



B098-Спорт

Джю-джитсу, самбо, дзюдо мамандықтары бойынша екінші шығармашылық емтиханның стандарттары (оқу мерзімі 3 жыл)

Самбо мен дзюдо күресінің А-техникасы

№	Б. Самбо мен дзюдо күресінің техникасы	20 ұпай	15 ұпай	10 ұпай	5 ұпай	3 ұпай
1	Түрғын күйде: лақтырулар: Айналдырумен (тең-теңдіктен шығару); Иту арқылы (аяқтарын ұстау); Айналдырумен (директен); Астына түрумен (жеңбе); Бұрылыммен.	Әдістері артүрлі жағдайларда қимыл үстінде орындалу.	Әдісті қарсылас статикалық күйде болғанда артүрлі ұстауларда орындалу.	Әдісті тек бір ұстаудан қимыл үстінде орындау.	Әдісті бір ұстаудан қарсылас статикалық күйде орындау.	Әдісті серіктес инергиялы күйде болғанда орындалу.
2	Аяқпен орындалатын лақтырулар: алдыңғы және артқы тұяқтар, аяқпен ілеу, ілмектер және т.б.	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»
3	Партерде. Ұстап тұрулар: жақтан, үстінен, қиғаш, бас жақтан, аяқтардан (тек самбо үшін).	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»
4	Басын аударатын әдістер: қолды түбіндеп бұру, шынтақпен рычаг жасау, тізені (тек самбо үшін) жемпел бұру, Азиях сіңірін қосып тұру (самбо үшін).	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»
5	ДЗЮДО. Тұрымыстарлар: шынтақпен, бұрылым арқылы.	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»	«Ә»

В. Бақылау жекпе-жектері

В. Бақылау жекпе-жектері	20 ұпай	15 ұпай	10 ұпай	5 ұпай	3 ұпай
Жекпе-жектер жарыс ережелерінде көрсетілген уақыт шегінде, емтихан ауымының тапсырмасы бойынша өткізіледі.	Таза жеңіске жету	Ұпай санамен жеңіске жету	Ал ғана басымдықтың жеңіске жету	Жекпе-жек барысында техникалық әрекеттері үшін ұпай алу	Жекпе-жек барысында 1 техникалық ұпай алу

ЕСКЕРТУ: жаттығуларда № 3 маникен салмағы

-24 кг 66 кг дейінгі барлық салмақ санаттары үшін

28 кг 74 кг. дейінгі барлық салмақ санаттары үшін

32 кг.90 кг-нан асатын барлық салмақ категориялары үшін



Самбо мен дзюдо куресінің Б-техникасы

Б. Техника					
Б. Еркін және грек-рим күресінің техникасы	50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
А) Тонкерістер: бұралу, ауысу, айналдыру, кеңейту (тек еркін күрес үшін), түзету, иілу.	Қиылдауды әртүрлі жағдайларда орындау	Қиылдауды қарсыластың статикалық күйінде әртүрлі ұстаулардан орындау.	Қозғалыста тек бір ұстаудан қиылдауды орындау.	Қарсыластың статикалық күйінде бір ұстаудан қиылдауды орындау	Серіктес мінғайым позиция болған кезде қиылдауды орындау
Б) Лактыру: еңкейту (тек еркін күрес үшін), арқа арқылы иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В) Тұру күйінде: лактырулар тартып алу арқылы, сүңгу арқылы, отырғылып алу арқылы (тек еркін күрес үшін), айналдыру арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г) Лактыру: нық ("дирмен"), артқы бұрылыспен, арқа арқылы, иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д) Токтау: қулату, бұрау арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е) Комбинация: тұру күйінің негізгі әдістері	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Бақылау белдесулері					
В. Бақылау жекпе-жектері.	50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
Емтихан алушының тапсырмасы бойынша жарыс ережелерімен белгіленген уақыт ішінде өткізіледі.	Таза жеңіске жету.	Ұпай бойынша ұтып алу	Шамалы артықшылықпен жеңіліз.	Жекпе-жек барысында техникалық әрекеттер үшін жинаған ұпай	Ұстап алу кезінде 1 техникалық балл алу

ЕСКЕРТУ: Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандары үшін балл ұш бағананың арифметикалық орташа мәні ретінде алынады (А, Б, В бөлімдері үшін).

