

## В098-Спорт

### Нормативы второго творческого экзамена по специализации джиу-джитсу, самбо, дзюдо (3 года обучения)

| № | А. Специальные упражнения                                                                                  | 50 балл                                                                                                                                        | 45 балл                                                                                                                                 | 35 балл                                                                                                                            | 20 балл                                                                                                                              | 15 балл                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в каждую сторону) | Забегание в обе стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе | Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов | Выполнение только водную сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов. | Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра | Смещение головы более 180 градусов  |
| 2 | Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)                                            | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.                                                         | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.                                                                                 | Падение через сторону, упор спиной о ковер.                                                                                        | Плохая Группировка.                                                                                                                  | Руки касаются ковра после туловища. |
| 3 | Падение на спину.                                                                                          | Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.                                                                              | Недостаточно высокий полет.                                                                                                             | Жесткое приземление, падение на таз, касание головой                                                                               | Падение на руки согнутые в локтях, таз, поясницу.                                                                                    | -«-                                 |
| 4 | Падение на руки прыжком (3 попытки)                                                                        | Высокий полет, мягкое приземление.                                                                                                             | Недостаточно высокий полет.                                                                                                             | Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.                                                          | Падение на живот, бедра.                                                                                                             | Руки не амортизируют                |
| 5 | Падение на бок (3 попытки)                                                                                 | Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.                                                                                  | Преждевременный или запоздалый хлопок.                                                                                                  | Неплавный перекат, не четкий хлопок, касание головой ковра, ошибки при группировке.                                                | Хлопок рукой согнутой в локте, плохая группировка.                                                                                   | Рука касается ковра после туловища. |



## В098-Спорт

### Нормативы второго творческого экзамена по специализации джиу-джитсу, самбо, дзюдо (3 года обучения)

#### Техника-Б

| № | Б. Техника борьбы самбо, дзюдо                                                                                                          | 50 балл                                              | 45 балл                                                                      | 35 балл                                                | 20 балл                                                                 | 15 балл                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклонном (захватом ног); поворотом (мельница); подворотом (бедро); прогибом. | Выполнение приемов в различных ситуациях в движении. | Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах. | Выполнение приема только из одного захвата в движении. | Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника. | Выполнение приема когда партнер в удобном положении |
| 2 | Броски с действием ног: подножки-передние и задние; подсечки. зацепы и др.                                                              | -(-)-                                                | -(-)-                                                                        | -(-)-                                                  | -(-)-                                                                   | -(-)-                                               |
| 3 | В партере. Удержание: сбоку, верхом, попеременно со стороны головы, ног (только для самбо)                                              | -(-)-                                                | -(-)-                                                                        | -(-)-                                                  | -(-)-                                                                   | -(-)-                                               |
| 4 | Боевые приемы: ухватом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахиллова сухожилия (для самбо).  | -(-)-                                                | -(-)-                                                                        | -(-)-                                                  | -(-)-                                                                   | -(-)-                                               |
| 5 | ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.                                                                                                | -(-)-                                                | -(-)-                                                                        | -(-)-                                                  | -(-)-                                                                   | -(-)-                                               |

#### В. Контрольные схватки

| В. КОНТРОЛЬНЫЕ СХВАТКИ                                                                       | 50 балл                | 45 балл            | 35 балл                            | 20 балл                                               | 15 балл                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований, по заданию экзаменатора | Одержать чистую победу | Выиграть по баллам | Выиграть с небольшим преимуществом | В ходе схватки получить баллы за технические действия | В ходе схватки получить 1 технический балл |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из трех оценок (за разделы А., Б., В.).

