

Skill-Test – zur Wettkampfeinteilung im ID-JUDO

Athlet: _____ M / W Verein _____

Pro Stationen können maximal 20 Punkte erreicht werden (Höchstpunktzahl)

Nr:	Aufgaben/ Anforderungen	Punkte	Kampfrichter
1.	vorwärts und rückwärts über eine Bank balancieren 10 Punkte vorwärts, 10 Punkte rückwärts		
2.	Schluss sprünge über einen Gürtel links und rechts 15 Sekunden Ergebnis : 2		
3.	Einbeiniges Hüpfen links und rechts Strecke 20 m um eine Judomatte pro 2 m = 1 Punkt / links und rechts		
4.	Liegestütze jeweils die Hände vorne und hinten zusammen führen 40 Sekunden.		
5.	Seitliches Umsetzen 40 Sekunden		
	Gesamtbewertung		
	Zuordnung zur Wettkampfklasse nach Skill		
	Start in WK nach Trainerrücksprache		
	mit folgendem Körpergewicht		

1 Prüfer

Wettkampfklasse I = 75 – 100 % (mehr als 75 Punkte)
 Wettkampfklasse II = 50 – 75 % (50 – 75 Punkte)
 Wettkampfklasse III = weniger als 50 % (weniger als 50 Punkte)