



POLAGANJE ZA ZELENU RUKAVICU (Gant VERT)



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		Ja pogađam sa zadatom tehnikom		
		Odbrana		Da li je pogodilo	Uzvrćen udarac	Ravnoteža
1. stepen	* Jedan kružni u telo (blok) niski kličući nožni udarac Cup de pied bas	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan direkt u glavu (blok ili čišćenje) niski kličući nožni udarac Cup de pied bas	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan kružni ili bočni u nogu (eskivaža ili kretanje nazad) slobodan udarac	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Dva kružni u telo sa obe noge (blok na oba udarca) levi i desni kroše u glavu	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan slobodan napad rukom ili nogom (blok ili eskivaža) jedan slobodan udarac	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
2. stepen	* Jedan kružni nožni udarac u telo (blok) revers iz okreta u glavu	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan revers u glavu ili kružni u telo (blok ili eskivaža) bočni iz okreta u telo probati sa obe noge	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan udarac slobodan napad (blok ili eskivaža) kontranapad slobodnim udarcem	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
3. stepen	* Jedan revers u glavu ili kružni u telo (blok/eskivaža) kružni iz okreta	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan slobodan nožni udarac (blok/eskivaža) slobodan udarac rukom ili nogom	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
	* Jedan slobodan udarac rukom ili nogom (blok ili eskivaža) slobodan udarac rukom ili nogom	0 - 1		0 - 1	0 - 1	0 - 1
Zbir tehničkih poena					/12

Ne: <6

Zadati assaut sparing	Kriterijumi polaganja	1. runda x 1,30'	2. runda x 1,30'
		Ne biti pogođen a pogoditi nogu	Ne biti pogođen a pogoditi telo ili glavu
	* Ocene za dobro urađenu eskivažu	_____ /4	_____ /2
	* Ocene za dobro urađen blok od udarca	xxxxxxxx	_____ /2
	* Ocene za dobro urađen kontranapad	_____ /2	_____ /2
	* Ocene za raznovrsnost kontranapada	_____ /2	_____ /2
	* Ocene za uzvrćaj udarcem posle bloka	_____ /2	_____ /2
Zbir poena za zadati sparing assaut		_____ /10	_____ /10
		/20

Ne: <10

Slobodni assaut sparing	Kriterijumi polaganja	1. runda x 1,30'	2. runda x 1,30'	3. runda x 1,30'
		* Ocene za raznovrsnost napada	_____ /2	_____ /2
* Ocene za izbegavanje udarca (eskivaža i blokove)	_____ /2	_____ /2	_____ /2	
* Ocene za raznovrsnost kontranapada	_____ /2	_____ /2	_____ /2	
Zbir poena za slobodni sparing assaut		_____ /6	_____ /6	_____ /6
			/18

Ne: <10

Dodatni poeni za prisutan na vreme / pozdravio sa salut / nastupa u savate opremi/1

UKUPNI POENI Kandidat mora da ima minimum 36 poena da bi položio/50

ODLUKA: Zelena rukavica 1° Zelena rukavica 2° Zelena rukavica 3° = **ZELENA RUKAVICA**
(Gant VERT)