

第18回審査会 技術審査項目

	白	黄色	橙	青
	10級・10級+	9級・9級+	8級・8級+	7級・7級+
①	前転	開脚前転	側転	エビ
②	後転	開脚後転	回転受身	逆エビ
③	後受身	後受身	エビ	柔術立
④	前受身	前受身	逆エビ	エビ逃げ
⑤	回転受身	回転受身	柔術立	ガード割
⑥	肩ブリッチ	エビ	崩袈裟固	ニースライス
⑦	しぼり	両足タックル	両足タックル	鉄砲返
⑧	袈裟固め	袈裟固	くぐり	正拳アゴ
⑨	横四方固め	横四方固	中段正拳	裏拳左右
⑩	縦四方固め	バック	中段回蹴	上段回蹴
⑪	バック	中段正拳	中段前蹴	上段前蹴
⑫	首投げ	中段回蹴	ワンツー	下突ワンツ
⑬	中段正拳	ワンツー	下突ワンツ	ミドル
⑭	裏拳正面	ミドル	ミドル	前蹴り

	緑	赤	紫	茶色
	6級・6級+	5級・5級+	4級・4級+	3級・3級+
①	柔術立	エビ逃	がぶり～バック	がぶり～スピニング
②	腰切	逆エビ逃	ガード下～三角絞	サイド～アナコンダ
③	ワニ	ガード割	アーム～十字	下十字～ひっくり返し
④	エビ逃げ	ニースライス	下～アーム	ヤスケビッチ十字
⑤	ガード割	ハーフニースライス	チョーク	アキレス腱固め
⑥	ニースライス	サイド～アームロック	アキレス腱固	ハーフ～膝十字
⑦	ヒップスロ	サイド～十字	バック逃げ	バック～膝十字
⑧	裏拳脾臓打	ワンツー下	後回蹴	ガード～膝十字
⑨	裏拳回打	逆ワンツー下	ステップパンチ各種	回転回し
⑩	上段回蹴	ステップキック	突っ込みステップ	後ろ回し
⑪	上段前蹴	ミドルダブル	ミドルダブル	10本ミドル
⑫	ワンツー下	前蹴り	前蹴りスキップ	ワンツー下ロー
⑬	ステップキック	ローキック	ハイキック	逆ワンツー下ロー
⑭	前蹴り	ハイキック	インロー	フック～ハイ

	灰色	黒
	2級・2級+	1級・特級
①	サイド～アナコンダ	三角～十字
②	三角～十字	サイド～アナコンダ
③	ヤスケビッチループ	ヤスケビッチループ
④	外掛けアキレス	ハーフ～膝～サドル
⑤	ハーフ～膝～サドル	ニースライス～サドル
⑥	ニースライス～サドル	シングル～ダブル
⑦	バック逃げ	バック逃げ
⑧	回転回し	回転回し
⑨	五本蹴り	五本蹴り
⑩	10本ミドル	ハイ～後ろ蹴り
⑪	フック～ハイ	ロー～後ろ回し
⑫	ワンツーハイ	フック～ハイ
⑬	回転回し	ワンツーハイ
⑭	蹴り受け返し	蹴り受け返し

※各項目、4点です

	マット運動や基本動作を単独で行ないます
	相手に抑え込みや基本動作、技を掛けて完成度を見ます
	打撃の基本動作を単独で行ないます
	ミット打ちを行ない、技の完成度を見ます

- ⑮ 拳立伏 学年別によって規定回数に挑戦し回数により評価します
- ⑯ 腹筋 30秒間、腹筋動作を行ない、学年別によって評価します
- ⑰ ブリッチ返 30秒間、ブリッチ返り動作を行ない、学年別によって評価します
- ⑱ 返事・挨拶 普段の返事や挨拶が出来ているかを評価します
- ⑲ 練習日数 練習日数を評価します
- ⑳ 態度・意欲 練習における態度や意欲を評価します
- ㉑ お手伝い 掃除や道具の出し入れ、整理整頓などを評価します
- ㉒ 試合・気持 試合中や、試合に対する気持ちを見ます
- ㉓ 試合・内容 試合中の技術的、戦略的な内容を見ます
- ㉔ 試合・勝敗 全勝4点、2勝3点、1勝2点、0勝1点
- ㉕ 試合・応援 試合中のセコンド力、仲間に対する接し方を見ます

※各項目4点です

※100点満点中、70点以上で昇級、85点以上で飛び級となります