

POLAGANJE ZA CRVENU RUKAVICU (Gant ROUGE)

Ime i prezime kandidata: _____ Datum polaganja: _____
 Naziv kluba/grad: _____ Zvanje za koje polaže: _____
 Broj sportske knjižice: _____ Član komisije 1: _____
 Trenutno tehničko zvanje: _____ Član komisije 2: _____

Princip: Ne biti pogođen a pogoditi

	Zadate tehnike	Nesmem biti pogođen		Pogoditi		
		Kretanje	Distanca	Preciznost	Ritam	
1. stepen	* Jedan direkt u glavu (iskorak u stranu) udarac aperkatom u telo ili glavu	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	Ne: <6
	* Jedan slobodan napad nogom (iskorak u stranu) slobodan udarac nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan slobodan napad rukom (iskorak u stranu) slobodan udarac rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan slobodan napad rukom (iskorak u stranu) slobodan udarac nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak u stranu) slobodan udarac rukom ili nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan slobodan napad nogom (iskorak u stranu) dva slobodna udarca nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan slobodan napad rukom (iskorak u stranu) dva slobodna udarca rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan slobodan napad rukom (iskorak u stranu) dva slobodna udarca nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak u stranu) dva udarca nogom ili dva udarca rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
2. stepen	* Jedan udarac nogom (korak u stranu) jedan udarac nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	Ne: <6
	* Jedan udarac nogom (korak u stranu) jedan udarac rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom (korak u stranu) jedan udarac rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom (korak u stranu) jedan udarac nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom ili nogom (korak u stranu) jedan udarac rukom ili nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac nogom (korak u stranu) dva udarca nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac nogom (korak u stranu) dva udarca rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom (korak u stranu) dva udarca rukom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom (korak u stranu) dva udarca nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan udarac rukom ili nogom (korak u stranu) dva udarca rukom ili dva udarca nogom	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
3. stepen	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak u stranu) jedna ruka i jedna noga slobodno	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	Ne: <6
	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak u stranu) jedna noga i jedna ruka slobodno	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak u stranu) dva slobodna udarca	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (korak u stranu) jedna ruka i jedna noga slobodno	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (korak u stranu) jedna noga i jedna ruka slobodno	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (korak u stranu) dva slobodna udarca	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
	* Jedan napad rukom ili nogom (iskorak ili korak u stranu) dva slobodna udarca	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	
Zbir tehničkih poena		_____	_____	_____	_____/12

Zadati assaut sparing	Kriterijumi polaganja	1. runda x 1,30'	2. runda x 1,30'	
		Iskorak u stranu sa kontranapadom	Korak u stranu sa kontranapadom	
	* Ocene za iskorak u stranu	_____ /5	XXXXXXXX	Ne: <10
	* Ocene za korak u stranu	XXXXXXXX	_____ /5	
	* Ocene za preciznost kontranapada	_____ /3	_____ /3	
	* Ocene za raznovrsnost kontranapada	_____ /2	_____ /2	
Zbir poena za zadati sparing assaut		_____ /10	_____ /10/20

Slobodni assaut sparing	Kriterijumi polaganja	1. runda x 1,30'	2. runda x 1,30'	3. runda x 1,30'	
		* Ocene za uočavanje napada	_____ /2	_____ /2	
* Ocene za kretanje (iskorak ili korak u stranu)	_____ /2	_____ /2	_____ /2		
* Ocene za izvođenje kontranapada	_____ /2	_____ /2	_____ /2		
Zbir poena za slobodni sparing assaut		_____ /6	_____ /6	_____ /6/18

UKUPNI POENI	Kandidat mora da ima minimum 30 poena da bi položio/50
---------------------	---	----------

ODLUKA: Crvena rukavica 1° Crvena rukavica 2° Crvena rukavica 3° = CRVENA RUKAVICA (Gant ROUGE)