

NAGE – NO-KATA

GRUPA 1

TE-WAZA *TECHNIKA RZUTÓW RĘCZNYCH*

- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma

GRUPA 2

KOSHI-WAZA *TECHNIKA RZUTÓW BIODROWYCH*

- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Tsuru-komi-goshi

GRUPA 3

ASHI-WAZA *TECHNIKA RZUTÓW NOŻNYCH*

- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Uchi-mata

GRUPA 4

MA-SUTEMI-WAZA *TECHNIKA RZUTÓW POŚWIĘCENIA PRZODEM*

- Tomoe-nage
- Ura-nage
- Sumi-gaeshi

GRUPA 5

YOKO-SUTEMI-WAZA *TECHNIKA RZUTÓW POŚWIĘCENIA W BOK*

- Yoko-gake
- Yoko-guruma
- Uki-waza

ZASADY ZDOBYWANIA PUNKTÓW (NA WYŻSZE STOPNIE) W ZAWODACH SPORTOWYCH:

Zwycięstwo nad zawodnikiem posiadającym:

- równy stopień - 1 pkt
- jeden stopień wyżej - 1,5 pkt
- dwa lub więcej stopni wyżej - 2 pkt

Za zwycięstwo nad zawodnikiem z tego samego klubu punkty nie są przyznawane.