

# **Соревновательный формат**

## **«МНОГОБОРЬЕ САМОЗАЩИТЫ»**

**( с 2003 года )**

**Организатор и разработчик:**

**Федерация военно-прикладного самбо и джиу-джитсу годай-рю  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**Президент федерации – гранд-мастер Валерий Рожков**

**Оглавление:**

<b>№</b>	<b>Наименование тура соревнований</b>	<b>Стр.</b>
1.	Общие правила соревнований по Многоборью самозащиты	2
2.	Правила соревнований по виду Многоборья Самозащиты «Постановочный бой»	12
3.	Правила соревнований по демонстрации боевого искусства (демонстрация техники самозащиты в парах)	15
4.	Правила проведения соревнований по виду Многоборья Самозащиты - «Боевая полоса».	22
5.	Правила соревнований по спортивным поединкам по версии ФВПС	26
6.	Идеология соревнований по многоборью самозащиты	34

# **Общие правила соревнований по Многоборью самозащиты**

## **ВИДЫ, ХАРАКТЕР, СПОСОБЫ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **П. 1. Виды соревнований**

Соревнования по Многоборью Самозащиты (далее МС) проводятся в следующих видах: демонстрация техники самозащиты в парах, эстафеты самозащиты, демонстрации техники самозащиты в постановочном групповом бою, демонстрации техники самозащиты в парах с применением вспомогательных средств и холодного оружия, демонстрация спецтехник правоохранительными и охранными структурами, спортивные поединки по правилам МС. Данные Правила считаются Основными и действуют на соревнованиях во всех разделах.

Для соревнований в видах дополнительно используются Вспомогательные правила по каждому из этих видов, которые не заменяют Основные правила, а только вносят дополнения или изменения пунктов и подпунктов Основных правил.

При проведении соревнований в видах во всех случаях, не оговоренных Вспомогательными правилами, действуют Основные Правила.

### **П. 2. Характер соревнований**

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные,
- б) командные,

Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением о соревнованиях.

### **П. 3. Системы и способы проведения соревнований**

При проведении соревнований каждого вида, участники выступают по системе, указанной в правилах данного вида соревнований, в которых должен быть указан принцип, по которому лучшие спортсмены переходят в следующую ступень

соревнований, а худшие отсеиваются. Соревнования при этом разделяются на предварительную часть и финал.

В пределах каждой ступени соревнования могут проводиться по одному из двух способов:

- 1) круговому, когда каждый участник встречается с каждым;
- 2) с выбыванием участников, получивших установленное Положением количество штрафных очков или поражений.

#### **П.4. Порядок проведения соревнований**

1. Порядок встреч между участниками (командами) определяется жеребьевкой и выбранными системой и способом проведения соревнований.
2. Система и способ проведения предварительной и финальной частей соревнования должны быть указаны в правилах видов соревнований.

### **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **П.1. Возрастные группы участников**

Участники соревнований во всех видах делятся на возрастные группы согласно положения о соревнованиях и правил видов соревнований.

Допускается дробление или объединение возрастных групп в зависимости от количества поданных заявок для более удобного проведения соревнований.

#### **П.2. Допуск участников к соревнованиям.**

1. Условия допуска участников к соревнованиям, их спортивная принадлежность, квалификация и возраст, а также перечень документов, подаваемых на мандатную комиссию, оговаривается положением о соревнованиях.

2. Заявка организации на участие членов в соревнованиях оформляется по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, тренера и врача, удостоверяющих соответствующую подготовленность участников.

Срок представления предварительных заявок указывается в Положении о соревнованиях. Окончательная заявка на участие в соревнованиях должна быть сдана представителем команды в мандатную комиссию не позднее, чем за 2 часа до начала соревнований ( для участия в поединках не позднее , чем за 1 час до начала взвешивания).

3. Допуск участников осуществляется мандатной комиссией в составе представителя проводящей организации, главного судьи или его заместителя, главного секретаря. Главного врача и членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения о соревнованиях. Ответственность за допуск участников в спорных ситуациях несет представитель проводящей организации.

4. К состязаниям в старшей возрастной группе допускаются спортсмены ближайшей младшей возрастной группы: подростки – к соревнованиям младших юношей, младшие юноши – к соревнованиям старших юношей, старшие юноши – к соревнованиям юниоров, юниоры – к соревнованиям взрослых.

Для их допуска необходима дополнительная индивидуальная справка, подписанная врачом и тренером, подтверждающая, что по своей физической и технической подготовке эти спортсмены могут участвовать в данных соревнованиях.

В Положении о соревнованиях должно быть обязательно указано допускаются ли к состязаниям в старшей возрастной группе спортсмены ближайшей младшей возрастной группы.

**5. Для участия в спортивных поединках допускаются только те участники соревнований, которые уже участвовали хотя бы в одном из видов в соревнованиях по демонстрации техник самозащиты и не были дисквалифицированы за несоответствие требованиям этих видов.**

### **П.3. Весовые категории.**

Участники соревнований делятся на весовые категории согласно Правил по спортивным поединкам по версии ФВПС. В группе юниоров и взрослых могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без деления участников на весовые категории. Минимальный вес указывается в Положении.

### **П.4. Взвешивание участников.**

Взвешивание спортсменов проходит по системе указанной в Правилах о спортивных поединках по версии ФВПС.

### **П.5. Обязанности и права участников.**

1. Участник обязан:

А) строго соблюдать Правила, Программу, Положение о соревнованиях;

Б) выполнять требования судей;

В) немедленно являться на площадку по вызову судейской коллегии;

Г) при невозможности по каким-то причинам продолжать соревнования немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию;

Д) выполнять приветствие и ритуал, принятый на соревнованиях;

Е) быть корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;

Ж) выступать чисто выбритым или иметь многодневную бороду, с коротко подстриженными ногтями, быть в опрятной спортивной форме.

2. Участник имеет право:

а) обращаться к судьям через представителя своей команды; во время проведения личных соревнований (при отсутствии представителя) обращаться непосредственно к главному судье;

б) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;

в) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований: программу соревнований, изменения в программе соревнований, состав пар очередного круга, результаты поединков и т.п.;

г) использовать в ходе одного поединка 1 мин. на получение медицинской помощи.

## **ПРЕДСТАВИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ И КАПИТАНЫ КОМАНД.**

1. Посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией, является представитель (руководитель) команды. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

2. Представитель несет ответственность за дисциплину участников команды и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

3. Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещании судейской коллегии, если оно проводится совместно с представителями.

4. Представитель имеет право подать главному судье письменный протест (см. ст. 37), обоснованный ссылкой на статью и пункт Правил.

5. Представителю, тренеру и капитану команды запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования.

6. Представитель во время соревнований должен находиться на месте, специально отведенном для представителей.

7. Представитель (тренер) команды не может быть одновременно судьей данных соревнований.

8. За невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой.

## **СУДЕЙСТВО И АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

### **П.1. Состав судейской коллегии.**

1. В судейскую коллегию соревнований входят: главный судья, заместитель главного судьи том, секретарь; судьи – рефери, боковые судьи,

хронометристы, информаторы; обслуживающий персонал – комментаторы, врачи, и др.

2. Поединок судит судейская бригада в составе: руководитель площадки, рефери, 3 или 5 боковых судей, хронометрист, технический секретарь и информатор.

3. Действия участников в других видах судят судейские бригады согласно Правил этих видов.

4. Судья обязан иметь форму одежды согласно требований правил по видам соревнований, судейский допуск с отметкой о прохождении судейского семинара, Правила соревнований.

## **II.2. Главный судья.**

1. Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими правилами и Положением перед проводящей организацией.

2. Главный судья обязан:

а) утвердить состав оргкомитета соревнований.

б) назначить ответственное лицо за готовность к соревнованиям помещения, оборудования, инвентаря, и наличие необходимой документации;

в) назначить бригады судей по видам соревнований;

г) провести жеребьевку участников;

д) утвердить график хода соревнований ,мероприятий связанных с проведением соревнований (церемоний открытия и закрытия соревнований, проведение судейских семинаров, программ для участников и гостей соревнований);предоставленных оргкомитетом соревнований

е) распределить судей по бригадам на отдельные площадки;

Проводить заседания судейской коллегии с участием представителей команд перед началом соревнований (для объявления Программы и порядка работы судейской коллегии) и ежедневно по их окончании (для обсуждения хода соревнований, результатов дня), а также в тех случаях, когда это необходимо;

Принять все меры к тому, чтобы исключить, а при необходимости исправить ошибки, допущенные судьями;

ж) своевременно вынести решение по заявлениям и протестам, поступившим от представителей (тренеров, капитанов) команд в соответствии со статьей 37.

з) утвердить состав пар финалистов и назначить бригады для их проведения;

и) дать оценку работы каждого члена судейской коллегии (с учетом мнения его непосредственного руководителя) по пятибалльной системе;

к) в установленный срок дать отчет в организацию, проводящую соревнования.

3. Главный судья имеет право:

а) отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся не соответствующими требованиям Правил; работа оргкомитета соревнований по подготовке соревнований окажется неудовлетворительной.

б) прервать поединок, устроить перерыв или прекратить соревнования в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;

в) внести изменения в Программу и график хода соревнований;

г) изменить функции судей в ходе соревнований;

д) отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, отметив это в отчете и сообщив об этом в судейскую коллегию соответствующей Федерации; а также внести замечания в личное дело судей и откорректировать их судейский рейтинг.

е) сделать предупреждение (или отстранить от выполнения обязанностей) представителям, тренерам и капитанам команд, допустившим грубость или вступившим в пререкания с судьями, а также подавшими необоснованные протесты;

ж) задержать объявление оценки технического действия или результата поединка, если мнения судей расходятся, а также, если он не согласен с их решением, для дополнительного обсуждения и вынесения окончательного решения;

з) изменить очередность встреч в финале, изменить порядок и график соревнований если в том возникла необходимость.

и) не допускать к соревнованиям участников, которые по возрасту, спортивной квалификации и костюму не отвечают требованиям Правил или Положения видов соревнований данных соревнованиях.

4. Главный судья не имеет права отстранить или заменить судей во время поединка.

5. Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для участников, судей, представителей и тренеров команд.

### **П.3. Главный секретарь.**

1. Главный секретарь руководит работой секретариата соревнований.

2. Главный секретарь:

а) входит в мандатную комиссию и бригаду судей на взвешивании;

б) участвует в проведении жеребьевки;

в) составляет Программу и график хода соревнований;

г) составляет порядок встреч по кругам;

д) контролирует оформление протоколов поединков;

е) оформляет распоряжения и решения главного судьи;

ж) представляет главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;

з) с разрешения главного судьи дает сведения представителям, комментаторам и корреспондентам.

#### **П.4. Технический секретарь, информатор, комментатор.**

1. Технический секретарь находится за столом руководителя площадки и по окончании поединка записывает результат в соответствующие графы судейского протокола

2. Снятие участника с поединка за очередное нарушение Правил согласно правил о видах соревнований отмечается в протоколе знаком Х. при снятии участника в ходе поединка с соревнований используется знак Х с пояснением «травма» или «нарушение Правил».

3. Комментатор объявляет Программу и порядок проведения соревнований, представляет участников очередного поединка, дает им спортивные характеристики, поясняет отдельные положения Правил соревнований и объявляет результат каждого поединка с разрешения главного судьи. Если соревнования проводятся одновременно в двух помещениях, они обслуживаются двумя комментаторами.

4. В зависимости от характера технического оборудования допускается совмещать работу судьи-хронометриста и информатора или технического секретаря и информатора.

#### **П.5. Врач соревнований.**

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в ее работе.

2. Врач соревнований:

а) входит в состав комиссии по приемке места соревнований;

б) проверяет правильность оформления заявок, наличие визы врача о допуске участников к соревнованиям;

в) присутствует на взвешивании, проводит медицинский контроль (наружный осмотр и т.п.) участников;

г) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований;

д) осуществляет медицинское обследование и наблюдение за участниками в процессе соревнований;

е) непосредственно на площадке оказывает медицинскую помощь, делает заключение о возможности или невозможности продолжения поединка или соревнований, немедленно сообщает об этом главному судье соревнований и представляет ему соответствующую справку для секретариата;

ж) по окончании соревнований представляет отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев заболеваний и повреждений

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

**1. Победители и призеры соревнований в отдельных видах определяются судейской комиссией согласно правил соревнований по этим видам и положения о соревнованиях.**

**2. Каждый участник получает рейтинговую оценку в зависимости от занятого места в каждом отдельном виде соревнований.**

**3. За занятие призовых мест участнику начисляются бонусные баллы определенные в каждом виде соревнований (см. правила по видам соревнований), которые суммируются с рейтинговой оценкой**

**4. Общий рейтинг выступлений по МС определяется для каждого участника по сумме оценок в каждом виде соревнований.**

**5. Спортсмен, получивший максимальный общий рейтинг объявляется АБСОЛЮТНЫМ ЧЕМПИОНОМ соревнований.**

**6. Командный рейтинг соревнований определяется для каждой команды по сумме общих рейтингов ее участников.**

**7. Три лучших команды соревнований становятся призерами в командном первенстве.**

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1. Протокол взвешивания и жеребьевки.**

**ПРОТОКОЛ  
взвешивания и жеребьевки участников соревнований**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

возраст \_\_\_\_\_

вес \_\_\_\_\_ кг

№	№ жреб.	№ участника	Ф.И.О.	Организация, город	Разряд, звание	Год рожд.	Прим.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
..							
.							

Главный судья \_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

Судьи \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации военно-  
прикладного самбо  
В.А.Рожков

**Правила соревнований  
по виду Многоборья Самозащиты  
«Постановочный бой»**

**Театрализованное домашнее задание** - постановочный бой против группы нападающих (защита одного человека против группы безоружных и вооруженных противников).

**Время:** 1 минута;

**Площадка:** ограничена пределами татами;

**Количество нападающих:** не менее 3-х и не более 5-ти человек;

**Обязательные атаки:** захваты за конечности (руки, ноги), обхваты за корпус, ущемления шеи/головы, захваты за волосы/одежду, удары руками и ногами, удары/угрозы ножом/ предметами, подобными ножу, угроза пистолетом/огнестрельным оружием, атаки жертвы в положении партера (сидя, лежа, на одном колене и др.);

**Требования к атакам:** атаки должны носить реалистичный характер и выполняться на полной скорости, с достаточным количеством силы; нападающие также должны оказывать большое психологическое воздействие на «жертву» (крики, угрозы и т. д.); атаки должны представлять собой не только одиночные технические действия, но и серии повторяющихся/меняющихся атак; нападающие должны осуществлять не только последовательные поочередные атаки, но и атаковать «жертву» одновременно;

**Требования к защитным и контратакующим действиям:** данные действия должны быть адекватными, то есть характер защиты и контратаки должен соответствовать уровню угрозы.

Защищающийся должен: вовремя среагировать (увидеть) атаку не только одного нападающего, но и всей группы, для чего занимать соответствующие выгодные позиции (выстраивать нападающих в линию, закрываться от противников одним или несколькими нападающими, сталкивать их друг на друга, лишая равновесия и т. д.; постоянно сканировать, то есть осматриваться по сторонам после проведения

технического действия с целью обнаружения потенциальных противников). При отборе оружия важно соблюдать контроль вооруженной руки, приветствуется оставление оружия в руках защищающегося после проведения обезоруживания.

Защищающийся должен показать во время выполнения программы как элементы применения технических действий Military (действия, направленные на поражение нападающих), так и Police (действий, направленных на нейтрализацию/захват нападающих/части/одного из них).

Защищающийся должен сохранять баланс во время выполнения технических действий, а также показать умение использовать потерю равновесия в своих целях (способы быстрого вставания с земли, приемы атак и контратак из положения: лежа/сидя и т. д.).

Защищающийся должен показать умения применять предметы обихода в качестве импровизированных средств защиты. В качестве данных средств могут быть использованы: палки, сумки, ремни, детали одежда, а также оружие, отобранное у нападающих во время выполнения «жертвой» защитных действий.

**Техника безопасности:** на всем протяжении программы «Демонстрации» атакующие и защищающийся, несмотря на активное и реальное выполнение технических действий должны соблюдать технику безопасности. В случае получения серьезны травм одним или несколькими членами команды вся команда дисквалифицируется и снимается с соревнований.

В разделе «Демонстрация техники самозащиты», которая должна представлять собой заранее подготовленную театрализованную постановку/сценку также оцениваться будут: сюжет и режиссура; приветствуются наличие музыкального оформления и костюмов.

Атакующие и защищающийся являются членами одной команды.

Таким образом, итоговая оценка выставляется команде. В случае набора количества очков, обеспечивающих призовое место, вся команда награждается грамотами/дипломами, а спортсмен, выступающий, в качестве защищающегося, получает медаль.

Судейство осуществляет судейская бригада в составе пяти человек, состоящая из мастеров боевых искусств, представляющих различные стили и направления боевых искусств, специализирующихся на самозащите.

После выполнения каждой командой соответствующего вида программы каждый судья показывает свою оценку. Наивысшая и самая низшая оценка отбрасывается, оставшиеся три оценки суммируются. Сумма баллов определяет порядковый номер команды в конкретном виде/туре программы.

Команды победитель определяется после прохождения командами всех туров последовательно путем сложения оценок за все туры.

Оценки:

Хронометраж/время (фиксируется судьей секундометристом). Баллы снимаются, если общее время выполнения программы составляет более 1 минуты.

Количество участников: баллы снимаются, если в состав нападающих входит менее 3-х или более 5-ти участников.

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации военно-  
прикладного самбо  
В.А.Рожков

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**  
**по демонстрации боевого искусства**  
**(демонстрация техники самозащиты в парах)**

**1. Демонстрация техники самозащиты в парах**

Правила парных соревнований предусматривают демонстрацию защитных действий одним из участников пары при выполнении защиты от различных, заранее обусловленных, атакующих действий, выполняемых другим участником пары. Все виды атакующих действий разделены на четыре группы, в каждой из которой могут выполняться по пять стандартных атак. Варианты атак (серия - в количестве четырёх – по одной из группы) обуславливаются порядковым номером пары и жеребьёвкой, а защитные действия выбираются участниками самостоятельно. Возможны два типа соревнований - личное первенство (пара) и командное первенство (равное количество участников).

**2. Состав участников (пар)**

Состав пары формируется без каких-либо ограничений, независимо от веса, возраста и спортивного звания. Каждая пара может включать представителей одного пола или быть смешанной (мужчина-мужчина, мужчина-женщина, женщина-женщина). В ходе соревнований участники пары должны меняться ролями, т.е. выполнять как атакующие, так и защитные действия.

**3. Площадка для соревнований**

а). Площадка для соревнований должна иметь размеры 6 х 6 м, плюс по одному метру опасной зоны и плюс по одному метру зоны безопасности. Общий размер площадки (имеющей четкие обозначения) должен быть не менее 8х8м.

б). Организаторы соревнований должны обеспечить судей: секундомерами, тупым макетом ножа, палкой длиной 50 - 60 см (*допускается использование макетов оружия из твердых пород дерева*),

табличками с оценками для каждого судьи, медицинской аптечкой первой помощи, табло с результатами встречи, а также отдельное место (*стол для секретариата должен вмещать, как минимум, двух человек*) для технического комитета и главного судьи.

#### **4. Форма участников соревнований, гигиена и личные требования**

Участники должны иметь опрятный вид, форма должна быть чистой и в хорошем состоянии, без дыр и разрывов. Выступающие должны надеть белые или красные пояса (соответственно жеребьевки). Ногти на руках и ногах участников должны быть коротко подстрижены. Не разрешается надевать какие-либо предметы, которые могут причинить травму или неудобства сопернику.

#### **5. Порядок проведения соревнований**

Соревнования проводятся между двумя парами. Пара № 1 начинает соревнования и выполняет свою серию техник, судьи выставляют ей оценки, после чего пара № 2 выполняет свою серию техник той же группы, и судьи выставляют ей оценки. После этого пара № 2 выполняет свою серию техник, судьи выставляют ей оценки, затем пара № 1 выполняет вторую серию техник той же группы, и судьи выставляют ей оценки.

#### **6. Жеребьевка**

Независимо от порядка выбора серии техник, первой выполнение всегда начинает пара с красными поясами.

#### **7. Рефери на татами**

Рефери на татами должен всегда находиться на площадке для проведения соревнований и отвечает за порядок проведения соревнований. Для проведения жеребьевки рефери использует карточки и ими он показывает участникам, какую серию атак необходимо выполнять. Он должен сообщить судьям, правильно ли участники выполняют назначенную серию атак.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Описание команд рефери для обозначения нападения:*

### **Группа 1 – «ЗАХВАТЫ»**

- 1.1. "ЗА РУКУ (ДВУМЯ РУКАМИ СПЕРЕДИ)"
- 1.2. "ЗА ОТВОРОТ (ОДНОЙ РУКОЙ СПЕРЕДИ)"
- 1.3. "ЗА ГОРЛО (ДВУМЯ РУКАМИ СПЕРЕДИ)"
- 1.4. "ЗА ГОРЛО (ДВУМЯ РУКАМИ СБОКУ)"
- 1.5. "ЗА ВОРОТ (ОДНОЙ РУКОЙ СЗАДИ)"

### **Группа 2 – «ОБХВАТЫ И ЗАЖИМЫ»**

- 2.1. "ЗА ТУЛОВИЩЕ (БЕЗ РУК СПЕРЕДИ)"
- 2.2. "ЗА ТУЛОВИЩЕ (С РУКАМИ СПЕРЕДИ)"
- 2.3. "ЗА ГОЛОВУ И ШЕЮ (ДВУМЯ РУКАМИ СБОКУ)" («хомут» сбоку»)
- 2.4. "ЗА ГОЛОВУ И ШЕЮ (ПОД РУКУ СПЕРЕДИ)" («хомут» спереди)
- 2.5. "ЗА ГОРЛО (ПРЕДПЛЕЧЬЕМ СЗАДИ)" («хомут» сзади)

### **Группа 3 (УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ)**

- 3.1. "ПРЯМОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ"
- 3.2. "ПРЯМОЙ РУКОЙ В КОРПУС"
- 3.3. "БОКОВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ"
- 3.4. "НОГОЙ ПРЯМО"
- 3.5. "НОГОЙ СБОКУ "

### **Группа 4 (АТАКИ ОРУЖИЕМ)**

- 4.1. "НОЖОМ СВЕРХУ"
- 4.2. "НОЖОМ ПРЯМО"
- 4.3. "НОЖОМ НАОТМАШЬ"
- 4.4. "ДУБИНКОЙ СВЕРХУ"
- 4.5. "ДУБИНКОЙ СБОКУ"

## **8. Судьи**

Соревнования двух пар обслуживает бригада из пяти аттестованных судей из разных команд. Судьи выставляют оценки по команде рефери, поднимая над головой таблички с оценкой. Таблички опускаются по команде рефери.

## **9. Начало и конец демонстрации**

- а). Перед началом демонстрации, соревнующиеся пары должны стоять лицом напротив друг друга на расстоянии примерно 2 м.
- б). Перед началом демонстрации, пары должны выполнить поклон сначала рефери, а затем друг другу.
- в). По окончании демонстрации, участники выполняют поклон, сначала друг другу, а затем рефери на площадке.
- г). Перед началом выполнения серии техник, защищающийся должен занять позицию, чтобы судьи находились справа от него, затем он может занимать любое положение.

д). После серии из четырёх атак рефери переводит участников в положение на коленях друг перед другом и дает команду на объявление оценок.

## **10. Требования к защитным и атакующим действиям**

Защитные и атакующие действия должны отвечать следующим требованиям:

- а). Удары должны быть сильными, контролируруемыми (безопасные) и естественным образом показывающие возможные последствия их нанесения, вооружённые (нож, палка). В ходе демонстрации необходимо выполнять обозначение шокирующего (расслабляющего, отвлекающего) удара для выведения противника из равновесия при выполнении техники. Удары в защите должны быть адекватными агрессии.
- б). Броски и сваливания должны содержать элемент выведения противника из равновесия, выполняться на хорошей скорости и из устойчивого положения.
- в). Болевые и удушающие приемы должны быть четко показаны судьям (зафиксированы) и выполнены правильно, с показом сигнала о сдаче соперником.
- г). Атакующие и контратакующие действия должны выполняться в техничной и реальной манере.
- д). Время выполнения серии после команды, "ХАДЖИМЕ", не более 60 сек.
- е). Поощряются спортсмены, применяющие наиболее разнообразные комбинации приёмов (удары, броски, болевые контроли, удушающие приемы, использование отобранного оружия).

## **11. Оценки и их выставление**

Судьи выставляют оценки (после каждой серии из четырёх техник) по команде рефери на площадке. Оценки выставляются по 10-бальной шкале, от 0 до 10, без десятых долей. Наивысшая и наименьшая оценки отбрасываются, остальные суммируются.

## **12. Победа в случае неявки или дисквалификации**

- а) В случае неявки одной из пар, победа (Fusen-Gachi) присуждается их соперникам.
- б) В случае дисквалификации одной из пар в ходе проведения демонстрации, победа (Kiken-Gachi) присуждается их соперникам.

## **13. Назначение дополнительной демонстрации техник.**

В случае если обе пары набирают равное количество очков, рефери назначает дополнительную серию, до тех пор, пока не выявится победитель. В этом случае рефери проводит новую жеребьевку для выбора техник и пара с белыми поясами начинает демонстрацию первой и т.д.

## 14. Травмы, заболевания или технические неисправности

- а) В случае травмы, заболевания или технической неисправности (порыв кимоно, размотка бинта и т.д.), участнику пары, демонстрирующей технику, предоставляется не более 5 минут для оказания помощи или устранения технической неисправности. При этом общее время, затрачиваемое каждым участником пары для оказания помощи или устранения технической неисправности, не должно превышать в сумме 5 минут на обоих участников.
- б) В случае, если после травмы или заболевания, пара не может продолжать выступление, то победа (Kiken-Gachi) присуждается их соперникам.

## 15. Критерии выставления оценок

- а) судьи при выставлении оценок должны учитывать следующие критерии:
1. Внешнее впечатление – этикет, ритуал, собранность, осанка, хореография, соблюдение стоек во время всей демонстрации. Стойка должна обеспечивать - стабильный баланс, устойчивое равновесие, мобильность, силу и безопасность.
  2. Эффективность действий и компетенция участника - его общая подготовка, ясное понимание им существа и смысла демонстрируемой техники, знание важнейших принципов самообороны и их точное выполнение, правильное реагирование и самостраховка.
  3. Скорость и чёткость выполнения элементов, а также сложность и комбинирование приёмов и действий, составляющих демонстрируемую технику.
  4. Концентрация и полный контроль над действиями противника. *ZANSHIN (необходимый уровень психической мобилизации и концентрации внимания на противнике)* и *KIAI (знание принципов выполнения дыхания при защитных и атакующих движениях, соответствующий темп и ритм на протяжении всей демонстрации техники)*..
  5. Сила и реальность выполнения (обозначения) – атакующих, защитных и контратакующих действий и техник, *а также правильное распределение сил.*
  6. Особое внимание должно обращать на выполнение самой атаки и первые защитные действия.

### **Критерий оценки субъективный в соответствии со следующими пунктами:**

**А). Реальность атакующих действий**  
(агрессивность, сила, скорость, дистанция...)  
**до 2 баллов.**

**В). Реальность защитных действий**

(съём атаки, уход с линии атаки, контроль вооружённой руки, обезоруживание...)

**до 2 баллов.**

**Г). Реальность выполнения и эффективность технического действия**

(подготовка- ошеломление, выведение из равновесия, скорость)  
**до 1 балла.**

**Д). Культура движения и общее впечатление**  
(эффектность и страховка (амплитуда - UKEMI))  
**до 1 балла.**

**Е). Правильное (естественное) дыхание и KIAI**  
**до 1 балла.**

**Ж). ZANSHIN - непрерывность, концентрация, наполнение движений**  
**до 1 балла.**

**З). Хореография, ритуал, стильность, опрятность одежды**  
**до 1 балла.**

**И). Сложность и комбинирование технических действий**  
**до 1 балла.**

**К). Отсутствие необходимой атаки ведёт к потере (за ошибку)**  
**2 балла.**

**Л). Превышение регламента ведёт к потере (за каждые 5 сек.)**  
**1 бал.**

**М). Потеря равновесия ведёт к снижению оценки (за ошибку)**  
(влекущее за собой неуправляемое падение, потерю инициативы и контроля над действиями атакующего)  
**1 бал.**

Демонстрация должна быть выдержана в традиции уважения к партнеру, судейской коллегии и зрительской аудитории

## **16. Ситуации, не предусмотренные правилами.**

В случае возникновения ситуации, не предусмотренной настоящими правилами, она разрешается путем совещания и выработки решения между рефери и судейской бригадой.

## **17. Группы атак.**

Демонстрация боевого раздела (техники самозащиты) представляет собой поставленную композицию защиты от обусловленных атак оружием (палка, нож), ударов (рука, нога), а также от захватов (сковывающих действий) противника.

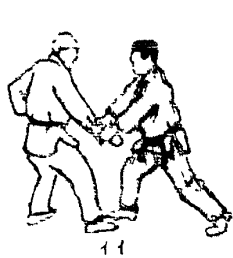
а). Все атаки подразделяются на 4 группы, каждая из которой состоит из пяти атак:

**1. ЗАХВАТЫ  
ОРУЖИЕМ**

**2. ОБХВАТЫ**

**3. УДАРЫ**

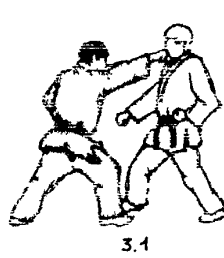
**4. АТАКИ**



1.1



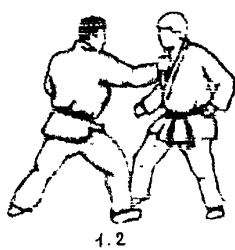
2.1



3.1



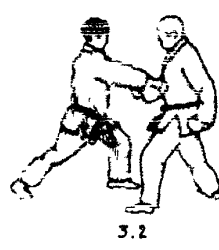
4.1



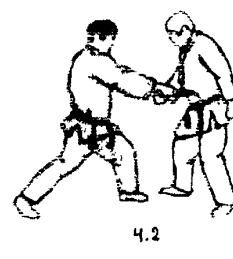
1.2



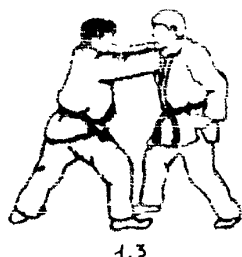
2.2



3.2



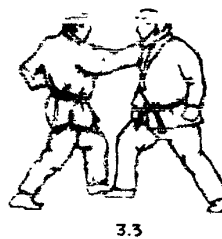
4.2



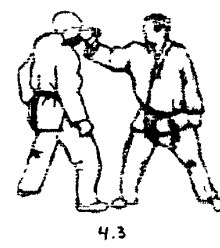
1.3



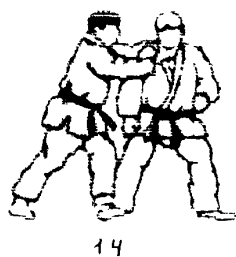
2.3



3.3



4.3



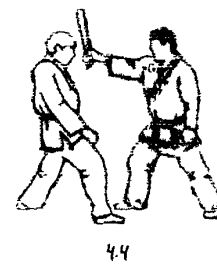
1.4



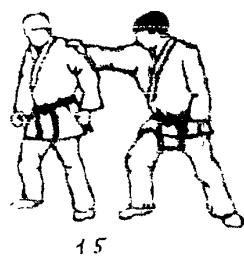
2.4



3.4



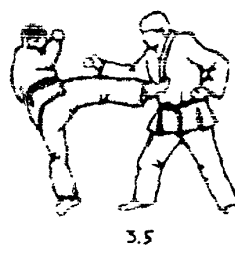
4.4



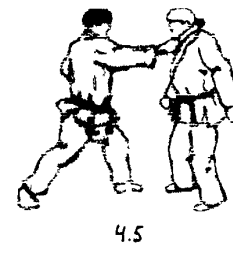
1.5



2.5



3.5



4.5

б). Рефери на площадке называет по одной атаке из каждой группы и показывает их первой паре, демонстрирующей технику. Другая пара выполняет те же атаки. Затем выполняются атаки (со сменой ролей атакующих и защищающихся) согласно жеребьевке, второй пары и первая пара выполняет свои техники от тех же атак.

в). По команде рефери "хаджимэ" участники начинают выполнять техники.

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации Военно-  
прикладного самбо  
В.А.Рожков

**Правила проведения соревнований по виду Многоборья самозащиты -  
«Боевая полоса».**

**1. «Боевая полоса»** - вид соревнований по самообороне, который предусматривает демонстрацию защитных действий участником при выполнении защиты от различных атак, выполняемых командой ассистентов из трех спортсменов при прохождении полосы препятствий состоящей из трех кругов, передвигаясь по площадке по определенному маршруту с обязательным исполнением заданий на сохранение координации за минимальное время. Все виды атак разделены на три группы (удары руками и ногами, захваты и обхват, вооруженные атаки палкой, ножом или угрозой применения пистолета или автомата).

**2. Состав участников** формируется без ограничений, независимо от веса, и спортивного звания. По возрасту участники делятся на 3 группы (детская группа (возраст до 13), подростки (до 16 лет), старшая группа (от 16 и старше). Команда состоит из 4 человек, из них 3 ассистента, каждый из которых также может участвовать в соревнованиях, и одного проходящего полосу препятствий.

**3. Площадка для соревнований** должна иметь размеры 6 на 6 м, плюс по 1 м опасной зоны с каждой стороны и плюс по одному метру зоны безопасности. Организаторы соревнований должны обеспечить судей: секундомерами, тупым макетом ножа, палкой длиной 50-60 см, макетом пистолета, макетом автомата, протоколами для вынесения оценок для судей каждого из критериев, протоколами для секретариата а также отдельное место для технического комитета и главного судьи.

**4. Форма участников** соревнований может быть произвольной. Она должна быть чистой и опрятной и быть удобной для проведения атакующих действий ассистентов (позволять сильные захваты за рукав, отворот, ворот).

**5. Порядок проведения соревнований.**

**а) Соревнования проводятся в два тура.** В первом туре все команды демонстрируют технику, выполняя одинаковые задания, полученные перед началом соревнований в результате жеребьевки заданий для первого этапа. Получившие максимальные оценки 2 команды проходят в финал, где выполняют одинаковые задания для второго тура. Получившая максимальную оценку команда становится победителем, их противник –

серебряным призером. Остальные места определяются по оценкам в первом туре. При получении одинаковых оценок в первом этапе в финал выходят все команды с максимальными оценками, где проходят соревнования с вышедшим количеством противников. При большом количестве участников (от 16 и больше) допускается проведение соревнований в три этапа.

**б) Маршрут передвижения** по площадке строго определен. Преодолевающий движется против часовой стрелки по периметру квадрата площадки проходя три круга. Начальная точка движения (старт) находится в одном из углов площадки, в остальных углах находятся ассистенты, проводящие атаки. При прохождении угла, в котором находится старт, участник обязан выполнить задания на координацию (например: в первом круге прямо со старта - кувырок вперед с толчком в спину (с помощью ассистента), во втором полет кувырок через препятствие, в третьем – кувырок назад). После выполнения участником задания на координацию ассистент, находящийся в ближайшем углу, сразу же проводит атаку. Проведя и закончив контратаку, участник переходит к следующему ассистенту, который проводит вторую атаку, за тем к третьему. Отразив три атаки, участник возвращается на точку старта и без остановки отправляется выполнять задания второго круга, затем третьего. Выполняя условия соревнований, участник должен пройти три круга, отразить 9 атак и выполнить три задания на координацию за минимальное время. **Максимальное время на прохождение боевой полосы составляет 60 секунд.** При превышении регламента участник штрафуются.

**в) Атаки разделяются на три группы.** Первая группа атак (удары ногами и руками) проводится первым ассистентом, вторая группа атак (захваты и обхваты) проводится вторым ассистентом, третья группа (атаки ножом и палкой, угроза пистолетом и удары автоматом) – третьим. Атаки строго регламентированы и определяются на жеребьевке. Нарушение в проведении атак штрафуются, реальность выполнения атак является одним из критериев оценки соревнований.

**б) Соревнования обслуживает бригада из четырех прошедших обучение на семинаре судей.** Каждый из судей выставляет оценку по одному из критериев в каждом круге, а также дает оценку за сложность и техничность. Оценки заносятся в протокол. При завершении выступления все протоколы передаются в технический комитет, который после подсчета объявляет окончательную оценку. Оценки по критериям выставляются судьями за каждый круг выступления по трехбалльной системе, оценки за сложность и техничность отражения атак выставляются также по трехбалльной системе.

## **7)Критерии оценок:**

### **а) Реальность атаки.**

Удары должны быть сильными, контролируруемыми и показывающими возможные последствия атаки. Захваты должны быть плотными с «загрузкой» противника. Атака должна проводиться сразу же, без

обозначения типа атаки. Разрешается проводить атаку в комбинации но акцент должен быть поставлен на заданное техническое действие и контратака должна быть проведена против него.

**б) Реальность защиты.**

Защитные действия должны быть адекватными атаке, убедительно доказывающими безопасность проведения контратаки для защищающегося. При отражении ударов необходимо показать уход с линии атаки, невозможность проведения нападающим продолжения или повтора атаки. При отражении вооруженной атаки необходимо продемонстрировать контроль оружия противника.

**в) Завершенность контратаки.**

При проведении защитных действий необходимо добиться невозможность проведения нападающим продолжения или повтора атаки за счет проведения «добивания», удушения, фиксации, применения отобранного оружия или другого «травмирования» атакующего. В случае вооруженной атаки необходимо обезоруживание противника.

**г) скорость выполнения технических действий.**

Атакующие и защитные действия должны проводиться в реальной манере без предварительного обозначения и подготовки.

**д) время прохождения «боевой полосы».**

На прохождение полосы с отражением 9 атак и выполнением 3 заданий на вестибулярный аппарат выделяется 60 секунд. Началом отсчета времени является команда помощника гл.судьи , завершением - выполнение последнего защитного действия. **За каждую секунду превышения регламента участник штрафуются на 1 балл. За прохождение полосы за более короткий срок участник получает премию (1 балл за 4 секунды).**

**8) Виды атакующих действий:**

**8.1. Группа**

- а) прямой удар передней рукой
- б) прямой удар задней рукой.
- в) боковой удар задней рукой.
- г) боковой удар передней рукой.
- д) рубящий удар рукой
- е) удар рукой наотмашь
- ж) прямой удар ногой
- з) круговой удар ногой
- и) боковой удар ногой
- к) удар ногой с разворотом

**8.2. Группа**

- а) захват за руку
- б) захват за одежду ( на груди, за рукав ,за плечо )
- в) захват за ворот (спереди, сзади, с удушением)
- г) захват за шею (спереди и сзади)
- д) обхват за туловище (спереди и сзади)
- е) «хомут» (спереди, сбоку, сзади)

### **8.3. Группа**

- а) удар палкой (сверху, сбоку, наотмашь, колющий)
- б) удар ножом (сверху, сбоку, наотмашь, колющий)
- в) угроза пистолетом в упор (спереди, сзади, сбоку, с захватом)
- г) угроза пистолетом на расстоянии
- д) удар автоматом (штыком, прикладом, магазином)

### **9) Оценки соревнований.**

Каждый из судей выставляет оценки за каждую контратаку по своему критерию и дает оценку за сложность и техничность действий в каждом круге. Оценки заносятся в протокол выступления участника и передаются в технический комитет. Технический комитет заносит оценки всех судей в общий протокол и передает его главному судье. Главный судья оценивает штрафными или премиальными баллами регламент выступления и выполнения заданий на координацию и объявляет окончательную оценку. Общий протокол выступлений участника вывешивается на доске информации.

### **10) Травмы и технические неисправности.**

Допускается остановка прохождения полосы для устранения технических неисправностей (разрыв одежды, размотка бинта, неисправность макетов оружия и т. д.) но время затраченное на устранение учитывается в общее время выступления. В случае, если после травмы или технической неисправности, один из ассистентов не может участвовать в выступлении, то допускается замена его в следующем туре. Если после травмы участника команда не может завершить выступление, то она снимается с соревнований.

**11) В случае возникновения ситуации, не предусмотренной настоящими правилами, она разрешается путем совещания и выработки решения судейской бригадой.**

## **Правила соревнований по спортивным поединкам по версии ФВПС**

Участникам спортивных поединков по Военно - прикладному самбо  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- кусаться и царапаться;
- надавливать и наносить удары пальцами в глаза;
- наносить удары по затылочной части головы и в область шейных позвонков;
- наносить удары в голову ногами по противнику, находящемуся в положении лежа из положения стоя;
- проводить болевые приемы на шейные позвонки и позвоночник;
- производить захваты отдельных пальцев рук или ног соперника;
- наносить удары в пах;
- наносить удары головой в голову соперника;
- наносить удары в позвоночник;
- захватывать противника за волосы;

При первом объявлении участнику «запрещенное действие» (З.Д.), не повлекшее травмы, его сопернику присуждается 3 балла, при повторном применении участником З.Д. ему объявляется поражение.

За объявленное после З.Д. любое предупреждение участник снимается с поединка и ему объявляется поражение.

Если в результате применения участником запрещенного действия соперник по заключению врача не может продолжать поединок, то участнику объявляется поражение.

- выход за линию ковра при отсутствии технических действий,
- уклонение от ведения поединка (пассивное ведение).

За нарушение Правил участнику объявляется замечание (З), при повторном нарушении – первое предупреждение (П-1). Если участник уже имеет одно предупреждение, за повторное нарушение ему объявляется второе предупреждение (П-2); участник, имеющий второе предупреждение, при любом нарушении Правил или запрещенном действии снимается с поединка и ему объявляется поражение.

При объявлении участнику «предупреждения» (П) за нарушение Правил, его сопернику присуждается 1 балл.

## **ПОЛОЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ.**

«Стоя» - участник касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах).

«Лежа» - участник касается (опирается) поверхности ковра любой частью кроме ступней ног.

## **ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ.**

Это оцениваемые технические действия, в результате которых атакованный теряет устойчивость и падает из положения «стоя» в положение «лежа» на спину, плечо, грудь, живот, бок или ягодицы.

## **БОЛЕВЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

Перегибание (рычаг), вращение (узел) в суставе, ущемление сухожилий или мышц, в результате которых участник признает себя побежденным.

## **УДУШАЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

Сдавливание сонных артерий и дыхательных путей, в результате которых участник подает сигнал о сдаче или теряет сознание.

## **УДАРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

( юноши 16 – 17 лет и взрослые )

Кулаком, ребром ладони, предплечьем, локтем, коленом, голенью, стопой, головой, в результате которых участник падает в положение «лежа», либо оказывается в состоянии небоеспособен.

Удары разрешается наносить: в голову (кроме затылочной части), шею (кроме горла и шейных позвонков), грудь, живот, боковые части тела, спину (кроме позвоночника), ноги. Удары ногами разрешается наносить по сопернику, находящемуся в положении «стоя». Из положения «стоя» разрешается наносить удары ногами по сопернику находящемуся в положении «лежа»: по ногам - коленом, голенью, стопой; по туловищу - коленом. Удары локтями и предплечьями разрешается наносить в положении «стоя» по всем разрешенным для ударов зонам, в положении «лежа», кроме головы. Удары головой разрешены по всем зонам, кроме головы.

(младшие юноши (девушки, женщины) до 15 лет )

Запрещенные технические действия - ребром ладони, локтем и коленом в голову.

## УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

### три возрастные группы участников и время проведения поединков

<i>Возраст, пол</i>	<i>Общее время поединка</i>	<i>Время борьбы в партере</i>
Дети – 10-11лет	2 минуты чистого времени	30секунд+5 секунд*
Юноши (девушки) младшего возраста - 12-13 лет	2 минуты чистого времени	30 секунд+5 секунд*
Юноши (девушки) среднего возраста - 14-15 лет	3 минуты чистого времени	30секунд+5 секунд*
Юноши (девушки) старшего возраста - 16-17 лет	3 минуты чистого времени	30 секунд+5 секунд*
Юниоры (юниорки) - 18-20 лет	4 минуты чистого времени	30 секунд+5 секунд*
Мужчины и женщины - 18 лет и старше	4 минуты чистого времени	30 секунд+5 секунд*

. \* Дополнительное время в партере для проведения болевого либо удушающего приема

## ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ ДЕЛЯТСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ:

Дети 10 – 11 лет	Юноши девушки 12- 13 лет	Юноши девушки 14 – 15 лет	Юноши девушки 16 – 17 лет	Юниоры(Ки) Взрослые
25кг	35кг	40 кг	61кг	66 кг
30кг	40кг	45кг	66кг	71кг
35кг	45кг	50кг	71 кг	76 кг
40кг	50кг	55кг	76кг	82 кг
45кг	55кг	60кг	82 кг	88кг
50кг	60кг	65кг	Свыше 82 кг	Свыше 88 кг
Св50	Св 60кг	Св 65кг		

### Оценка техники бойцов в поединках

1. В поединке произвольно сочетаются или чередуются основные фазы:
  - **ударная**, когда бойцы обмениваются ударами;
  - **бросковая**, когда бойцы, взяв захват, пытаются бросить друг друга;
  - **бой лежа**, когда бойцы выполняют болевые или удушающие приемы.  
При этом поединок распадается на последовательность эпизодов, состоящих из атакующих, защитных и контратакующих действий бойцов.
2. Оценки бойцам даются по ходу поединка за все выполненные в эпизодах оцениваемые технические действия и их комбинации.
3. Оцениваются только начатые на ковре контролируемые действия (удары, броски, болевые и удушающие приемы) в зависимости от их эффективности.
4. Бой в стойке считается **неэффективным**, если в течение 10 секунд после взятия и удерживания захвата не последовало выполнения ударов или броска.
5. Бой в положении лежа считается **неэффективным**, если:
  - в течение 10 секунд не последовало никаких технических действий;
  - прошло 30 + 5 секунд с начала болевого (удушающего) приема;
6. **Чистая победа** (как оценка технических действий) присуждается за:
  - нокаут;
  - два нокдауна;
  - контролируемый болевой (удушающий) прием, при котором противник сдался;
  - контролируемый удар в туловище, по ногам, приведший к нокауту противника;
7. **Восемь баллов присуждаются за:**
  - нокдаун;
8. **Три балла присуждаются за:**
  - амплитудный бросок;
  - удар рукой, ногой (встречные удары), повлекший падение соперника;
  - за запрещенное действие со стороны противника (наказание)
9. **Один балл присуждается за:**
  - удар рукой в голову, корпус; ногой, коленом, локтем в разрешенную область туловища или ног;
  - бросок, подсечку и т.д.;
  - за предупреждение (наказание) объявленное противнику;
10. Если по результатам основного времени определяется **ничейный** результат, то спортсменам дается 1 минута дополнительного времени для продолжения поединка. Если по истечении дополнительного времени победитель не определен, то Победитель определяется по результатам взвешивания - победителем признается более легкий спортсмен
11. В поединках, младших и средних юношей рефери может принять решение «болевого (удушающий), прием засчитан» без сигнала сдачи

противника, если уйти с приема невозможно и дальнейшее его проведение приведет к травме.

### **Взвешивание участников**

1. Порядок и время взвешивания участников соревнований указывается в Положении.
2. Взвешивание проводится один раз в первый день соревнований данной весовой категории или накануне и длится 1 час.
3. Если взвешивание проводится в день соревнований, то оно заканчивается не менее чем за 1 час до начала соревнований.
4. Разрешается использовать для взвешивания несколько весов, при этом участники одной весовой категории должны взвешиваться на одних весах.
5. Право контрольных прикидок на весах, на которых будет проводиться официальное взвешивание, предоставляется участникам в течение 1 часа до начала взвешивания.
6. Участники мужчины взвешиваются в плавках, женщины - в открытых купальниках.
7. При взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность.
8. Взвешивание проводит бригада судей, назначенная главным судьей, в которую входят: заместитель главного судьи, врач, секретарь и двое судей.
9. Заместитель главного судьи организует процедуру взвешивания и отвечает за то, чтобы она проходила в соответствии с Правилами.
10. Прежде чем подойти к весам, участник проходит осмотр врача (отсутствие явных травм и признаков заболеваний, чистота кожных покровов и пр.).
11. Один из судей проверяет документ, удостоверяющий личность участника, и передает его секретарю, который по этому документу проверяет правильность записи в протоколе взвешивания. Второй судья взвешивает участника и объявляет результат взвешивания, который секретарь заносит в протокол.
12. Участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание, к соревнованиям не допускается.

### **Допуск участников к соревнованиям**

1. Условия допуска участников к соревнованиям, их спортивная принадлежность, квалификация и возраст, а также перечень представляемых на мандатную комиссию документов оговариваются Положением
2. Заявка организации на участие ее членов в соревнованиях оформляется по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатью организации, направляющей команду на соревнования, подписей руководителя организации, тренера и представителя команды, визы врача о допуске участника к соревнованиям с печатью медучреждения. Допуск участников осуществляется мандатной комиссией (ее утверждает организация, проводящая соревнования) в составе представителя

организации, главного судьи или его заместителя, главного секретаря или его заместителя, главного врача и членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения. Ответственность за допуск участников в спорных случаях несет представитель организации, проводящей соревнования.

3. Допуск участников к соревнованиям завершается взвешиванием и медосмотром участников. Участники, не прошедшие взвешивание и медосмотр, к соревнованиям не допускаются.
4. В личных и лично-командных соревнованиях спортсмен имеет право участвовать в той весовой категории, которая установлена для него при взвешивании.
5. В командных соревнованиях среди мужчин и женщин спортсмен имеет право участвовать либо в той весовой категории, которая установлена для него при взвешивании, либо в следующей - более тяжелой.
6. Допуск спортсменов ближайшей младшей группы к состязаниям в старшей возрастной группе осуществляется с разрешения организации, проводящей соревнования, при этом для допуска необходима дополнительная индивидуальная справка, подписанная врачом и тренером, подтверждающая, что по уровню своей подготовленности и физическому развитию эти спортсмены могут участвовать в данных соревнованиях.
7. Юниоры имеют право выступать в соревнованиях среди мужчин. Юниорки имеют право выступать в соревнованиях среди женщин.
8. Допуск спортсменов младших разрядов (поясов) к соревнованиям высших разрядов (поясов) оговаривается в Положении. В этих случаях действуют Правила соревнований спортсменов высших разрядов (поясов).
9. Допуск отдельного участника к классификационным боям проводится на основании разрядной книжки и медицинской справки, выданной не более чем за 5 дней до соревнований.
10. В классификационных соревнованиях участник имеет право вести бои с противниками, имеющими следующий, более высокий разряд (пояс), а среди мужчин и женщин - следующую, более тяжелую весовую категорию.

### **Обязанности и права участников**

1. Участник **обязан**:
  - пройти мандатную комиссию и взвешивание;
  - строго соблюдать Правила, Положение, программу соревнований;
  - выполнять требования судей;
  - немедленно являться на ковер по вызову судейской коллегии;
  - при невозможности по каким-либо причинам продолжать соревнования немедленно сообщить об этом в секретариат через представителя;

- быть корректным по отношению к участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;
- обмениваться с соперниками рукопожатием до и после поединка;
- выступать с коротко подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме.

## 2. Участник имеет право:

- обращаться к судьям через представителя своей команды, а во время проведения личных соревнований (при отсутствии представителя) - обращаться непосредственно в судейскую коллегию;
- за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;
- своевременно получать информацию о ходе соревнований, составе пар очередного круга, изменениях в программе соревнований и т.п.;
- использовать в ходе одного поединка 2 минуты (в сумме) на получение медицинской помощи и устранение не порядка в экипировке;
- использовать перерыв 10 минут перед каждым боем, а перед полуфинальным и финальным боями - перерыв 15 минут.

## Костюм участника

### 1. Экипировка участника:

- кимоно (стандартной плотности и длины)
- перчатки для рукопашного боя – девушки женщины и юноши до 15 лет (10 унций),
- накладки закрывающие кисть юноши 16-17 лет и мужчины (микс-файт, боевое самбо)
- защитный шлем (у юниоров и мужчин шлем одевается по желанию)
- защитные накладки на ноги (девушкам, женщинам, юношам до 15 лет – обязательны )
- защитная раковина (всем возрастным группам - обязательна)
- капа (юноши 16-17 лет мужчины – обязательна)

*Женская экипировка дополняется протектором на грудь и футболкой белого цвета.*

### 2. Кимоно (куртка и штаны специального покроя, а также пояса к куртке)

- изготавливаются из плотной хлопчатобумажной ткани
- пояса - красного и белого цветов.
- длина рукавов любой куртки должна закрывать локтевой сустав.
- на костюме допускается изображение:
  - на левой стороне груди и на левом рукаве - эмблемы федерации, спортивной организации, клуба;
  - на правом рукаве и на спине - названия, герба, эмблемы города (области, округа, края, республики), государственного ведомства, министерства.

### 3. При проведении командных соревнований участники команд должны быть в единой спортивной форме.

4. Перед выходом на ковер участник подпоясывается красным, если он указан в паре первым, или белым поясом, который должен дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди плоским узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса должны быть не более 20-25 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20-25 см.
5. Участнику запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут стать причиной травмы,

### **Обязанности и права представителя команды**

1. Представитель команды является посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией. Он руководит командой и несет ответственность за поведение и дисциплину участников. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.
2. Представитель команды обязан:
  - знать настоящие Правила и Положение о данных соревнованиях;
  - своевременно подать в мандатную комиссию заявку на участие в соревнованиях и другие, оговоренные в Положении, документы;
  - присутствовать на совместных заседаниях судейской коллегии с представителями команд;
  - информировать участников своей команды о решениях судейской коллегии;
  - обеспечивать своевременную явку участников на соревнования;
  - находиться на месте, специально отведенном для представителей, до окончания участия в соревнованиях членов его команды и покидать его только с разрешения главного судьи соревнований.
3. Представитель команды имеет право:
  - подавать заявки в определенные Положением сроки;
  - присутствовать при взвешивании и жеребьевках;
  - иметь информацию по всем вопросам проведения и результатам соревнований;
  - высказывать замечания и участвовать в обсуждении вопросов на совместных совещаниях судей и представителей;
  - подавать обоснованные настоящими Правилами заявления.
4. Представителю команды запрещается:
  - вмешиваться в работу судей и организаторов соревнований;
  - быть одновременно судьей данного соревнования;
5. Представитель может быть отстранен от руководства командой за нарушение Правил и невыполнение своих обязанностей. Представитель (тренер, капитан) команды, проявивший неуважение к любому члену судейской коллегии, может быть дисквалифицирован и удален с соревнований. Об этом сообщается в организацию, команду которой он представляет.

# **Идеология соревнований по многоборью самозащиты**

## **1. Необходимость соревнований**

С проблемами «самозащиты» сталкиваются представители многих стилей и видов боевых искусств. В каждом из них разработаны и разрабатываются свои варианты решений этих проблем. Однако, очень часто школы и стили подвергаются критике представителями других школ и стилей, зачастую не вполне заслуженной. Происходит это из-за отсутствия единых норм, правил и оценок техники и тактики арсенала самообороны. Отдельные школы и стили заявляют даже о невозможности сравнения, считая, что единственным мериллом эффективности может быть только реальный уличный бой. Такое отношение возможно является неверным, т.к. может привести к застою в развитии самообороны.

Для успешного проведения боевой схватки необходимо представление о реальных боевых возможностях потенциального противника, разработка арсенала и методов подготовки. Не секрет, что за последние годы уровень подготовки многих школ значительно вырос по техническим и тактическим характеристикам. Арсенал для реальных боевых действий у них неоднократно возрос.

Кроме того, в последние годы стали создаваться и развиваться новые «синтезированные» стили и школы, взявшие на вооружение техники из разных, часто антагонистических школ, и, объединив их, получили новые, не стандартные решения.

Поэтому, для успешной подготовки и развития самозащиты необходим постоянный обмен опытом, возможный прежде всего, в соревновательном формате.

## **2. Проблемы, связанные с арсеналом боевых действий.**

### **Защитные действия.**

Условия, в которые попадает человек в реальном уличном бою не соответствуют условиям проведения спортивного поединка. В спортивной схватке у противников примерно равные весовые показатели, приблизительно равный уровень подготовки, отсутствие оружия, ряд ограничений на проведение технических приемов. Схватка начинается и заканчивается по команде, имеет жесткий регламент. Это приводит к смещению акцента в подготовке спортсменов к узкому кругу технических действий, наиболее приемлемых в спортивном поединке. Такой подход, оправданный в условиях спорта, очень часто приводит к неэффективности защитных действий спортсменов в реальном уличном бою, которые требуют от защищающегося применения более широкого (возможно иногда менее технически сложного и отработанного) арсенала боевых приемов.

Из-за высокой травмоопасности, проведение соревнований по самозащите с демонстрацией расширенного арсенала боевых действий, возможно прежде всего в режиме защиты по заранее известным и обусловленным атакам (например, по правилам DUO-SYSTEM).

Атакующие и контратакующие действия.

В целях снижения травматичности, правила спортивных поединков вводят ряд ограничений на проведение боевых приемов, что приводит к исключению из арсенала наиболее эффективных с точки зрения самозащиты технических действий (удары в пах, горло, глаза, другие болевые области, болевые на шею, позвоночник и т.д.). Наличие защитного снаряжения также приводит к снижению эффективности ряда приемов.

Довольно часто, стараясь получить максимальную оценку, спортсмены проводят очень технически сложные и эффектные приемы, допуская проведения против них в это же время контратакующих действий менее эффективных и оцениваемых по правилам соревнований ниже, но очень опасных с точки зрения самозащиты. Зачастую в спортивных поединках победа присуждается спортсмену, показавшему лучший результат по оценкам отдельных техник, но не получившему реального преимущества.

Все упомянутые аспекты также приводят к изменению подхода при подготовке спортсменов, что приводит к снижению эффективности их действий в условиях реального боя.

Выход из сложившейся ситуации частично поможет решить проведение соревнований по демонстрации техник самозащиты (например, DUO-SYSTEM) с акцентом в оценках их эффективности с точки зрения безопасности и результативности.

### **3. Проблемы с «регламентом».**

Начало и завершение спортивного поединка происходит по команде. Время поединка ограничено, но предоставляет возможность для проведения «разведывательных» действий и выработки тактики поединка. Спортсмен, проигрывавший в начале поединка, может взять реванш в конце.

Естественно, такой подход не может быть оправдан с точки зрения реального боя, где первая атака может оказаться последней в этом бою. Вероятность наличия в реальном бою нескольких противников также требует от защищающегося лаконичности и эффективности в проведении контратак и атак.

Решить данную проблему можно путем подготовки к соревнованиям по прохождению «Боевой полосы» (эстафеты на прохождение одним участником участков с импровизированной атакой ассистентов за минимальное время).

### **4. Проблемы с «оружия».**

Система самозащиты должна рассматривать возможность применения в реальной рукопашной схватке различных видов холодного оружия, подручных средств, угрозу применения огнестрельного оружия, как со стороны нападающего, так и применения отобранного оружия

обороняющимся. Техники по обезоруживанию и применению оружия и подручных средств должны быть эффективными и безопасными для обороняющегося.

## **5. Тактические проблемы.**

В условиях реальной схватки возможно столкновение с противником, превышающего обороняющегося по массе тела, скорости передвижения, владеющего ударной или борцовской техникой. Естественно, арсенал против каждого противника необходимо выбирать по ситуации ( борцов-бить , «ударников» - бросать, с тяжелыми и более медленными - вести бой на дальней дистанции, с легкими - входить в ближний бой). Однако следует помнить о невозможности в некоторых случаях провести «разведку» и точно классифицировать противника, применить наиболее выгодные тактически приемы из-за особенностей места схватки (ограниченное помещение, скользкая поверхность, естественные препятствия).

Отдельно стоит рассмотреть возможность боя с несколькими противниками. Самозащита должна рассматривать не только технический арсенал, но и тактику боя против численно превосходящего противника ( уход из зоны атаки, построение в линию, использование естественных препятствий, особенностей помещений и т.д.)

**В целях решения данного круга проблем самозащиты, Международный колледж боевых искусств «АЙМАК» проводит спортивно-прикладные соревнования по «Многоборью Самозащиты», разработанные «Федерацией военно-прикладного самбо и джиу-джитсу годай-рю».**

Обращайтесь на сайт:

[www.satorigo.ru](http://www.satorigo.ru) – клуб боевых искусств САТОРИ

[www.jjgo.ru](http://www.jjgo.ru) - федерация ВПС и джиу-джитсу годай-рю