

Kryteria testu sprawności fizycznej kandydatów do klasy IV judo.

Liczba pkt.	Znajomość technik judo poprzez wykonanie techniczne i nazewnictwo (zakres technik min 4,5 kyu według PZJUDO) *		Ilość wykonania pompek „japońskich” specjalizacja Judo	Podciągnięcia kolan w zwisie na drabinkach gimnastycznych	
	Kryteria	wspólne		Kryteria wspólne	Chłopcy
0	brak wyk.	uchwyty	0	0	0
0	brak wyk.	technika	4	2	1
0-2	uchwyt	brak techniki	5	3	2
2-4	uchwyt	poruszanie się	6	4	3
4-6	uchwyt	Technika /wykonanie	8	5 - 6	4
6-8	uchwyt	Technika /wykonanie	10	7 - 9	5 – 6
8-10	uchwyt	Technika /wykonanie	12	10 - 12	7 – 8
10-12	uchwyt	Technika wykonania	14	13 - 15	9 – 10
12-14	uchwyt	Technika /wykonanie	15-18	16 - 17	11 – 12
14-16	technika	wykonania	18-20	18 - 19	13 – 15
16-18	technika	wykonania	20 i więcej	20 i więcej	16 i więcej