

ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО на 5 КЮ «ЖЁЛТЫЙ ПОЯС»

№	Вопрос	Ответ
1	ДЭ-АШИ-БАРАЙ	Боковая подсечка под выставленную ногу
2	ДЭ	Вперёд шагающая (впереди стоящая)
3	АШИ	Нога
4	БАРАЙ	«Подметать»
5	ХИДЗА-ГУРУМА	Подсечка в колено
6	ХИДЗА	Колено
7	ГУРУМА	«Колесо»
8	УКИ-ОТОШИ	Бросок выведением из равновесия вперёд
9	СУМИ-ОТОШИ	Бросок выведением из равновесия назад
10	О-СОТО-ГАРИ	Отхват
11	О-СОТО-ОТОШИ	Задняя подножка
12	УКИ	Скользящее движение по поверхности (по касательной)
13	СУМИ	Внутренний угол
14	О	Большое
15	СОТО	Снаружи
16	ГАРИ	«Подрезать» («подрубить»)
17	ОТОШИ	Движение сверху-вниз с резким понижением центра тяжести
18	УКИ-ГОШИ	Бросок скручиванием вокруг бедра
19	ГОШИ	Таз, поясница, бедро
20	О-СОТО-ГАЭШИ	Контрприём от отхвата или задней подножки
21	ГАЭШИ	Контратака
22	ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ	Основное удержание сбоку (с захватом шеи)
23	КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ	Удержание сбоку с захватом руки под плечо
24	ХОН	Основа
25	КУЗУРЭ	Обхватывать руку
26	КЭСА	Сбоку (удержание «шарф»)
27	КУЗУРЭ-ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ	Удержание поперёк с захватом руки
28	МУНЭ-ГАТАМЭ	Удержание поперёк с захватом головы и руки (фиксация грудью)
29	ЁКО	Поперёк
30	МУНЭ	Грудь
31	КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ	Удержание со стороны головы
32	КАМИ	Голова
33	ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ	Удержание сверху (верхом)
34	ТАТЭ	Верхом (сверху, параллельно туловищу УКЭ)
35	ШИХО	Фиксация сверху по четырём точкам
36	ГАТАМЭ	Контроль (в данном случае – удержание)
37	НАГЭ-ВАДЗА	Техника бросков
38	ОСАЭКОМИ-ВАДЗА	Техника удержаний

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ на 5 КЮ «ЖЁЛТЫЙ ПОЯС»

I. Оценки дзюдо

№	Вопрос	Ответ
1	ИППОН	Чистая победа
2	ВАЗА-АРИ	Результативная оценка, ниже ИППОН (пол победы)
3	Удержание до 10 секунд	Нет оценки
4	Удержание более 10 секунд	ВАЗА-АРИ
5	Удержание 20 секунд	ИППОН
6	Падение на таз (на живот)	Нет оценки
7	Падение на бок	ВАЗА-АРИ
8	Падение на спину (на мост)	ИППОН

II. Жесты арбитра

№	Вопрос	Ответ
1	Рука поднята вверх ладонью вперед	ИППОН
2	Рука поднята в сторону на уровне плеча ладонью вниз	ВАЗА-АРИ
3	Показывается оценка «ВАДЗА-АРИ», а потом оценка «ИППОН»	ВАЗА-АРИ АВАСЭТ ИППОН
4	Рука вытянута вперед на уровне 45* от татами ладонью вниз	ОСАЕКОМИ
5	Вытянутая вперед рука на уровне 45* выполняет отмашку в стороны	ТОКЕТА
6	Указательным пальцем показывается в сторону нарушителя	Наказание

III. Команды арбитра

№	Вопрос	Ответ
1	«РЭЙ»	Поклон, приветствие (этикет дзюдо)
2	«ХАДЖИМЭ»	Начинай
3	«МАТЭ»	Стоп, закончить
4	«СОРЕ-МАДЭ»	Время закончилось
5	«ОСАЭКОМИ»	Удержание зафиксировано (начался отсчёт времени)
6	«ТОКЕТА»	Вышел из удержания (остановить отсчёт времени)
7	«ГОЛДЭН СКОР»	Дополнительное время до результативного действия
8	ШИДО	Наказание