

JUDO CLASA V

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
2.	Menținut în atârnat cu coatele îndoite (sec)	45"	-	50"	-	55"	-	1'00	-	1'05"	-	1'10"	-	1'15"	-	1'20"	-	1'25"	-	1'30"	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	115	125	120	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170
4.	Ridicarea trunchiului din șezând, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. de execuții)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Execuția a trei procedee Kyul 5 Nage – waza

2. Execuția a două procedee Kyul 5 Ne – waza

Comisia va aprecia corectitudinea și viteza de execuție a procedeelelor respective.