قبلی
کوچی کی تا اوشی
اوسوتو گائشی
اوچی ماکی کومی
اوسوتو گوروما
تسوری گوشی
اوبی توری گائشی
سوتو ماکی کومی
هارای ماکی کومی
اوکی وازا
اوراناکه
یوکو گاکه
گاتامه وازا:
سان کاکو گاتامه
آشی گاتامه
سان کاکو جیمه
اجرای کاتا:
9 تکنیک ناگه نو کاتا
5 شیایی

دان 1

کلیه فنون قبلی
کوچی ماکی کومی
اوگوروما
داکی آگه
هانه ماکی کومی
یوکو گوروما
داکی واکاره
هیکی کومی گائشی
اوچی ماتا سوکاشی
یوکو واکاره
یاما آراشی
هارای تسوری کومی آشی
کاوزو گاکه
کانی باسامی
اجرای فنون با درک تای ساباکی
ترکیب و ضد حمله در حرکت
گاتامه وازا :
دوجیمه
آشی گارامی
اجرای کاتا:
15 تکنیک ناگه نو کاتا
شیایی

تستهای آمادگی جسمانی آزمون دهندگان

رده	دراز نشست پا جمع در دقیقه	بارفیکس	پرش از خوک در دقیقه	اصول پایه ژیمنازیک یا انعطاف پذیری	دو سرعت 4 در 9 متر (چابکی)
کیو 3	55 تا 60 عدد	10 تا 14 عدد	22 عدد	در حد معمولی	در حد معمولی
کیو 2	60 تا 65 عدد	14 تا 18 عدد	24 عدد	در حد متوسط	در حد متوسط
کیو 1	65 تا 70 عدد	18 تا 22 عدد	25 عدد	در حد خوب	در حد خوب

تستهای آمادگی جسمانی آزمون دهندگان

رده	دراز نشست پا جمع در دقیقه	شنای سوندی	بارفیکس
کیو 5	50 عدد	30 عدد	6 عدد
کیو 4	55 عدد	40 عدد	10 عدد

تستهای آمادگی جسمانی آزمون دهندگان

رده	دراز نشست پا جمع در دقیقه	شنای سوندی	بارفیکس
کیو 7	35 عدد	20 عدد	4 عدد
کیو 6	45 عدد	30 عدد	6 عدد

تستهای آمادگی جسمانی آزمون دهندگان

رده	پرش جفت به چپ و راست	دراز نشست پا جمع در دقیقه
کیو 9	یک دقیقه مداوم	20 عدد
کیو 8	یک دقیقه مداوم	30 عدد