



ПОЛОЖЕНИЕ о приеме контрольно-переводных нормативов по техническому мастерству среди спортсменов прошедших подготовку НП-1, НП-2, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4.

1. Цели и задачи

Прием контрольно-переводных нормативов по техническому мастерству среди спортсменов (далее – Экзамен) проводится с целью:

- выявления уровня технической подготовки спортсмена;
- перевода на следующий этап обучения;
- формирования личностно-важных качеств: силы воли, настойчивости, стремление к победе.

2. Время и место проведения

Экзамен проводится 14 мая 2022 г. на базе ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт» по адресу: ул. Трудовая, д.3.

8:45 - разминка.

09:10 - начало сдачи КПН.

3. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением осуществляют ГАУ РО «СШОР «Родной край – Спорт». Непосредственное проведение Экзамена возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную ГАУ РО «СШОР «Родной край – Спорт».

4. Участники

К участию в Экзамене допускаются спортсмены ГАУ РО «СШОР «Родной край – спорт», прошедшие программу этапа начальной подготовки первого, второго года обучения по самбо и тренировочный этап с первого по четвертый год обучения. Участники выходят на ковер в соответствующих куртках согласно протоколам проведения КПН. 1 - красная, 2 - синяя.

5. Заявки

Именные заявки, заверенные врачом, подаются секретарю до **30 апреля 2022 года**.

6. Регламент проведения и оценки технических действий

В заявках на участие указываются составленные пары спортсменов, согласно которым они будут вызываться на ковер для выполнения технических действий.

Непосредственный выход, приветствие и уход с ковра, осуществляется согласно действующим правилам самбо. Судья объявляет техническое действие, которое выполняет сначала участник в красной куртке (все попытки сразу), затем участник в синей куртке.

Каждое техническое действие выполняется по 2 раза в стойке и по 2 раза в партере (оценивается лучшая попытка). Технические действия в партере выполняются в комбинации с переворотом.

По итогам выполнения выставляется общий средний балл за технические действия, согласно которому определяется тройка лучших участников на каждом этапе подготовки.

При равенстве баллов у двух или более спортсменов данные участники будут выполнять технические действия повторно.

Командный зачет подводится по наибольшему среднему баллу, набранному всеми участниками, выступающими за одну команду.

7. Награждение

Лучшие участники награждаются грамотами и медалями соответствующих степеней.

Тренер команды занявшей 1 место награждается грамотой и медалью.

8. Программа технических элементов

НП-1

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ	
1	Бросок через бедро.
2	Отхват.
3	Бросок через спину с односторонним захватом отворота и руки на плечо.
4	Посадка.
5	Контрприем от "отхвата" - "отхват".

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ	
6	Переворот с захватом рук сбоку (переход на удержание сбоку).
7	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку (выполнить любой переворот).
8	Рычаг локтя с захватом между ног.
9	Уход с удержания сбоку - мостом, переворотом через себя.
10	Комбинация: боковая подсечка под выставленную ногу - удержание со стороны головы с захватом руки и головы.

НП-2

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ выполняются в движении	
1	Боковая подсечка в темп шагов.
2	Бросок через голову.
3	Передняя подножка.
4	Бросок через плечи "мельница"
5	Зацеп изнутри разноименной ногой.
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ	
6	Удержание сверху (выполнить любой переворот).
7	Узел предплечья вниз (обратный узел) от удержания поперек (выполнить любой переворот)
8	Переход с удержания сбоку на рычаг локтя.
9	Уход с рычага локтя - забегание мостом в сторону соперника.
10	Комбинация: переход на болевой прием после броска (на выбор экзаменатора)

*Все технические действия в стойке выполняются в движении.

T-1

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ выполняются в движении	
1	Подсечка изнутри.
2	Передняя подсечка под выставленную ногу.
3	Подхват бедром под две ноги.
4	Бросок через спину с колен.
5	Комбинация: бросок захватом ноги за подколенный сгиб - ущемление ахиллесова сухожилия.
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ	
6	Переворот ногами со стороны головы из положения партнер на животе.
7	Перевороты с положения партнера со стороны ног «рогатка».
8	Защита от ущемления ахиллесова сухожилия с выходом в стойку
9	Переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом "Игрушкина"
10	Переход на рычаг локтя и 3 разрыва руки.

*Все технические действия в стойке выполняются в движении.

T-2

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ выполняются в движении	
1	Бросок через голову подсадом голенью с «косого» захвата.
2	Бросок выседом - («бодок»).
3	Контрприём от броска через голову - боковой переворот.
4	Бросок через голову с упором стопы в живот.
5	Бросок через спину с обратным захватом двух рукавов ("обратная спина").
6	Подхват изнутри под одну ногу.
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ	
7	Рычаг колена кувырком из положения стоя.
8	Ущемление икроножной мышцы («Канарейка»).
9	Контрприём от болевого "канарейка" - рычаг локтя.
10	Комбинация: "вставка" - узел плеча («Едvigа»).

*Все технические действия в стойке выполняются в движении.

T-3

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ выполняются в движении	
1	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо.
2	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо.
3	«Отхват» в падении с захватом руки под плечо.
4	Обратный бросок через бедро с "подбивом" сбоку.
5	Бросок "вертолёт".
6	Контрприем от зацепа изнутри голеню – освободил захваченную ногу и ушёл на бросок через спину с колен (плечо).
7	Переход из стойки выбиванием дальней ноги и переходом на рычаг локтя.
8	Переход из стойки на рычаг локтя (висячка).
9	Комбинация зацеп разноимённой ногой -подхват изнутри под одну ногу.
10	Контрприем от подхвата - "обшагивание".

*Все технические действия в стойке выполняются в движении.

T-4

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ выполняются в движении	
1	Бросок через грудь прогибом.
2	Бросок через голову, с упором голени в бедро прогнувшись, с захватом "Гадаули"
3	Зашагивание.
4	«Мельница» с захватом разноименной ноги снаружи (обратная «мельница»).
5	Бросок с "обвивом" голени.
5 КОМБИНАЦИЙ НА ВЫБОР СПОРТСМЕНА (бросок или выведение из равновесия-переход на болевой прием)	

*Все технические действия в стойке выполняются в движении.