

NAGE-NO-KATA (ote katan arviointiperusteista/ IJF 2015)

Yleiset huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Tori päättää aloituspaikan	keskisuuri
Käänteinen aloituspaikka	unohdettu tekniikka avausseremoniassa ja iso virhe kussakin tekniikassa
Tori vaihtaa tekniikoiden suoritusjärjestystä	unohdettu tekniikka
Aloitusetäisyys. Uke aloittaa tarttuakseen toriin oikean/vasemmanpuoleisella perusotteella ja astumalla oikealla/vasemmalla jalallaan eteenpäin. Tori reagoi ottamalla otteen, vetämällä ja astumalla askeleen taaksepäin horjuttaen näin ukea eteenpäin (uki-otoshi, kata-guruma, harai-goshi, tsurikomi-goshi, sasae-tsurikomi-ashi, yoko-gake).	keskisuuri
Tsugi-ashi askeleet (uki-otoshi, kata-guruma, harai-goshi, tsurikomi-goshi, sasae-tsurikomi-ashi, yoko-gake).	pieni/ keskisuuri
Aloitusetäisyys keskialueella, kolmen askeleen etäisyydellä (noin 1,8 m). Uken isku päälakeen (seoi-nage, uki-goshi, ura-nage, yoko-guruma).	pieni/ keskisuuri. (keskisuuri, jos uken isku on sivuttainen)
Aloitusetäisyys keskialueella. Uke aloittaa ottamalla oikean-/vasemmanpuoleisen perusotteen. Tori reagoi ottamalla otteen ja työntää ukea sivulle horjuttaakseen ukea. Tori ja uke astuvat sivuttain (okuri-ashi-barai)	pieni/ keskisuuri
Tori ja uke ovat keskialueella aloitusetäisyydellä ja astuvat eteenpäin. Uke aloittaa ottamalla oikean-/vasemmanpuoleisen perusotteen migi/ hidari shizentaissa torista. Ukella ja torilla on perusote (uchi-mata, tomoe-nage).	pieni/ keskisuuri (askel taaksepäin on keskisuuri virhe)
Tori ja uke yhden askeleen etäisyydellä toisistaan, migi/ hidari jigo-hontai. Ote (sumi-gaeshi, uki-waza)	pieni/ keskisuuri
Tekniikan suoritussuunta ja ukemi (tomoe-nagessa ja sumi-gaeshissa uke liikkuu ukemia varten oikealla/ vasemmalla jalallaan eteenpäin ja seisoo ukemin jälkeen shizen-hontaissa. Yoko-gurumassa ja uki-wazassa uke nousee ukemista shizen-hontaihin. Ura-nagessa uke ei nouse ylös. Yoko-gakessa uke tekee ukemin vartalo ja jalat ojennettuina.	pieni/ keskisuuri
Tehokkuus ja realismi	keskisuuri kaikissa tekniikoissa
Kontrollin menetys	suuri

Tekniikka	Huomioitavat osatekijät	Virheen suuruus
Kumarrukset ja pukeutuminen	Aloitusetäisyys Kumarrukset Judogi ja vyö Siteiden pudottaminen suorituksen aikana Vyön pudottaminen	keskisuuri keskisuuri keskisuuri aloitus- ja loppumuodollisuuksissa keskisuuri loppumuodollisuuksissa suuri
Uki-otoshi	Uke ottaa otteen, tori ei kohota käsivarsiaan astuessaan tsugi-ashilla taaksepäin; kolmannella askeleella tori vetää alaspäin heittääkseen uken. Uke ei hyppää heitossa. Heiton loppuvaiheessa tori katsoo eteenpäin. Torin polven paikka (hieman sisäpuolella).	pieni keskisuuri keskisuuri pieni
Seoi-nage	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori murtaa uken tasapainon eteenpäin ja ottaa uken oikean/ vasemman hartiansa varaan heittääkseen tämän. Uken puolustus: molemmat jalat rinnakkain ja kantapäät ylös (vasemman / oikean käden kämmen torin vasemman/ oikean lonkan päällä)	keskisuuri keskisuuri keskisuuri
Kata-guruma	Tori vaihtaa otteensa hihaan toisen askeleen aikana. Torin kolmas askel on pitempi. Uke puolustautuu oikaisemalla ylävartalooaan. Tori siirtyy nostoasentoon (siirtämällä ulommaista jalkaansa) ja tarttumatta ukea housuista.	pieni/ keskisuuri keskisuuri pieni
Uki-goshi	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori tulee uken hyökkäystä vastaan ja heittää uken vinosti (uke ei puolustaudu)	keskisuuri pieni/ keskisuuri
Harai-goshi	Tori vaihtaa toisella askeleella otteensa kauluksesta uken kainalon alta tämän vasempaan/ oikeaan lapaluuhun. Tori hakee kolmannella askeleella oikean aseman tsukuria ja kuzushia varten. Uken puolustus on shizen-tai asento. Tori pyyhkäisee ojennetulla jalalla.	keskisuuri keskisuuri keskisuuri pieni/ keskisuuri
Tsurikomi-goshi	Tori siirtää kolmannella askeleella oikean/ vasemman jalkansa uken oikean/vasemman jalan eteen vetääkseen ukea eteenpäin. Uken puolustus: molemmat jalat rinnakkain ja nojaamalla ylävartalolla taaksepäin nostamatta kantapäitä matosta. Tori horjuttaa uken eteenpäin ja välittömästi vetää vasemman/ oikean jalan taaksepäin, tekee käännöksen ja vie hyvin matalalla lantionsa ukeen kiinni. Uken kantapäät nousevat ylös torin horjutuksen seurauksena.	pieni keskisuuri pieni/ keskisuuri
Okuri-ashi-barai	Torin pitää vaihtaa rytmiä ja toisen ja kolmannen askeleen pituutta (nopeammin ja pitempinä) Tori pyyhkäisee vaakasuoraan ja heittää uken tämän liikkeen suuntaan nostamatta uken vartaloa.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri
Sasae-tsurikomi-ashi	Toisen askeleen jälkeen, torin pitää siirtyä vinosti taaksepäin. Tori heittää uken kolmannella askeleellaan kääntymällä oikean/ vasemman päkiän varassa ympäri (hän ei saa	keskisuuri keskisuuri

	astua eteenpäin)	
Uchi-mata	Tori pyörittää ukea laajoin ympyräkaarisiin liikkein (torin käsien veto on vaakasuoraan). Kolmannella pyörähdyksellä tori pyyhkäisee uken jalan ylös.	keskisuuri keskisuuri
Tomoe-nage	Tori liikkuu ayumi-ashilla eteenpäin horjuttaen ukea taaksepäin. Uke vastustaa kolmannella askeleella, työntää takaisin ja astuu askeleen eteenpäin (molemmat jalat rinnakkain). Kun uke aloittaa työnnön takaisin, tori vaihtaa otteensa, astuu vasemalla/ oikealla jalallaan eteenpäin uken jalkojen sisäpuolelle, laskee vartaloaan alemmas ja nostaen ukea ylöspäin horjuttaa tämän tasapainosta. Tori laittaa oikean/ vasemman jalkansa uken vatsaan samalla hetkellä kun uke laittaa jalkansa rinnakkain (uken kantapäät ovat ilmassa). Tori heittää uken päänsä yli.	pieni pieni keskisuuri pieni
Ura-nage	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori väistää uken toisella askeleella tapahtuvan iskun astumalla eteenpäin ja menemällä hyvin alas, vasen - oikea/ oikea - vasen (tori ei saa hypätä samanaikaisesti molemmilla jaloilla). Tori kurottaa vasemman/ oikean kätensä uken vyötärön ympärille ja toisen käden kämmenen vasten uken alavatsaa. Tori heittää uken oman vasemman/ oikean olkapäänsä yli ja päättää heiton molemmat hartiat matossa.	keskisuuri keskisuuri keskisuuri
Sumi-gaeshi	Tori horjuttaa uken nostamalla tämän oikeaa/ vasenta käsivartta astuessaan taaksepäin jigotai-asennossa. Pitääkseen tasapainonsa uke tuo oikean/ vasemman jalkansa eteenpäin samanlaisessa puolustavassa asennossa (jigotai). Tori (oikea/vasen jalka uken jalkojen välissä) murtaa uken tasapainon eteenpäin ennen tämän heittämistä.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri keskisuuri
Yoko-gake	Tori horjuttaa uken kallistamalla hänet kolmannella askeleella (puoli askelta) tämän oikean/ vasemman jalan etu-ulkosyrjän varaan tarkoituksenaan heittää tämä sivuttain. Tori astuu hitaasti taaksepäin oikealla/ vasemmalla jalallaan. Heti kun se on toisen jalan vieressä hän yht'äkkiä tönäisee uken nilkkaa vasemmalla/ oikealla jalallaan ja heittää uken vierelleen.	keskisuuri keskisuuri
Yoko-guruma	Uke hyökkää kahdella askeleella eteenpäin (vasen - oikea/ oikea - vasen). Tori yrittää tehdä ura-nagen. Uke puolustautuu taivuttamalla vartaloaan eteenpäin. Tori murtaa uken tasapainon vinosti eteenpäin liu'uttamalla oikean/ vasemman jalkansa syvälle uken jalkojen väliin. Tori heittäytyy vasemmalle/ oikealle kyljelleen heittääkseen uken vinosti eteenpäin.	keskisuuri keskisuuri keskisuuri keskisuuri
Uki-waza	Tori murtaa uken tasapainon ensimmäisellä askeleellaan (jigotai asento). Uke siirtää taaimmaista jalkaansa eteenpäin pysyäkseen tasapainossa (jigotai). Tori murtaa uken tasapainon etuviistoon ja heittäytyy kyljelleen heittääkseen uken vinosti eteenpäin.	pieni/ keskisuuri pieni/ keskisuuri keskisuuri