

第21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	柔術立
②	後転	開脚後転	回転受身	腰切り
③	後受身	後受身	エビ	ワニ
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	くぐり
⑧	袈裟固め	首投げ	くぐり	がぶり～バック
⑨	横四方固め	横四方固	袈裟固めエスケープ	両足タックル
⑩	縦四方固め	バック	エビ逃げ	サイド～アームロック
⑪	バック	縦四方固め	横四方エスケープ	下～アームロック
⑫	首投げ	ワンツー	ワンツー	ワンツー下突き
⑬	ワンツー	下突ワンツ	下突ワンツ	逆ワンツー下突き
⑭	下突ワンツ	ミドル	ミドル	ミドル

	緑	赤	紫	茶色
	6級・6級+	5級・5級+	4級・4級+	3級・3級+
①	エビ逃げ	エビ逃	がぶり～バック	がぶり系
②	ガード割	逆エビ逃	下～十字～三角	十字エントリー
③	ニースライス	ガード割・ニースライス	アーム～十字	アキレスエントリー
④	-halfニースライス	halfニースライス	下～十字～返し	膝十字エントリー
⑤	くぐり	十字エントリー	ヤスケビッチ十字	サドルエントリー
⑥	がぶり～バック	アーム～十字	外掛けアキレス腱固	チョークエントリー
⑦	サイド～アームロック	バック～十字	バック逃げ	サブミッションエスケープ
⑧	両足タックル	アキレス腱固め	十字エスケープ	ポジションエスケープ
⑨	スピニングチョーク	half膝十字	アキレスエスケープ	ヤスケビッチ十字
⑩	下～アーム	スピニングチョーク	ダースチョーク	チョーク～十字
⑪	スネ受け	上段受け	10本ミドル	10本ミドル
⑫	ワンツーミドル	ミドルダブル	カギ突き～上段	カギ突き～上段
⑬	前蹴り	ローキック	回転回し	各種受け返し
⑭	ハイキック	ハイキック	後ろ蹴り	蹴りキャッチテイク

	灰色	黒
	2級・2級+	1級・特級
①	トラックポジション	サブミッション
②	サドルエントリー	各種エントリー
③	十字エントリー	
④	膝十字エントリー	
⑤	チョークエントリー	
⑥	三角エントリー	
⑦	技の連携	各種エスケープ
⑧	技エスケープ	
⑨	ポジションエスケープ	
⑩	五本蹴り	
⑪	後ろ回転系	
⑫	コンビネーション	五本蹴り
⑬	各種受け返し	コンビネーション
⑭	蹴りキャッチテイク	各種受け返し

※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

※黒、特級以上は80点以上+筆記テスト(85点以上)で昇級となります