



KATA YARIŞMASI

Değerlendirme Kriterleri

ULUSLARARASI JUDO FEDERASYONU
KATA KOMİSYONU

OCAK 2025



GENEL UNSURLAR

Kata'nın her tekniğinin değerlendirilmesinde, uygulamanın ilkeleri ve uygunluğu göz önünde bulundurulmalıdır: Değerlendirme açılış ve kapanış törenleri dahil olmak üzere kapsamlı olmalıdır.

Merkez Hakem'in daveti üzerine Tori ve Uke, yarışma alanı boyunca güvenlik bölgesinden geçerek ilerler. Kata eksenine doğru hareket ederler (bu aşama değerlendirilmeye dahil değildir).

Kata sonunda Tori ve Uke yarışma alanı önünde birbirlerini selamladıktan sonra hakemlere sırtlarını dönerek girdikleri tatami alanının dışına çıkarlar ve tatamiyi terk ederler (bu aşama değerlendirilmeye dahil değildir).

Açılış töreni 8m veya 10m çizgisinde başlar. Açılış töreninde şunlar yer alır: Yarışma minderini selamlama, sol/sağ ayakla adım atma, hakemleri selamlama, partneri selamlama ve ilk teknik için sol/sağ ayakla adım atma.

Kapanış töreni Tori ve Uke'nin son tekniği bitirmesiyle başlar ve 6m çizgisinin arkasına geçilmesi, partneri selamlama, hakemleri selamlama, sağ ayakla başlayarak 8m veya 10m'deki güvenlik bölgesine çıkılması ve yarışma minderini selamlama ile gerçekleşir.

Her teknik, Tori'nin tekniği tamamlayıp gösterdiği kontrolü bırakmasıyla sona erer; daha sonra oluşan hatalar bir sonraki tekniğe dahil edilir.

Katame-no-Kata serisinde Tori'nin kyoshi duruşunu almasıyla son bulur.

Her teknik doğru bir şekilde gerçekleştirilmeli ve aşağıdaki kriterlere göre bütüncül olarak değerlendirilmelidir:

- Kurgu/Hazırlık
- Dengenin bozulması / Kontrol
- Atış / Sonuç
- Yeterlilik
- Gerçekçilik
- Akışkanlık

Nage-no-Kata'da teknikler sağ ve sol olarak uygulanır, tek bir teknik olarak değerlendirilir.

Kime-no-Kata ve Kodokan-Goshin-jutsu için tüm silahlar (kılıç, hançer, sopa ve tabanca) tahtadan yapılır. Metal parçaya izin verilmez. Kime-no-Kata için kılıcın plastik malzemeden yapılmış bir "Tsuba"ya ihtiyacı vardır.

Kodokan-Goshin-jutsu için çubuk uzunluğu yaklaşık 3 fit veya 92 cm'dir, ancak ticari standart uzunluk 100 cm ise bu da kabul edilebilir. Çapı yaklaşık 20 ila 25 mm'dir.

Judo ruhuna aykırı her türlü davranış diskalifiye ile sonuçlanacaktır.

Herhangi bir ögenin yanlış veya eksik olması durumunda aşağıda listelenen hata türlerine göre ceza uygulanır.

Hataların tanımı:
• Unutulan teknik / Büyük hata
Bu tür bir hata sıfır puana neden olur ve ayrıca çiftin toplam final puanı yarıya bölünür. Birden fazla teknik unutulursa veya büyük bir hata yapılırsa, bu tekniğin puanı da sıfır olacak ancak çiftin toplam final puanı tekrar ikiye bölünmeyecektir.
Unutulan Teknik Olarak Kabul Edilen Durumlar
- Tori, Uke'nin saldırısından sonra uygun tekniği yapmıyor.
- Tori ve UkeKata'ya yanlış taraftan başlıyor. (açılış töreni sırasında).
- Ekipmanın parçası olmayan bir şeyin (tüm nesnelerin) kaybolması veya düşmesi.
- Tekniklerin sırası değişirse: Sırası değiştirilen her teknik unutulmuş sayılır.
- Uke aksiyonda hata yapar ve Tori hareket etmez, Uke baştan başlarsa.
- Uke uygun atağı yapar ve Tori hareket etmez, Uke tekrar başlarsa.
- Tori veya Uke'nin açıkça tekniği unutulması, örneğin; 5 saniyeden fazla bir süre boyunca herhangi bir eylemde bulunulmaması, öylece beklenmesi.
- Uke veya Tori bir adım öne çıkar, geri gelir, tereddüt eder ve tekrar başlarsa.
- Tori ve/veya Uke birbirleriyle konuşuyor veya partnere talimat veriyorsa.
- Uke hareket etmiyor, ToriUke'yi tutuyor ve hareketi gerçekleştiriyorsa.
- Teknik her iki taraftan değil sadece bir kez uygulanırsa (Nage-No-Kata).
• Büyük hata
İlkenin uygulanmasında hata olması durumunda (5 puan düşürülür ve en fazla 1 çarpı atılabilir).
Durumlar
-Tori veya Uke hareketi başlatır ve tam hareketinin bitiminden önce tereddütle birlikte hareketi değiştirirse.
-Tori veya Uke hareketi tam doğru şekilde yapıyor ancak diğeri doğru hareket, atak veya teknik prensibini uygulamıyorsa.
-Farklı bir teknik haline gelen bir tekniğin kötü uygulanması (Seoi-nage; Seoi-otoshi /Ippon-seoi-nage,Okuri-ashi-harai; De-ashi-harai, Uki-goshi: O-goshi, Harai-goshi; Ashi-guruma,Uchi-mata; Hane-goshi, Sasae-tsuri-komi-ashi; hiza-guruma, O-soto-gari; O-soto-guruma.
-Saldırı sırasında partnerle temas sonucu yaralanma.
-İlkenin uygulanması yanlış veya hatalıysa.
-Tekniği aynı taraftan iki kez uygulanması veya tarafların yanlış tarafta olması (Nage-no-Kata).
-Ters başlangıç pozisyonu (Tori – Uke yanlış yerde ise her teknik için geçerli olmaya devam eder).
-Her teknik için kontrolü, kemeri veya silahı (Kime-no-Kata ve Kodokan-Goshin-jutsu) kaybetmek, düşürmek.

• Orta hata

İlkenin bir veya daha fazla unsurunun doğru şekilde uygulanmaması durumunda (3 puan düşürülür ve en fazla 1 çarpı işareti yapılabilir).

Durumlar

- Yanlış ayakla ileri veya geri adım atmak.
- Saldırı sırasında partnerle temas kurulmaması ve yaralanmaya sebebiyet verilmesi.
- Başlangıç pozisyonu (set veya teknik)
- Tori - Uke arasındaki mesafe (morfolojiden kaynaklananlar hariç).
- Selamlamanın yanlış unsuru.
- Verimsizlik, gerçekçilik veya akışkanlık eksikliği.
- Koruma veya bandajın kaybı.
- Judogi, kemer, sırt numarası veya tişört (kadınlar): Açılış ve kapanış törenleri sırasında.
- Tori veya Uke'nin saçları yakayı kapatıyorsa: açılış ve kapanış törenleri sırasında. Kata sırasında; her teknik için.
- Tori veya Uke sunumları sırasında düşer veya yarışma alanının dışına çıkarsa.

• Küçük hata

Tekniğin uygulanmasında kusur (1 puan düşülür ve maksimum çarpı sayısı 2'dir).

• Düzeltme değeri

Her teknik için 0,5'lik bir değerlendirme eklenebilir (+) veya çıkarılabilir (-).

NAGE-NO-KATA

Dikkat edilmesi gereken genel unsurlar	Hata türü
Başlangıç pozisyonunu Tori belirler.	Orta
Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake tekniklerinde temas mesafesi; Uke sağ/sol temel tutuşla Tori'yi tutmaya başlar ve sağ/sol ayakla ileri adım atar, Tori kavramaya tepki verir ve Uke'nin dengesini bozmak için Uke'yi ileri doğru çeker, Uke ileri adım atar.	Orta
Tomoe-nage temas mesafesi ;Uke, Tori'yi sağ/sol temel tutuşla tutmaya başlar ve sağ/sol ayağıyla öne doğru adım atar, Tori tutuşa tepki verir, Tori ve Uke migi/hidari shizen-tai yapar ve Tori, Uke'yi geriye doğru iterek dengesini bozar ve Ayumi-ashi ile öne doğru adım atar.	Küçük/Orta
Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake tekniklerinde Tsugi-ashi adımları ile adımlama yapılır.	Küçük/Orta (Uke'nin kafaya darbesi yandan ise Orta hata kabul edilir.)
Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma tekniklerinde Tori ve Uke orta alanda, üç adım mesafede (yaklaşık 1,8 m), Uke'nin Tori'nin kafasına darbesi.	Küçük/Orta
Okuri-ashi-harai tekniğinde Tori ve Uke orta alanda, temas mesafesinde Uke, Tori'yi sağ/sol temel tutuşla tutmaya başlıyor. Tori tutuşa tepki veriyor ve Uke'yi yana doğru iterek dengesini bozuyor. Tori ve Uke yana doğru adım atıyor.	Küçük/Orta (geri adım orta hata)
Uchi-mata tekniğinde Tori ve Uke orta alanda, temas mesafesinde, öne doğru adım atıp Uke, Tori'yi migi/hidari shizentai pozisyonunda tutmaya başlıyor; Uke ve Tori temel tutuşta.	Küçük/Orta (geri adım orta hata)
Tomoe-nage tekniğinde Tori ve Uke, merkezden yaklaşık 1 m uzaklıkta Uke'nin yanında, temas mesafesinde,öne bir adım atar ve Uke, Tori'yi migi/hidari shizentai pozisyonunda tutmaya başlar; Uke ve Tori temel tutuşta.	Küçük/Orta
Sumi-gaeshi ve Ukiwaza tekniklerinde Tori ve Uke bir adım mesafeli, migi/hidari jigotai tutuşta.	Küçük/Orta
Teknik performans yönü ve düşüş; Tomoe-nage ve Sumi-gaeshi'de Uke düşüş için sağ/sol ayağıyla öne doğru hareket eder ve düşüşten sonra shizen-hon-tai'de ayağa kalkar. Yoko-guruma ve Uki-waza'da düşüşten sonra shizen-hon-tai'de ayağa kalkar. Ura-nage'de ayağa kalkmaz, Yoko-gake'de vücudu ve bacakları uzanmış halde düşer.	Küçük/Orta

Teknik	
Dikkat edilecek unsurlar	Hata Türü
Uki-otoshi	
Uke kavrar, Tori tsugi-ashi'de geriye doğru adım atarken kollarını kaldırmamalı; Tori, üçüncü adımda geniş bir adım atıp, Uke'yi fırlatmak için aşağı çekmeli	Küçük
Uke fırlatıldığında zıplamamalı	Orta
Tori tekniği ileriye bakarak tamamlamalı	Orta
Tori'nin diz pozisyonu biraz içeride olmalı	Küçük
Seoi-nage	
Uke iki adım öne doğru (sol-sağ/sağ-sol ayak) atak yapmalı	Orta
Tori, Uke'nin dengesini bozup ve onu sağ/sol omzuna yükleyerek fırlatmalı	Orta
Uke'nin savunması; Her iki ayak aynı hizada, topuklar Kuzushi nedeniyle yukarı kalkık sol/sağ avuç içi Tori'nin sol/sağ kalçasında olmalı	Orta
Kata-guruma	
Tori, ikinci adımda kol tutuşunu değiştirmeli, Tori'nin üçüncü adımı daha büyük olmalı.	Küçük/Orta
Uke vücudunu sertleştirerek savunma yapmalı	Orta
Uke'nin pantolonunu tutmadan kaldırma pozisyonuna geçip dışdaki bacağını kaydırmalı	Küçük
Uki-goshi	
Uke iki adım öne doğru (sol-sağ/sağ-sol ayak) atak yapmalı.	Orta
Tori saldırıya karşılık vermek için araya girip ve Uke'yi çapraz olarak fırlatmalı (Uke savunma yapmıyor)	Küçük/Orta
Harai-goshi	
Tori, ikinci adımda yaka tutuşunu Uke'nin sol/sağ koltuk altından sol/sağ kürek kemiğine doğru değiştirmeli	Orta
Tori üçüncü adımda tsukuri/kuzushi pozisyonunu almalı	Orta
Uke'nin savunması; Her iki ayak neredeyse hizalanmış, Kuzushi nedeniyle topuklar yukarı kalkmış olmalı	Orta
Tori uzatılmış bacağıyla süpürmeli	Küçük/Orta
Tsurikomi-goshi	
Üçüncü adımda Tori, Uke'yi öne çekmek için sağ/sol ayağını Uke'nin sağ/sol ayağının önüne getirmeli	Küçük
Uke'nin savunması; Her iki ayağı hizalı, topuklarını kaldırmadan üst gövdesini geriye yaslamalı	Orta
Tori, Uke'nin dengesini bozup, hemen sol/sağ ayağıyla geri çekilip dönmeli ve kalçalarını Uke'nin uyluklarına bastırarak çok alçaktan kaldırmalı. Tori tarafından denge bozulduğu anda Uke'nin topukları yerden kalkmalı.	Küçük/Orta
Okuri-ashi-harai	
Tori ikinci ve üçüncü adımda ritmi değiştirmeli ve kuzushi'yi uygulamalıdır.	Küçük/Orta
Tori yatay bir şekilde hareket eder ve Uke'nin vücudunu kaldırmadan onu hareket ettiği yöne doğru fırlatır .	Küçük/Orta
Sasae-tsurikomi-ashi	
İkinci adımdan sonra Tori çapraz olarak geriye doğru hareket etmelidir	Orta
Tori, Uke'yi üçüncü adımımda sağ/sol ayağı üzerinde döndürerek fırlatmalı (ileri adım atmamalıdır)	Orta

Uchi-mata	
Tori, Uke'yi geniş dairesel bir hareketle döndürmeli (kolları yatay olarak çekmeli)	Orta
Üçüncü dönüş sırasında Tori, Uke'nin ilerleyen bacağını yukarı ve dışa doğru süpürmeli.	Orta
Tomoe-nage	
Tori, Ayumi-ashi'nin Uke'nin dengesini geriye doğru bozmasıyla ilerlemeli	Küçük
Uke üçüncü adımda geri iterek ve öne doğru adım atarak direnmeli (her iki ayak aynı hizada olmalı)	Küçük
Uke geriye doğru itmeye başladığında Tori tutuşunu değiştirmeli, sol/sağ ayağını Uke'nin ayaklarının içine koyarak öne doğru adım atmali ve vücudunu alçaltmalı, Uke'nin dengesini bozmak için ileri ve yukarı doğru kalkmalıdır.	Orta
Tori, sağ/sol ayağını Uke'nin karnına koyarken aynı anda Uke de ayaklarını hizalamalı bu esnada Uke'nin topukları yukarıda olmalı. Tori, Uke'yi başının üzerinden fırlatmalıdır.	Küçük
Ura-nage	
Uke iki adım öne doğru (sol-sağ/sağ-sol ayak) atak yapar.	Orta
Tori, ikinci adımda Uke'nin darbesinden kaçınır, çok alçak bir adım atar, sol-sağ/sağ-sol ayağını kullanmalı (aynı anda iki ayağıyla zıplamamalıdır), sol/sağ kolunu Uke'nin beline dolayarak Uke'yi kendine çekmeli ve sağ/sol elinin avuç içini karnının alt kısmına koymalıdır.	Orta
Tori, Uke'y i sol/sağ omzunun üzerinden atmali ve her iki omzunu da mindere koyarak bitirmelidir	Orta
Sumi-gaeshi	
Tori, jigotai pozisyonunda geriye doğru adım atarken sağ/sol kolunu kaldırarak Uke'nin dengesini bozmalı	Küçük/Orta
Uke: Dengesini korumak için sağ/sol ayağını savunma pozisyonunda paralel olarak öne getirerek jigotai göstermeli	Küçük/Orta
Tori, sağ/sol ayağını Uke'nin ayaklarının arasına koyarak Uke'nin dengesini tekrar bozmalı ve onu başının üzerinden fırlatmalıdır.	Orta
Yoko-gake	
Tori uke'yi üçüncü adımda(yarım adım),sağ/sol ön köşesine yatırarak dengesini bozmalı ve onu yana doğru fırlatmalı	Orta
Tori geriye doğru adım atıp sağ/sol ayağıyla yavaşça; diğer ayağının yanına gelir gelmez hemen sol/sağ ayağıyla Uke'nin ayak bileğini iter, sol/sağ eliyle Uke'nin sağ/sol kolunu kavrayarak Uke'nin vücudunu kendi vücudunun yanına aynı anda atmalıdır.	Orta
Yoko-guruma	
Uke iki adım öne doğru(sol-sağ/sağ-sol ayak) atak yapmalı.	Orta
Tori, Ura-nage yapmaya çalışmalı.	Orta
Uke öne eğilerek savunma yapmalı.	Orta
Tori, Uke'nin dengesini bozup ve sağ/sol bacağını Uke'nin bacaklarının arasına derinlemesine kaydırmalıdır.	Orta
Tori, Uke'yi çapraz olarak fırlatmak için sol/sağ tarafına yatmalıdır.	Orta
Uki-waza	
Tori, jigotai pozisyonunda geriye doğru adım atarken sağ/sol kolunu kaldırarak Uke'nin dengesini bozmalı	Küçük/Orta
Uke dengesini korumak için sağ/sol ayağını öne getirmeli (jigotai).	Küçük/Orta
Tori, Uke'nin dengesini çapraz olarak öne doğru bozmalı ve Uke'yi çapraz olarak fırlatmak için yan tarafına yatmalıdır.	Orta

KATAME-NO-KATA

Dikkat edilmesi gereken genel unsurlar

Başlangıç pozisyonuna Uke karar vermeli	Orta
Hareket: Başlangıçta Uke bir adım öne çıkar; sonunda Tori iki adım geri gider ve sonra Uke bir adım geri gider. Selamlama.	Orta
Mesafe ve konum: Osae-komi-waza Kyoshi'den, Kesa-gatame yapmadan önce Uke mindere sırtüstü yatar. Tori ayağa kalkar ve Uke'nin yanına, toma'ya (= iki adım ve yarım mesafe, yaklaşık 1,2 m) geçer ve kyoshi, chikama'ya (= yarım adım mesafe, yaklaşık 30 cm) oturur; teknikten sonra Torichikama'ya, kyoshi'ye doğru hareket eder, ardından Tori Kata-gatame için tekrar hareket eder; bu teknikten sonra chikama'ya, kyoshi'ye doğru hareket eder, ardından toma'ya gider ve kyoshi'ye oturur. Kami-shiho-gatame'yi yapmadan önce Tori ayağa kalkar ve Uke'nin başına doğru pozisyon değiştirir, toma'da kyoshi pozisyonunda oturur (= iki adım ve yarım mesafe), chikama; teknikten sonra chikama, kyoshi ve sonra tekrar toma'ya doğru hareket eder. Yoko-shiho-gatame'yi yapmadan önce Tori ayağa kalkar ve Uke'nin yanına doğru pozisyon değiştirir, toma, kyoshi, chikama; teknikten sonra chikama'da kyoshi ve tekrar toma'ya doğru hareket eder. Kuzure-kami-shiho-gatame'yi yapmadan önce Tori ayağa kalkar ve pozisyonunu tekrar Uke'nin başına çevirir, toma, kyoshi, chikama, kyoshi'den içeri doğru hareket eder, sonra hafifçe öne doğru adım atar ve sonra Uke'nin omzuna doğru pozisyon alır; teknikten sonra Uke'nin başına doğru küçük bir adım atar ve chikama'ya doğru küçük bir adım daha atar; kyoshi ve ilk setin sonunda kyoshi pozisyonunda oturarak tekrar toma'ya doğru hareket eder. Tori ve Uke kyoshi pozisyonunda oturur ve judogilerini düzeltirler. Shime-waza Kata-juji-jime yapmadan önce Uke uzanır, Tori ayağa kalkar ve Uke'nin yanına, kyoshi pozisyonuna geçer, toma'dan chikama'ya kyoshi pozisyonunda geçer. Tori, Uke'nin üzerine oturur ve boğma pozisyonunu alır, ardından Tori pozisyonundan chikama'ya, kyoshi pozisyonuna geçer, ardından toma'ya geçer ve kyoshi pozisyonunda oturur. Uke doğrulur ve Tori, Uke'nin arkasındaki pozisyonuna, toma kyoshi pozisyonuna geçer. Hadaka-jime'yi uygulamadan önce Tori, kyoshi'de toma'dan chikama'ya, kyoshi'ye hareket eder; teknikten sonra tekrar chikama'ya hareket eder, kyoshi daha sonra içeri girip boğma tekniğini uygular. Tekrar chikama'ya, kyoshi'ye hareket eder ve ardından arkadan son boğma tekniği olan Kataha-jime'yi uygular. Tori daha sonra chikama'ya, kyoshi'ye, ardından kyoshi'de oturan toma'ya hareket eder.	Küçük/Orta Tori veya Uke hareket ederken dizlerini kaldırır (Shikko). (Eğer adım sayısı doğru, mesafe doğru değilse veya Tori her tekniğin sonunda chikama'ya geri dönmezse, orta hata olarak değerlendirilir).

Gyaku-juji-jime yapmadan önce Uke yere yatar, Tori ayağa kalkar ve Uke'nin yanına, toma, kyoshi, chikama, kyoshi pozisyonunu alır. Tori tekrar Uke'nin üzerine biner ve boğuş pozisyonunu alır; ardından Tori chikama, kyoshi pozisyonuna geçer, ikinci setin sonunda tekrar toma, kyoshi pozisyonuna geçer. Sonra ayağa kalkar, eski pozisyonuna döner ve kyoshi pozisyonuna oturur. İkisi de judogilerini düzeltir.

Kansetsu-waza

Ude-garami yapmadan önce Uke uzanır ve Tori ayağa kalkıp Uke'nin yanına geçer, toma, kyoshi'den chikamaya, kyoshi'de hareket eder ve tekniği uygular; ardından tekrar chikama, kyoshi'ye döner, tekrar hareket eder ve Ude-hishigi-juji-gatame'yi gösterir, sonra chikama, kyoshi'yi gösterir ve tekrar içeri girip Ude-hishigi-ude-gatame'yi gösterir. Tekrar chikama, kyoshi'ye döner, toma'ya doğru hareket eder ve kyoshi'de oturur.

Ude-hishigi-hiza-gatame'yi uygulamadan önce, hem Tori hem de Uke toma pozisyonunda kyoshi pozisyonunda oturur. Tori iki adım öne doğru hareket ederek chikama pozisyonuna gelir ve kyoshi pozisyonunda oturur; ikisi de hafifçe öne doğru hareket ederek birbirlerini doğru bir tutuşla kavrar. Teknikten sonra hem Tori hem de Uke kyoshi pozisyonundadır ve sonra ayağa kalkar.

Ashi-garami yapmadan önce Tori ve Uke, MigiShizentai pozisyonunda tutuş mesafesinde dururlar. Tori, Tomoe-nage yapmaya çalışır ancak Uke savunma için öne çıkar ve Tori'yi çekmeye çalışır. Tori bacak kilidi uygular. Teknikten sonra Tori ve Uke, Kyoshi ve Chikama pozisyonunda karşı karşıya gelirler.

Sonunda Tori toma pozisyonunda iki adım geri çekilir ve kyoshi pozisyonunda oturur, Uke de bir adım geri çekilir ve kyoshi pozisyonunda oturur. Judogilerini düzeltirler, ayağa kalkarlar, kata'yı kapatmak için bir adım geri çekilirler ve selamlama yaparlar.

Tori bir tekniği uygulamadan önce yarım adım atmalı

Küçük

Kyoshi'deki Tori, bir tekniğe başlamadan önce Uke'nin vücuduna yanlış bir pozisyon alırsa

Küçük / Orta

Chikama'daki Tori, yarım adım ileri veya geri giderek pozisyonunu bozarsa

Küçük / Orta

Teknik	
Dikkat edilecek unsurlar	Hata Türü
Osae-komi-waza	
Tekniklerin yapılış şekli: Kesa-gatame: sağ kolu kavrama, sol omuzu sol koltuk altından kontrol etme, vb. Kata-gatame: uke'nin sağ dirseğini uke'nin sağ kulağına doğru itme vb Kami-shiho-gatame: normal yaklaşım ve diz üstü yaklaşım, eller, vs. Yoko-shiho-gatame: kol hareketi, diz ile uke'nin koltuk altına bastırma, kemer tutuşu (sol-sağ el), sağ diz ile bloklama, vb . Kuzure-kami-shiho-gatame: normal yaklaşım artı çapraz olarak bir adım öne, kol tutuşu, Uke'nin sağ kolunu Tori'nin sağ uyluğuna yerleştirme, vb.	Küçük/Orta
Her bir teknikte Uke'nin kaçmak için üç girişimde bulunması gereklidir.	Büyük
Tori; her kaçış girişiminde, birbiriyle bağlantılı ve mantıklı olması gereken tepkiler göstermelidir.	Orta
Shime-waza	
Tekniklerin yapılış şekli: Kata-juji-jime: Dizler Uke'nin koltuk altlarına yakın, ellerin şekli, Tori bacaklarıyla Uke'nin vücudunu bloke eder ve kontrol eder. Hadaka-jime: her iki kol aynı anda, vs. Okuri-eri-jime: sol-sağ-sol el vb. Kataha-jime: eller, sol avuç ve kol, sağa döner ve sağ bacağını geriye ve yana doğru hareket ettirerek boğar. Gyaku-juji-jime: dizler Uke'nin koltuk altlarına yakın, eller vb. Tori bacaklarıyla Uke'nin vücudunu bloke eder ve kontrol eder.	Küçük/Orta
Her teknik sırasında Uke tek bir kaçış girişimi gösterecek ve Tori boğma veya boğma hareketine devam etmelidir. Kata-juji-jime: Uke, Tori'nin iki kolunu elleriyle iterek kaçmaya çalışır. Tori, başını mindere doğru uzatarak boğma hareketine devam eder. Hadaka-jime: Uke, Tori'nin üst kolunu iki eliyle aşağı çekerek kaçmaya çalışır. Tori, geriye doğru hareket ederek ve Uke'yi kontrol ederek boğmaya devam eder. Okuri-eri-jime: Uke, Tori'nin üst kolunu iki eliyle aşağı çekerek kaçmaya çalışır. Tori, sağ diziyle Uke'nin vücudunu hafifçe destekleyerek geriye doğru hareket ederek boğmaya devam eder ve Uke'yi kontrol eder. Kataha-jime: Uke, sol bileğini sağ eliyle tutup aşağı doğru çekerek kaçmaya çalışır. Tori boğmaya devam eder. Gyaku-juji-jime: Uke sol eliyle iterek ve sağ eliyle aşağı çekerek kaçmaya çalışır. Tori boğmaya devam eder ve ayaklarını çaprazlayarak yan tarafına yuvarlanır.	Orta

Kansetsu-waza

Tekniklerin yapılış şekli:

Ude-garami: Tori, Uke'nin sağ kolunu hareket ettirir ve yaklaşır, Uke sol eliyle Tori'nin sağ yakasını tutmaya çalışarak saldırır.

Ude-hishigi-juji-gatame: Tori yaklaşırken, Uke sağ eliyle Tori'nin sol yakasını yakalamaya çalışır; Tori, kendi göğsüne doğru kolu bloke eder, önce sağ eliyle, sonra sol eliyle Uke'nin sağ bileğini kavrar, sağ ayağını Uke'ninkoltuk altınakürek kemiğine doğru koyar ve sol ayağıyla Uke'nin başının etrafından dolaşır; Uke'nin kolunu uyluklarıyla yakalar ve tutar, dizlerini sıkar, yere uzanır ve kalçalarını kaldırır.

Ude-hishigi-ude-gatame: ToriUke'nin sağ kolunu hareket ettirdikten sonrayaklaşırken Uke, sol eliyle Tori'nin sağ yakasını kavramaya çalışır; Tori kol kilidi yapar, Uke'nin sol bileğini boynunun sağ tarafı ve sağ omzuyla kilitletler, sağ-sol elini dirseğine koyar, sağ dizle Uke'nin vücudunu kontrol eder.

Küçük/Orta

Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori sol avucunu yerleştirir Uke'nin sağ dirseğine baskı yapar ve bileğini sol koltuk altına sıkıştırır, sağ ayağını Uke'nin kasık bölgesine koyar, sağ tarafına yatar, sol ayağını Uke'nin sağ tarafına doğru içe doğru çevirir ve Uke'yi ayak ucuyla kontrol eder; Tori; sol dizinin iç kısmıyla iter ve kol kilidini uygular.

Ashi-garami: Tori, Tomoe-nage yapmaya çalışırken, Uke sağ ayağıyla öne doğru hareket eder ve Tori'nin vücudunu yukarı çeker. Tori, sağ ayağıyla Uke'nin sol dizinin iç kısmına bastırır ve sol bacağıyla Uke'nin sağ dizini sarar. Bu şekilde bacak kilidi yapar.

Her teknik sırasında Uke tek bir kaçış denemesi yapmalı ve Tori kol veya bacak kilidine devam etmelidir.

Ude-garami: Ukesol omzunu ve sırtını kaldırarak kaçmaya çalışır. Tori kol kilidine devam eder.

Ude-hishigi-juji-gatame: Uke, sola dönerken sırtını kaldırıp kolunu çekerek kaçmaya çalışır. Tori kol kilidine devam eder.

Ude-hishigi-ude-gatame: Uke, kolunu aşağı doğru çekerek kaçmaya çalışır.Tori kol kilidine devam eder.

Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke kolunu öne doğru iterek kaçmaya çalışır.Tori kol kilidine devam eder.

Ashi-garami: Uke sola dönerek kaçmaya çalışır. Tori bacak kilidine devam eder.

Orta