《一級審査内容について》

静岡県柔道協会東部支部

下記１～５の項目について各5点、計25点で審査をします。

合計点15点以上を合格とします。

1. 基礎体力審査

腕立て伏せ・腹筋・背筋（各10回）がスムーズにできるか

２　受身審査

　　前受身・後方受身・側方受身・前方回転受身が正確にできるか

受身審査で2点以下は他の審査項目すべてが満点でも一級審査は不合格となる。

３　打込審査

　　自分の得意技を打込し、崩し・作り・掛けの基本動作ができるか

４　立技審査

　　背負投・体落・大外刈の3種目の技で相手を投げる。各技を理解しているか

５　固技審査

　　袈裟固・上四方固・横四方固・縦四方固・肩固の抑え方、逃げ方を理解しているか

※その他

（１）一級審査に合格した者には一級審査合格証を授与します。

（２）一級の資格がないと形講習会・昇段試合に参加できません。