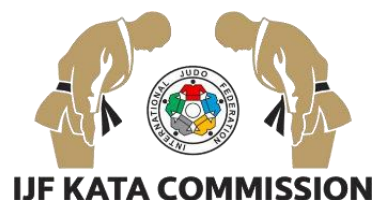


ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ “ΚΑΤΑ”



Επιτροπή Αγωνιστικού “Κατα”
2021



ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Για την αξιολόγηση κάθε τεχνικής *kata* πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και η δυνατότητα εκτέλεσης. Η αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της εθιμοτυπίας έναρξης και λήξης, οφείλει να είναι περιεκτική. Τα βασικά στοιχεία μια τεχνικής είναι: πρώτον οι τρεις φάσεις μιας σωστά εκτελεσμένης τεχνικής (*kuzushi – tsukuri – kake*) και δεύτερον, ο τρόπος εκτέλεσής της, σύμφωνα με την κατηγορία τεχνικών, στην οποία ανήκει η κάθε μια.

Ορισμός λαθών:

➤ Ξεχασμένη τεχνική

Μια τεχνική, η οποία παραλείπεται, θα βαθμολογηθεί με μηδέν (0) και επιπλέον, η συνολική τελική βαθμολογία του ζευγαριού *kata* θα διαιρεθεί στη μέση. Εάν ξεχαστούν περισσότερες από μία τεχνικές, η βαθμολογία για αυτήν την τεχνική θα είναι επίσης μηδέν (0), αλλά η συνολική τελική βαθμολογία για το ζευγάρι δεν θα διαιρεθεί ξανά στη μέση.

* Στην περίπτωση, την οποία ο *Tori* δεν κάνει την κατάλληλη τεχνική μετά την ενέργεια του *Uke*, αξιολογείται ως ξεχασμένη τεχνική και βαθμολογείται αντίστοιχα.

➤ Μεγάλο λάθος

Όταν η εκτέλεση είναι εσφαλμένη ως προς τα βασικά στοιχεία της τεχνικής, αφαιρούνται 5 βαθμοί και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 1.

➤ Μεσαίο λάθος

Όταν ένα ή περισσότερα από τα βασικά στοιχεία της τεχνικής δεν εφαρμόζονται με τον σωστό τρόπο, αφαιρούνται 3 βαθμοί και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 1.

➤ Μικρό λάθος

Όταν υπάρχει ατέλεια στην εφαρμογή της τεχνικής αφαιρείται 1 βαθμός και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 2.

Για κάθε τεχνική χωρίς μεγάλο λάθος, η ελάχιστη βαθμολογία πρέπει να είναι 4,5.

Για κάθε τεχνική, μια αξιολόγηση της τάξης των 0,5 βαθμών μπορεί να προστεθεί (+) ή να αφαιρεθεί (-).

Στο *Nage-No-Kata*, οι τεχνικές, οι οποίες εκτελούνται δεξιά και αριστερά, αξιολογούνται συνολικά (μία βαθμολογία ανά τεχνική, όχι ανά εκτέλεση). Η βαθμολογία για τη ροή, τη σειρά και τον ρυθμό περιλαμβάνονται σε κάθε τεχνική.

Οι παρακάτω πίνακες αναφέρουν το σωστό τρόπο εκτέλεσης των τεχνικών και τα σημεία τα οποία παρατηρούνται για να αξιολογηθούν οι τεχνικές. Στις περιπτώσεις, στις οποίες παρατηρείτε κάποιο σφάλμα/απόκλιση, αξιολογήστε ανάλογα με το είδος των λαθών, όπως κατηγοριοποιούνται στον οδηγό αυτό.

NAGE-NO-KATA

Γενικά στοιχεία αξιολόγησης	Είδος λάθους
<p>Ο <i>Tori</i> αποφασίζει και καθορίζει τη θέση εκκίνησης.</p> <p><u>Σφάλμα</u>: αντίστροφης θέσης εκκίνησης.</p>	<p>Μεσαίο</p> <p>Ξεχασμένη τεχνική στο εθιμοτυπικό έναρξης και μεγάλο λάθος σε κάθε τεχνική</p>
<p><u>Σφάλμα</u>: Ο <i>Tori</i> ή ο <i>Uke</i> αλλάζουν τη σειρά των τεχνικών.</p>	<p>Ξεχασμένη τεχνική</p>
<p>Αποστάσεις/ Κατευθύνσεις:</p> <p>Ο <i>Uke</i> ξεκινά και πιάνει τον <i>Tori</i> με κλασική <i>kumikata</i> δεξιά/αριστερά και κάνει βήμα προς τα εμπρός με το δεξί/αριστερό πόδι. Ο <i>Tori</i> αντιδρά στο πιάσιμο και τραβά τον <i>Uke</i>, ώστε να χάσει την ισορροπία του, βαδίζοντας προς τα πίσω. (Ισχύει για τις τεχνικές: <i>Uki-otoshi</i>, <i>Kata-guruma</i>, <i>Harai-goshi</i>, <i>Tsurikomi-goshi</i>, <i>Sasae tsurikomi-ashi</i> και <i>Yoko-gake</i>).</p> <p><u>Εξαιρέση</u> - <i>Tomoe-nage</i>: Ο <i>Uke</i> ξεκινά και πιάνει τον <i>Tori</i> με κλασική <i>kumikata</i> δεξιά/αριστερά και κάνει βήμα προς τα εμπρός με το δεξί/αριστερό πόδι. Ο <i>Tori</i> αντιδρά στο πιάσιμο. Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> βρίσκονται σε θέση <i>migi/hidari shizen-tai</i> και ο <i>Tori</i> σπρώχνει τον <i>Uke</i> προς τα πίσω για να ανισοροπήσει, βαδίζοντας μπροστά με <i>Ayumi-ashi</i>.</p>	<p>Μεσαίο</p>
<p>Βήματα <i>Tsugi-ashi</i> στην εκτέλεση των τεχνικών: <i>Uki-otoshi</i>, <i>Kata-guruma</i>, <i>Harai-goshi</i>, <i>Tsurikomi-goshi</i>, <i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>, <i>Yoko-gake</i>).</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο</p>
<p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> βρίσκονται στη μέση του αγωνιστικού χώρου, σε απόσταση τριών βημάτων (περίπου 1,8 m), για το χτύπημα στην κορυφή του κεφαλιού του <i>Tori</i> από τον <i>Uke</i>. Εφαρμόζεται για την εκτέλεση των τεχνικών: <i>Seoi-Nage</i>, <i>Uki-goshi</i>, <i>Ura-Nage</i> και <i>Yoko-guruma</i>.</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο (Μεσαίο αν το χτύπημα του <i>Uke</i> στο κεφάλι είναι πλάγιο)</p>
<p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> βρίσκονται στη μέση του αγωνιστικού χώρου, σε απόσταση που μπορούν να πιαστούν. Ο <i>Uke</i> πιάνει πρώτος τον <i>Tori</i> με κλασική <i>kumikata</i> δεξιά/αριστερά. Ο <i>Tori</i> αντιδρά και σπρώχνει τον <i>Uke</i> προς τα πλάγια για να αποδυναμώσει την ισορροπία του <i>Uke</i>. Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> βαδίζουν πλευρικά (<i>Okuri-ashi-harai</i>).</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο</p>
<p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> βρίσκονται στη μέση του αγωνιστικού χώρου, σε απόσταση περίπου 60cm. Ταυτόχρονα κάνουν ένα βήμα μπροστά και ο <i>Uke</i> πιάνει πρώτος τον <i>Tori</i>. Και οι δύο κρατούν κλασική <i>kumikata</i> σε <i>migi/hidari shizen-tai</i> (<i>Uchi-mata</i>).</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο (Για βήματα προς τα πίσω αξιολογείται ως Μεσαίο λάθος)</p>
<p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i>, στέκονται σε απόσταση που μπορούν να πιαστούν. Η θέση τους στον αγωνιστικό χώρο είναι από την πλευρά του <i>Uke</i> και σε απόσταση περίπου 1 m από το κέντρο του αγωνιστικού χώρου. Κάνουν ταυτόχρονα ένα βήμα προς τα εμπρός για να σταθούν και ο <i>Uke</i> πιάνει πρώτος τον <i>Tori</i> με κλασική <i>kumikata</i> σε θέση <i>migi/hidari shizen-tai</i>. (<i>Tomoe-nage</i>).</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο (Για βήματα προς τα πίσω αξιολογείται ως μεσαίο λάθος)</p>
<p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> στέκονται σε απόσταση ενός βήματος. Ταυτόχρονα κάνουν βήμα μπροστά για να πιαστούν σε θέση <i>migi/hidari jigo-tai</i> (<i>Sumi-gaeshi</i>, <i>Uki-waza</i>).</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο</p>
<p>Κατεύθυνση και πτώση για την εκτέλεση των τεχνικών αυτοθυσίας: Στις τεχνικές <i>Tomoe-nage</i> και <i>Sumi-gaeshi</i> ο <i>Uke</i> κινείται προς τα</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο</p>

<p>εμπρός με το δεξί/αριστερό του πόδι για την πτώση και σηκώνεται όρθιος σε <i>shizen-tai</i> μετά από αυτήν.</p> <p>Στις τεχνικές <i>Yoko-guruma</i> και <i>Uki-waza</i> ο <i>Uke</i> σηκώνεται <i>shizen-tai</i> μετά την πτώση.</p> <p>Στην τεχνική <i>Ura-nage</i> δεν σηκώνεται, ενώ στην τεχνική <i>Yoko-gake</i> πέφτει με τεντωμένο τον κορμό και τα πόδια.</p>	
Σφάλμα: Η τεχνική εκτελείται μόνο στη μία πλευρά (δεξιά ή αριστερά).	Ξεχασμένη τεχνική
Σφάλμα: Η τεχνική γίνεται δύο φορές από την ίδια πλευρά.	Μεγάλο
Αποτελεσματικότητα και ρεαλισμός	Μεσαίο για κάθε τεχνική
Απώλεια ελέγχου	Μεγάλο

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Στοιχεία αξιολόγησης

Είδος λάθους

Χαιρετισμός και εμφάνιση

Απόσταση έναρξης	Μεσαίο
Χαιρετισμός	Μεσαίο
<i>Judogi</i> , <i>backnumber</i> και ζώνη	Μεσαίο στο εθιμοτυπικό έναρξης και λήξης
Απώλεια επιδέσμων κατά την εκτέλεση	Μεσαίο στο εθιμοτυπικό λήξης
Απώλεια της ζώνης	Μεγάλο

Uki-otoshi

Ο <i>Uke</i> πιάνει πρώτος. Ο <i>Tori</i> δεν σηκώνει τα χέρια του ενώ βαδίζει προς τα πίσω με <i>tsugi-ashi</i> . Κατά το τρίτο βήμα ο <i>Tori</i> τραβάει με τα δύο χέρια προς τα κάτω για να ρίξει.	Μικρό
Όταν ο <i>Uke</i> ξεκινάει να πέφτει, δεν πηδά.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> ολοκληρώνει την τεχνική κοιτώντας μπροστά.	Μεσαίο
Η θέση του γονάτου του <i>Tori</i> είναι ελαφρώς προς τα μέσα.	Μικρό

Seoi-nage

Ο <i>Uke</i> επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> χαλαρεί την ισορροπία του <i>Uke</i> προς τα εμπρός και τον φορτώνει στον δεξί/αριστερό ώμο του για να τον ρίξει.	Μεσαίο
Η άμυνα του <i>Uke</i> : και τα δύο πόδια είναι ευθυγραμμισμένα και σηκώνεται στις μύτες των ποδιών (αριστερή/δεξιά παλάμη επάνω στο αριστερό/δεξιό ισχίο του <i>Tori</i>)	Μεσαίο

Kata-guruma

Ο <i>Tori</i> αλλάζει το κράτημα του στο μανίκι στο δεύτερο βήμα. Το τρίτο βήμα του <i>Tori</i> είναι μεγαλύτερο.	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Uke</i> αμύνεται σηκώνοντας/τεντώνοντας τον κορμό του.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> μπαίνει στη θέση ανύψωσης (μετακινώντας το εξωτερικό του πόδι) χωρίς να πιάσει το παντελόνι του <i>Uke</i> .	Μικρό

Uki-goshi	
Ο <i>Uke</i> επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> μπαίνει για να αντιμετωπίσει την επίθεση και ρίχνει τον <i>Uke</i> διαγώνια. Ο <i>Uke</i> δεν αμύνεται.	Μικρό/Μεσαίο
Harai-goshi	
Ο <i>Tori</i> αλλάζει τη λαβή του στο πέτο στην αριστερή/δεξιά ωμοπλάτη του <i>Uke</i> μέσω της αριστερής/δεξιάς μασχάλης κατά το δεύτερο βήμα.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> τοποθετείται για <i>kuzushi/tsukuri</i> στο τρίτο βήμα.	Μεσαίο
Η άμυνα του <i>Uke</i> : και τα δύο πόδια είναι σχεδόν ευθυγραμμισμένα και σηκώνεται στις μύτες των ποδιών.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> σαρώνει με τεντωμένο το πόδι.	Μικρό/Μεσαίο
Tsurikomi-goshi	
Στο τρίτο βήμα ο <i>Tori</i> μετακινεί το δεξί/αριστερό του πόδι μπροστά από το δεξί/αριστερό πόδι του <i>Uke</i> για να τραβήξει τον <i>Uke</i> μπροστά.	Μικρό
Η άμυνα του <i>Uke</i> : ευθυγραμμίζει και τα δύο πόδια γέρνοντας πίσω το πάνω μέρος του σώματός του, χωρίς να σηκωθεί στις μύτες των ποδιών.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> αποδυναμώνει την ισορροπία του <i>Uke</i> προς τα μπροστά, μαζεύει αμέσως με το αριστερό/δεξί πόδι, στρίβει με την πλάτη στον <i>Uke</i> και χαμηλώνει πολύ με τους γοφούς του. Ο <i>Uke</i> σηκώνεται στις μύτες των ποδιών όταν χάσει την ισορροπία του από τον <i>Tori</i> .	Μικρό/Μεσαίο
Okuri-ashi-harai	
Ο <i>Tori</i> πρέπει να αλλάξει το ρυθμό και το μήκος του δεύτερου και του τρίτου βήματος (γρηγορότερο και μεγαλύτερο).	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> σαρώνει οριζόντια και ρίχνει τον <i>Uke</i> προς την κατεύθυνση που κινείται, χωρίς να σηκώσει το σώμα του <i>Uke</i> .	Μικρό/Μεσαίο
Sasae-tsurikomi-ashi	
Μετά το δεύτερο βήμα, ο <i>Tori</i> πρέπει να κινηθεί διαγώνια προς τα πίσω.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> ρίχνει τον <i>Uke</i> στο τρίτο του βήμα, γυρίζοντας στο δεξί/αριστερό πόδι (δεν πρέπει να κάνει βήμα μπροστά)	Μεσαίο
Uchi-mata	
Ο <i>Tori</i> γυρίζει τον <i>Uke</i> με ευρείες κυκλικές κινήσεις (τα χέρια του τραβούν οριζόντια)	Μεσαίο
Κατά τη διάρκεια της τρίτης περιστροφής, ο <i>Tori</i> σηκώνει το πόδι του <i>Uke</i> προς τα πάνω.	Μεσαίο
Tomoe-nage	
Ο <i>Tori</i> προχωρά μπροστά με <i>Ayumi-ashi</i> χαλώντας την ισορροπία του <i>Uke</i> προς τα πίσω	Μικρό
Ο <i>Uke</i> αντιστέκεται στο τρίτο βήμα σπρώχνοντας προς τα πίσω και κάνοντας ένα βήμα μπροστά, ώστε να ευθυγραμμιστούν τα πόδια.	Μικρό
Όταν ο <i>Uke</i> αρχίζει να σπρώχνει, ο <i>Tori</i> αλλάζει τη λαβή του, κάνει ένα βήμα μπροστά με το αριστερό/δεξί του πόδι ανάμεσα στα πόδια του <i>Uke</i> , χαμηλώνει το σώμα του και σηκώνει προς τα εμπρός και προς τα πάνω για να σπάσει την ισορροπία του <i>Uke</i> .	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> βάζει το δεξί/αριστερό του πόδι στο στομάχι του <i>Uke</i> , την ίδια στιγμή που ο <i>Uke</i> ευθυγραμμίζει τα πόδια του (ο <i>Uke</i> είναι στις μύτες	Μικρό

των ποδιών). Ο <i>Tori</i> ρίχνει τον <i>Uke</i> πάνω από το κεφάλι του.	
<i>Ura-nage</i>	
Ο <i>Uke</i> επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> αποφεύγει το χτύπημα του <i>Uke</i> κατά τη διάρκεια του δεύτερου βήματος, προχωρώντας μπροστά πολύ χαμηλά με αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι, βάζοντας το αριστερό/δεξί του χέρι γύρω από τη μέση του <i>Uke</i> και την παλάμη του άλλου χεριού στο κάτω μέρος της κοιλιάς του. (Δεν πρέπει να πηδά και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα).	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> ρίχνει τον <i>Uke</i> πάνω από τον αριστερό/δεξί του ώμο και τερματίζει και με τους δύο ώμους στο <i>tatami</i> .	Μεσαίο
<i>Sumi-gaeshi</i>	
Ο <i>Tori</i> αποδυναμώνει την ισορροπία του <i>Uke</i> σηκώνοντας το δεξί/αριστερό του χέρι ενώ κάνει βήμα προς τα πίσω στη θέση <i>jigo tai</i>	Μικρό/Μεσαίο
<i>Uke</i> : για να κρατήσει την ισορροπία του, φέρνει το δεξί/αριστερό του πόδι μπροστά, παράλληλα με το άλλο πόδι, σε αμυντική θέση (<i>jigo tai</i>)	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> , βάζει το δεξί/αριστερό πόδι ανάμεσα στα πόδια του <i>Uke</i> και σπάει ξανά την ισορροπία του <i>Uke</i> προς τα εμπρός πριν τον ρίξει.	Μεσαίο
<i>Yoko-gake</i>	
Ο <i>Tori</i> αποδυναμώνει την ισορροπία του <i>Uke</i> γέρνοντάς τον στη δεξιά/αριστερή μπροστινή του γωνία κατά τη διάρκεια του τρίτου βήματος. Κάνει μισό βήμα για να τον ρίξει πλευρικά.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> βαδίζει προς τα πίσω αργά με το δεξί/αριστερό του πόδι. Μόλις το ένα πόδι είναι δίπλα στο άλλο πόδι, σαρώνει αμέσως τον αστράγαλο του <i>Uke</i> με το αριστερό/δεξί του πόδι, καθώς ρίχνει το σώμα του <i>Uke</i> δίπλα του.	Μεσαίο
<i>Yoko-guruma</i>	
Ο <i>Uke</i> επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι)	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> προσπαθεί να εκτελέσει την τεχνική <i>Ura-nage</i> .	Μεσαίο
Ο <i>Uke</i> αμύνεται σκύβοντας μπροστά.	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> σπάει την ισορροπία του <i>Uke</i> διαγώνια, γλιστρώντας το δεξί/αριστερό του πόδι βαθιά ανάμεσα στα πόδια του <i>Uke</i> .	Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> ξαπλώνει στην αριστερή/δεξιά του πλευρά για να ρίξει διαγώνια τον <i>Uke</i> .	Μεσαίο
<i>Uki-waza</i>	
Ο <i>Tori</i> χαλάει την ισορροπία του <i>Uke</i> στο πρώτο του βήμα (θέση <i>jigo-tai</i>).	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Uke</i> προχωρά, ενώ προσπαθεί με το πίσω πόδι του να κρατήσει την ισορροπία του (<i>jigo tai</i>).	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> χαλάει την ισορροπία του <i>Uke</i> διαγώνια προς τα εμπρός και ξαπλώνει στο πλάι για να ρίξει τον <i>Uke</i> διαγώνια.	Μεσαίο

ΚΑΤΑΜΕ-ΝΟ-ΚΑΤΑ

Γενικά στοιχεία που πρέπει να τηρούνται	Είδος λάθους
<p>Ο <i>Uke</i> αποφασίζει τη θέση εκκίνησης.</p>	Μεσαίο
<p><u>Σφάλμα</u>: Αντίστροφη θέση εκκίνησης</p>	Ξεχασμένη τεχνική στο εθιμοτυπικό έναρξης και Μεγάλο λάθος σε κάθε τεχνική
<p><u>Σφάλμα</u>: Ο <i>Tori</i> ή ο <i>Uke</i> αλλάζουν τη σειρά των τεχνικών.</p>	Ξεχασμένη τεχνική
<p>Απόσταση και θέση:</p> <p><i>Osae-komi-waza</i></p> <p>Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> είναι σε θέση <i>kyoshi</i>, πριν από την εκτέλεση της πρώτης τεχνικής, <i>Kesa-gatame</i>. Ο <i>Uke</i> ξαπλώνει ανάσκελα στο <i>tatami</i>. Ο <i>Tori</i> σηκώνεται για να αλλάξει θέση και πηγαίνει δίπλα στον <i>Uke</i>, σε απόσταση <i>toma</i> (= δύο βήματα και μισό, περίπου 1,2m.). Κάθεται σε θέση <i>kyoshi</i> και προχωράει με δύο βήματα στην απόσταση <i>chikama</i> (= μισό βήμα, περίπου 30cm). Μετά την τεχνική, ο <i>Tori</i> επιστρέφει στην απόσταση <i>chikama</i>, στέκεται σε θέση <i>kyoshi</i> και στη συνέχεια ο <i>Tori</i> πλησιάζει ξανά για την επόμενη τεχνική, <i>Kata-gatame</i>. Μετά από αυτή την τεχνική, απομακρύνεται, σε απόσταση <i>chikama</i>, στέκεται σε θέση <i>kyoshi</i>, στη συνέχεια, με δύο βήματα πίσω, βρίσκεται σε απόσταση <i>toma</i> και κάθεται σε θέση <i>kyoshi</i>.</p> <p>Πριν εκτελέσει την τεχνική <i>Kami-shiho-gatame</i>, ο <i>Tori</i> σηκώνεται και αλλάζει θέση, για να μετακινηθεί προς το κεφάλι του <i>Uke</i>. Κάθεται σε θέση <i>kyoshi</i>, σε απόσταση <i>toma</i>, παίρνει θέση <i>kyoshi</i> και στη συνέχεια πλησιάζει σε απόσταση <i>chikama</i>. Μετά την τεχνική, απομακρύνεται με τον ίδιο τρόπο: σε απόσταση <i>chikama</i> παίρνει θέση <i>kyoshi</i> και στη συνέχεια απομακρύνεται ξανά σε απόσταση <i>toma</i> και θέση <i>kyoshi</i>. Πριν από την τεχνική <i>Yoko-shiho-gatame</i>, ο <i>Tori</i> σηκώνεται και αλλάζει ξανά θέση στο πλευρό του <i>Uke</i> με την ίδια σειρά (<i>toma</i>, <i>kyoshi</i>, <i>chikama</i>). μετά την τεχνική, μετακινείται ξανά προς τα πίσω (<i>chikama</i>, <i>kyoshi</i>, <i>toma</i>, <i>kyoshi</i>).</p> <p>Πριν εκτελέσει την τεχνική <i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i>, ο <i>Tori</i> σηκώνεται και αλλάζει τη θέση του ξανά, πάνω από το κεφάλι του <i>Uke</i>. Ξεκινάει από την απόσταση <i>toma</i>, θέση <i>kyoshi</i>, προχωράει σε <i>chikama</i>, και στη συνέχεια βαδίζει ελαφρώς μπροστά και μετά προς τον ώμο του <i>Uke</i> για να πάρει τη θέση του. Μετά την τεχνική μετακινείται με ένα μικρό βήμα πάνω από το κεφάλι του <i>Uke</i> και ένα άλλο μικρό βήμα στην απόσταση <i>chikama</i> και θέση <i>kyoshi</i>. Απομακρύνεται σε απόσταση <i>toma</i> και μένει σε θέση <i>kyoshi</i> για το τέλος της πρώτης σειράς τεχνικών. Ο <i>Tori</i> και ο <i>Uke</i> μένουν σε θέση <i>kyoshi</i> και προσαρμόζουν το <i>judogi</i> τους.</p> <p><i>Shime-waza</i></p> <p>Πριν προχωρήσουν στην τεχνική <i>Kata-juji-jime</i>, ο <i>Uke</i> ξαπλώνει και ο <i>Tori</i> σηκώνεται και αλλάζει θέση στο πλευρό του <i>Uke</i>, σε θέση <i>kyoshi</i>.</p>	<p>Μικρό/Μεσαίο</p> <p>(Αξιολογείται ως Μέτριο λάθος εάν:</p> <p>A) ο αριθμός των βημάτων είναι σωστός και όχι η απόσταση, ή</p> <p>B) αν ο <i>Tori</i> δεν επιστρέψει σε απόσταση <i>chikama</i> στο τέλος κάθε τεχνικής, ή</p> <p>Γ) αν ο <i>Tori</i> ή ο <i>Uke</i> σηκώσουν το γόνατό τους ενώ κινούνται)</p>

Μετακινείται από την απόσταση *toma* στην απόσταση *chikama* και σε θέση *kyoshi*. Ο *Tori* καβαλάει τον *Uke*, παίρνει τη θέση του και εκτελεί την τεχνική πνιγμού. Στη συνέχεια, ο *Tori* επιστρέφει σε θέση *chikama*, *kyoshi* και απομακρύνεται σε απόσταση *toma* και θέση *kyoshi*. Ο *Uke* κάθεται στο γοφό και ο *Tori* περπατά για να πάρει θέση πίσω από τον *Uke*, σε απόσταση *toma*.

Πριν από την εκτέλεση της τεχνικής *Hadaka-jime*, ο *Tori* βρίσκεται σε θέση *kyoshi* και μετακινείται από *toma* σε *chikama*. Μετά την τεχνική επιστρέφει ξανά σε απόσταση *chikama*, θέση *kyoshi* και στη συνέχεια πλησιάζει και εκτελεί την τεχνική πνιγμού *Okuri-eri-jime*. Επιστρέφει ξανά σε απόσταση *chikama* και θέση *kyoshi*, για την τελευταία τεχνική πνιγμού από τη θέση πίσω από τον *Uke*, την τεχνική *Kataha-jime*. Στη συνέχεια, ο *Tori* απομακρύνεται σε απόσταση *chikama*, θέση *kyoshi* και μετά σε απόσταση *toma* και μένει σε θέση *kyoshi*.

Πριν εκτελέσουν την τεχνική *Gyaku-juji-jime*, ο *Uke* ξαπλώνει και ο *Tori* σηκώνεται και αλλάζει θέση στο πλευρό του *Uke*, σε απόσταση *toma*, θέση *kyoshi*, πλησιάζει σε απόσταση *chikama*, με θέση *kyoshi*. Ο *Tori* παίρνει τη θέση του και κάθεται ξανά καβάλα στον *Uke* και εκτελεί την τεχνική πνιγμού. Στη συνέχεια, ο *Tori* απομακρύνεται σε απόσταση *chikama*, σε θέση *kyoshi*, απόσταση στο *toma*, θέση *kyoshi* και ολοκληρώνεται η δεύτερη σειρά τεχνικών. Στη συνέχεια σηκώνεται και περπατά πίσω στην αρχική του θέση και κάθεται σε θέση *kyoshi*. Και οι δύο προσαρμόζουν το *judogi* τους.

Kansetsu-waza

Πριν εκτελέσουν την τεχνική *Ude-garami*, ο *Uke* ξαπλώνει, ενώ ο *Tori* σηκώνεται και πηγαίνει δίπλα στον *Uke*. Μεταβαίνει από *toma*, *kyoshi* σε *chikama*, *kyoshi* και μετά εκτελεί την τεχνική. Επιστρέφει πίσω σε *chikama*, *kyoshi* πριν εκτελέσει την επόμενη τεχνική, *Ude-hishigi-juji-gatame*. Επιστρέφει σε *chikama*, *kyoshi* και πλησιάζει για την επόμενη τεχνική, *Ude-hishigi-ude-gatame*. Απομακρύνεται σε *chikama*, *kyoshi*, και στη συνέχεια σε απόσταση *toma* και θέση *kyoshi*.

Πριν από την εκτέλεση της τεχνικής *Ude-hishigi-hiza-gatame*, τόσο ο *Tori* όσο και ο *Uke* στέκονται σε θέση *kyoshi*, σε απόσταση *toma*. Ο *Tori* προχωρά δύο βήματα μπροστά σε απόσταση *chikama* και θέση *kyoshi*. Και οι δύο κινούνται ελαφρώς προς τα εμπρός για να πιάσουν ο ένας τον άλλον με δεξιά *kumikata*. Μετά την τεχνική σηκώνονται και οι δύο όρθιοι.

Πριν εκτελέσουν την τεχνική *Ashi-garami*, ο *Tori* και ο *Uke* στέκονται σε απόσταση που να μπορούν να πιαστούν σε θέση *migi shizen-tai*. Ο *Tori* επιχειρεί να εκτελέσει *Tomoe-nage*, αλλά ο *Uke* κάνει βήματα μπροστά για άμυνα και προσπαθεί να τραβήξει τον *Tori*. Ο *Tori* εκτελεί κλείδωμα στο πόδι του *Uke*.

Στο τέλος, ο *Tori* κάνει δύο βήματα πίσω σε απόσταση *toma* και κάθεται σε θέση *kyoshi*. Ο *Uke* κάνει ένα βήμα πίσω και κάθεται επίσης σε θέση *kyoshi*. Προσαρμόζουν τα *judogi* τους, σηκώνονται, κάνουν ταυτόχρονα ένα βήμα πίσω για να κλείσουν το *kata* και ακολουθούν το εθιμοτυπικό λήξης.

Ο *Tori* πλησιάζει μισό βήμα πριν εκτελέσει μια τεχνική

Μικρό

Σφάλμα: Ο <i>Tori</i> , από θέση <i>kyoshi</i> , τοποθετείται σε λάθος θέση δίπλα στο σώμα του <i>Uke</i> πριν εκτελέσει μια τεχνική.	Μικρό/Μεσαίο
Ο <i>Tori</i> από απόσταση <i>chikama</i> , αλλάζει τη θέση του πηγαίνοντας μισό βήμα μπροστά ή πίσω	Μικρό/Μεσαίο
Αποτελεσματικότητα και ρεαλισμός	Μεσαίο για κάθε τεχνική
Απώλεια ελέγχου	Μεγάλο

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Στοιχεία αξιολόγησης

Είδος λάθους

Χαιρετισμός και εμφάνιση

Απόσταση έναρξης	Μεσαίο
Μετακινήσεις: στην αρχή ο <i>Uke</i> κάνει ένα βήμα μπροστά. Στο τέλος ο <i>Tori</i> κάνει δύο βήματα προς τα πίσω και μετά ο <i>Uke</i> ένα βήμα πίσω.	Μεσαίο
Χαιρετισμός	Μεσαίο
<i>Judogi</i> , <i>backnumber</i> και ζώνη	Μεσαίο στο εθιμοτυπικό έναρξης και λήξης
Απώλεια επιδέσμων κατά την εκτέλεση	Μεσαίο στο εθιμοτυπικό λήξης
Απώλεια της ζώνης	Μεγάλο

Osae-komi-waza

<p>Τρόπος εκτέλεσης κάθε τεχνικής:</p> <p><i>Kesa-gatame</i>: η πρώτη λαβή είναι στο δεξί χέρι του <i>Uke</i> και ο έλεγχος είναι στον αριστερό ώμο, κάτω από την αριστερή μασχάλη κ.λπ.</p> <p><i>Kata-gatame</i>: ο <i>Tori</i> σπρώχνει τον δεξί αγκώνα του <i>Uke</i> προς το δεξί αυτί του, κ.λπ..</p> <p><i>Kami-shiho-gatame</i>: κανονική προσέγγιση για την τεχνική, με επιπλέον βήματα στα γόνατα για το σφίξιμο και έλεγχο, χέρια κ.λπ.</p> <p><i>Yoko-shiho-gatame</i>: μετακίνηση του δεξιού χεριού του <i>Uke</i>, γόνατο στη μασχάλη του <i>Uke</i>, πιάσιμο από τη ζώνη (αριστερό-δεξί χέρι), μπλοκάρισμα με το δεξί γόνατο κ.λπ.</p> <p><i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i>: κανονική προσέγγιση, με επιπλέον ένα βήμα προς τα εμπρός διαγώνια, λαβή του δεξιού χεριού του <i>Uke</i>, τοποθέτηση του δεξιού βραχίονα του <i>Uke</i> στον δεξί μηρό του <i>Tori</i>, κ.λπ.</p>	Μικρό/Μεσαίο
Κατά τη διάρκεια κάθε τεχνικής, ο <i>Uke</i> πρέπει να επιδείξει τρεις προσπάθειες απόδρασης και ο <i>Tori</i> δείχνει τις αντίστοιχες αντιδράσεις, οι οποίες πρέπει να έχουν συνεχόμενη ροή και να είναι λογικές.	Μεσαίο

Shime-waza

<p>Τρόπος εκτέλεσης κάθε τεχνικής:</p> <p><i>Kata-juji-jime</i>: γόνατα κοντά στις μασχάλες του <i>Uke</i>, χέρια, ο <i>Tori</i> μπλοκάρει και ελέγχει το σώμα του <i>Uke</i> με τα πόδια του.</p> <p><i>Hadaka-jime</i>: και τα δύο χέρια ταυτόχρονα, κ.λπ.</p> <p><i>Okuri-eri-jime</i>: αριστερό-δεξί-αριστερό χέρι κ.λπ.</p> <p><i>Kata-ha-jime</i>: χέρια, αριστερή παλάμη και χέρι, ο <i>Tori</i> γυρίζει προς τα δεξιά και πιέζει, μετακινώντας το δεξί του πόδι προς τα πίσω και στο</p>	Μικρό/Μεσαίο
--	--------------

<p>πλάι. <u>Gyaku-juji-jime</u>: γόνατα κοντά στις μασχάλες του <i>Uke</i>, χέρια, κ.λπ.. Ο <i>Tori</i> μπλοκάρει και ελέγχει το σώμα του <i>Uke</i> με τα πόδια του.</p>	
<p>Κατά τη διάρκεια κάθε τεχνικής, ο <i>Uke</i> θα επιδείξει μία μόνο προσπάθεια απόδρασης και ο <i>Tori</i> θα συνεχίσει την εκτέλεση της τεχνικής. <u>Kata-juji-jime</u>: Ο <i>Uke</i> προσπαθεί να ξεφύγει σπρώχνοντας και τα δύο χέρια του <i>Tori</i> με τα δύο του χέρια. Ο <i>Tori</i> συνεχίζει την πίεση κουνώντας το κεφάλι του προς τα εμπρός προς το <i>tatami</i>. <u>Hadaka-jime</u>: Ο <i>Uke</i> προσπαθεί να ξεφύγει τραβώντας προς τα κάτω με τα δύο χέρια το πάνω μέρος του βραχίονα του <i>Tori</i>. Ο <i>Tori</i> συνεχίζει το τράβηγμα με κίνηση προς τα πίσω και ελέγχοντας τον <i>Uke</i>. <u>Okuri-eri-jime</u>: Ο <i>Uke</i> προσπαθεί να ξεφύγει τραβώντας προς τα κάτω με τα δύο χέρια το πάνω μέρος του βραχίονα του <i>Tori</i>. Ο <i>Tori</i> συνεχίζει το τράβηγμα κινούμενος προς τα πίσω, στηρίζοντας ελαφρά το σώμα του <i>Uke</i> με το δεξί του γόνατο και ελέγχοντάς τον. <u>Kata-ha-jime</u>: Ο <i>Uke</i> προσπαθεί να ξεφύγει παίρνοντας τον αριστερό του καρπό με το δεξί του χέρι και τραβώντας προς τα κάτω. Ο <i>Tori</i> συνεχίζει το τράβηγμα. <u>Gyaku-juji-jime</u>: Ο <i>Uke</i> προσπαθεί να ξεφύγει σπρώχνοντας με το αριστερό του χέρι και τραβώντας προς τα κάτω με το δεξί του χέρι. Ο <i>Tori</i> συνεχίζει το τράβηγμα και κυλάει στο πλάι σταυρώνοντας τα πόδια του.</p>	Μεσαίο

Kansetsu-waza

<p>Τρόπος εκτέλεσης κάθε τεχνικής: <u>Ude-garami</u>: Ο <i>Tori</i> μετακινεί το δεξί χέρι του <i>Uke</i> και πλησιάζει. Ο <i>Uke</i> επιτίθεται προσπαθώντας να πιάσει το δεξί πέτο του <i>Tori</i> με το αριστερό του χέρι. <u>Ude-hishigi-juji-gatame</u>: Ενώ ο <i>Tori</i> πλησιάζει, ο <i>Uke</i> προσπαθεί να πιάσει το αριστερό πέτο του <i>Tori</i> με το δεξί του χέρι. Ο <i>Tori</i> μπλοκάρει το χέρι στο στήθος του, πιάνοντας τον δεξί καρπό του <i>Uke</i> με το δεξί του χέρι πρώτα και μετά το αριστερό από κάτω. Περνάει πρώτα το δεξί πόδι κάτω από τη μασχάλη του <i>Uke</i> και στη συνέχεια φέρνει το αριστερό του πόδι γύρω από το κεφάλι του <i>Uke</i>. Πιάνει και κρατά το χέρι του <i>Uke</i> με τους μηρούς του και σφίγγει τα γόνατά του, ξαπλώνει και σηκώνει το γοφό του. <u>Ude-hishigi-ude-gatame</u>: Ενώ ο <i>Tori</i> πλησιάζει (αφού μετακινήσει το δεξί χέρι του <i>Uke</i>), ο <i>Uke</i> προσπαθεί να φτάσει και να πιάσει το δεξί πέτο του <i>Tori</i> με το αριστερό του χέρι. Ο <i>Tori</i> κάνει ένα κλείδωμα του χεριού, ακινητοποιώντας το χέρι και τον καρπό με το κεφάλι του. Δεξί-αριστερό χέρι πιέζει τον αγκώνα, και ελέγχει το σώμα του <i>Uke</i> με το δεξί γόνατο. <u>Ude-hishigi-hiza-gatame</u>: Ο <i>Tori</i> βάζει την αριστερή του παλάμη στο δεξί αγκώνα του <i>Uke</i>. Βάζει το δεξί του πόδι στη βουβωνική χώρα του <i>Uke</i> και ξαπλώνει στη δεξιά πλευρά. Το αριστερό του πόδι γυρίζει προς τα μέσα, στη δεξιά πλευρά του <i>Uke</i>, ενώ ελέγχει τον <i>Uke</i> με την άκρη του ποδιού του. Ο <i>Tori</i> σπρώχνει με το εσωτερικό του αριστερού γονάτου στο αριστερό του χέρι και κάνει το κλείδωμα του χεριού. <u>Ashi-garami</u>: Ο <i>Tori</i> προσπαθεί να εκτελέσει <i>Tomoe-nage</i>. Ο <i>Uke</i> αμύνεται κάνοντας βήμα μπροστά με το δεξί του πόδι και τραβώντας το σώμα του <i>Tori</i> προς τα πάνω. Ο <i>Tori</i> σπρώχνει με το αριστερό του πόδι το αριστερό γόνατο του <i>Uke</i>, αγκαλιάζει με το άλλο πόδι το δεξί γόνατο του <i>Uke</i> και κάνει κλείδωμα του ποδιού με το αριστερό του πόδι.</p>	Μικρό/Μεσαίο
<p>Κατά τη διάρκεια κάθε τεχνικής ο <i>Uke</i> θα επιδείξει μία μόνο</p>	Μεσαίο

προσπάθεια διαφυγής και ο *Tori* θα συνεχίσει το κλείδωμα του χεριού ή του ποδιού.

Ude-garami: Ο *Uke* προσπαθεί να ξεφύγει σηκώνοντας τον αριστερό του ώμο και την πλάτη του. Ο *Tori* συνεχίζει το κλείδωμα του βραχίονα.

Ude-hishigi-juji-gatame: Ο *Uke* προσπαθεί να ξεφύγει σηκώνοντας την πλάτη του και τραβώντας το χέρι του, ενώ στρίβει αριστερά. Ο *Tori* συνεχίζει το κλείδωμα του βραχίονα.

Ude-hishigi-ude-gatame: Ο *Uke* προσπαθεί να ξεφύγει τραβώντας το χέρι του προς τα κάτω. Ο *Tori* συνεχίζει το κλείδωμα του βραχίονα.

Ude-hishigi-hiza-gatame: Ο *Uke* προσπαθεί να ξεφύγει σπρώχνοντας το χέρι του προς τα εμπρός. Ο *Tori* συνεχίζει το κλείδωμα του βραχίονα.

Ashi-garami: Ο *Uke* προσπαθεί να ξεφύγει στρίβοντας αριστερά. Ο *Tori* συνεχίζει το κλείδωμα του ποδιού.