|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО (спортсмена),год рождения:** | **ФИО (личного тренера):** | **Учебное заведение:** |
| **БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЗЮДО** | **НАГЭ ВАДЗА \*** | **КАТАМЭ-ВАДЗА \*** |
|  **РЭЙ \*** | НП-1 | НП-1 |
| ТАЧИ-РЭЙ | ХИЗА-ГУРУМА | ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ |
| ДЗА-РЭЙ | УКИ-ГОШИ | ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ |
| **ОБИ \*** | ОСОТО-ГАРИ |  |
| **ШИНТАЙ \*** | НП-2 | НП-2 |
| АЮМИ-АШИ | ДЭ-АШИ-БАРАИ | КАМИ-ШИХО-ГАТАМИ |
| ЦУГИ-АШИ | O-ГОШИ | КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМИ |
| **ТАИ-САБАКИ \*** | ОУЧИ-ГАРИ  |  |
| МАЭ-САБАКИ | НП-3 | НП-3 |
| УШИРО-САБАКИ | ОКУРИ-АШИ-БАРАИ | ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ |
| МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ | КО-УЧИ-ГАРИ | УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ |
| УШИРО-МАВАРИ-САБАКИ | ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ |  |
| **КУМИ-КАТА\*** | УТГ-1 | УТГ-1 |
| ХИКИТЭ | КО-СОТО-ГАРИ | КАТА-ГАТАМЭ |
| ЦУРИТЭ | ТАЙ-ОТОШИ | МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ |
| **УКЭМИ \*** | СЭОЙ-НАГЭ |  |
| УШИРО-УКЭМИ | ЦУРИКОМИ-ГОШИ |  |
| ЕКО-УКЭМИ |  **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  |
| МАЭ-УКЭМИ | ТЕРМИН«ДЗЮДО»/ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ/ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ/ ЗАРОЖДЕНИЕ ДЗЮДО В ЯПОНИИ(1882г.) //Кано Дзигоро ОСНОВАТЕЛЬ ДЗЮДО (28.10.1860г.)/ИЗВЕСТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ НАШЕЙ СТРАНЫ И ДР./ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ/ЖЕСТЫ АРБИТРА И ИХ ОБЪЯСНЕНИЕ/. |
| МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ |
| **КУДЗУШИ \*** |
| **ФАЗЫ БРОСКА \***КУДЗУШИ-ЦУКУРИ-КАКЭ  |
| Подпись спортсмена: | Подпись тренера(ФИО): | Комиссия: |