


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДО СО «Областной детско-
юношеский центр развития
физической культуры и спорта»


Ю.Г. Ромашкина
« 06 » февраль 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент
Региональной общественной
организации «Самарская областная
федерация самбо»


А.Ю. Земсков
« 7 » февраль 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о региональных соревнованиях по самбо
среди команд общеобразовательных организаций
(в рамках всероссийского проекта «Самбо - в школу!»)
«Школьная лига самбо «Мир самбо»
юноши, девушки 10-12 лет

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональные соревнования по самбо среди команд общеобразовательных организаций (в рамках всероссийского проекта «Самбо в школу!») «Школьная лига самбо «Мир самбо» юноши, девушки 10-12 лет (далее – Соревнования) проводятся во исполнение распоряжения Президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16 ноября 2018 года №338-рп и в соответствии со всероссийским сводным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования на 2023\2024 годы, утверждённым Министерством просвещения Российской Федерации (далее – Минпросвещения России), Министерством спорта Российской Федерации (далее – Минспорт России) и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, а так же в соответствии с Распоряжением Министерства образования и науки Самарской области от 09.01.2024 № 8-од «Об утверждении государственных заданий на 2024 год и плановый период 2025-2026 годов государственным образовательным учреждениям дополнительного образования Самарской области.

Соревнования проводятся в целях вовлечения школьников в систематические занятия самбо, укрепления здоровья и выявления наиболее талантливых детей и подростков.

Задачи Соревнований:

- развитие и популяризация самбо в общеобразовательных организациях;
- содействие физическому, патриотическому и духовно-нравственному воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций;
- формирование познавательной творческой активности и коммуникативных навыков;
- выявление команд общеобразовательных организаций, добившихся наилучших результатов в различных видах программы Соревнований;
- повышение уровня физической подготовленности школьников, формирование навыков к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- расширение и укрепление физкультурно-спортивных связей между школьными спортивными клубами.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения Соревнований: 20 марта 2024 года.

Место проведения Соревнований: Самарская обл., г. Самара, ул. Строителей, 1, Стадион «Металлург».

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Соревнований осуществляют Региональная общественная организация «Самарская областная федерация самбо» (далее – Федерация) совместно с ГБУ ДО СО «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» (далее – ОДЮЦРФКС).

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в Соревновании допускаются сборные команды общеобразовательных организаций Самарской области. Участники Соревнований – обучающиеся одной общеобразовательной организации возрастной категории от 10 до 12 лет на момент проведения соревнований. Состав делегации – 11 человек, из них 8 участников (4 мальчика и 4 девочки), 1 руководитель команды, 1 спортивный судья (по согласованию с ГСК) и директор школы. Сборная команда общеобразовательной организации представляет школьный спортивный клуб и должна иметь единую спортивную и парадную форму; слоган – приветствие команды (девиз).

Команда выступает на соревнованиях в единой спортивной форме (экипировке). Обязательная форма участников Соревнований:

Парад участников Соревнований – экипировка самбо (красный цвет).

Вид программы «ВФСК ГТО «Самозащита без оружия»» – единая короткая спортивная форма (шорты и футболка) (Приложение № 1).

Вид программы «Демо-самбо» – экипировка самбо, также допускается применение костюмов в соответствии с сюжетом программы (Приложение № 2).

Вид программы «Проектная работа «Роль личности в истории самбо» – стиль кэжуал (casual) или стиль необходимый для отражения содержания работы (Приложение № 3).

Вид программы «Эстафета «Самбо – лестница успеха»» – экипировка самбо в соответствии с официальными правилами самбо (Приложение № 4).

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» все участники должны быть информированы о недопущении употребления препаратов, включенных в список WADA.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

20 марта – приезд участников соревнований

12.00 - 12.30 – жеребьевка команд

12.30. - 12.50 – общая разминка

13.00 – торжественное открытие соревнований

13.00 - 13.30 – Эстафета «Самбо – лестница успеха»

13.40 - 14.10 – ВФСК ГТО «Самозащита без оружия»

14.20 - 14.50 – «Демо-самбо»

15.00 -15.30 – «Проектная работа «Роль личности в истории самбо»

15.40 - 16.00 – подведение итогов соревнований, награждение победителей и призеров, торжественное закрытие соревнований

5. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Командный зачет в каждом виде программы определяется по совокупности всех результатов, показанных командой. Победитель и призеры в **общекомандном зачете** определяются по наименьшей сумме мест занятых во всех видах программы. В случае равенства баллов, лучший результат определяется по виду программы: «Самозащита без оружия», далее по результату виду программы: «Демо-самбо», далее по виду программы: Презентация проекта: «Роль личности в истории самбо» и далее по эстафете «Самбо - лестница успеха».

Победитель и призеры в командном зачете по виду программы: «**Демо-самбо**» определяется по наибольшей сумме баллов. В случае равенства баллов, лучший результат определяется по наибольшему количеству баллов набранных в разделе «Борьба в стойке».

Победитель и призеры в командном зачете по виду программы: «**Самозащита без оружия**» определяется по наибольшей сумме баллов, набранной всеми участниками команды, при набранных одинаковых баллах преимущество отдается команде, набравшей в сумме большее количество баллов за первые три упражнения из раздела «самостраховка». В случае равенства баллов, лучший результат определяется по сумме баллов за выполнение техник самостраховки.

Победитель и призеры в командном зачете по виду программы: **Проектная работа «Роль личности в истории самбо»** определяется по наибольшей сумме баллов. В случае равенства баллов, лучший результат определяется по критерию оценки работы за содержание.

Победитель и призеры в командном зачете по виду программы: эстафета «**Самбо – лестница успеха**» определяется по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение всех этапов. В случае равенства баллов, лучший результат определяется по последнему этапу, далее по предпоследнему этапу и так далее.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды победителя и призеров **общекомандного зачета** Соревнований награждаются кубком и дипломом, а их участники грамотами.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Соревнований (аренда помещения, охрана) за счет РОО «Самарская областная федерация самбо».

Расходы по организации и проведению Соревнований (питание судей, медицинское сопровождение, дипломы, грамоты, кубки) за счет ОДЮЦРФКС.

Расходы, связанные с командированием делегации для участия в Соревновании (проезд, суточные в пути, страхование участников), осуществляются за счет средств командирующих организаций.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Минспортом России и Роспотребнадзором от 31 июля 2020 года (с дополнениями и изменениями).

9. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастного случая (жизни и здоровья).

Страхование может производиться направляющими организациями и (или) самими участниками Соревнований.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки, утверждённые директором школы, в обязательном порядке подаются на электронный адрес: sasha-voronin-1994@mail.ru строго до **18 марта 2024 г.**

Телефон контакта: Воронин Александр Дмитриевич 89376583465.

Оригинальный вариант заявки с полным комплектом необходимых документов на каждого участника подаётся в комиссию по допуску участников в день заезда.

В комиссию по допуску участников представители команд предоставляют следующие документы:

- заверенная заявка по установленной форме от общеобразовательной организации с медицинским допуском (Приложение № 5);
- документ, удостоверяющий личность каждого участника Соревнований (свидетельство о рождении);
- справку обучающегося с фотографией, заверенную руководителем общеобразовательной организации на 2023-2024 учебный год;
- договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал) на каждого участника соревнований.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ «САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ»

Демонстрация техники «Самозащита без оружия» проводится для всех участников команды. Участники демонстрируют комплекс технических действий раздела «Самозащита без оружия» в соответствии с представленным перечнем приёмов и критериями оценки техники их выполнения.

Демонстрация технических приёмов самбо выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами) в единой спортивной форме (шорты, футболка).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения:

Исходное положение для вида программы «самостраховка» (п.1 4) – круглый полуприсед (колени врозь, туловище согнуто вперед, руки вниз, голова опущена).

1. Самостраховка при падении на спину перекатом.

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног

2. Самостраховка при падении на бок перекатом.

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком.

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

4. Самостраховка при падении на руки вперед.

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

5. Бросок задняя подножка.

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

6. Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8. Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

ДЕМО-САМБО (ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ САМБО)

Демо-самбо (демонстрационное самбо) – это соревнования, в которых команды представляют групповую композицию, выполняя интенсивный и непрерывный комплекс упражнений, включающий технические элементы самбо, сложную координацию, иные элементы различной сложности исполнения под музыкальное сопровождение (фонограмму).

Необходимые элементы Композиции¹ - приветствие команды, музыкальное сопровождение, сюжетная линия, обязательная и вариативная часть программы, презентабельность (внешний вид).

Численный состав команды на Демо-самбо составляет 8 человек.

Обязательная часть программы:

Обязательная часть программы должна быть выполнена всеми участниками команды одновременно

1. Технические элементы самбо из раздела:

1.1. Борьба в стойке –4 упражнения: самостраховка на спину перекатом, самостраховка вперед на руки, выведение из равновесия толчком, выведение из равновесия скручиванием.

1.2. Борьба в партере –2 упражнения: удержание сбоку, удержание со стороны головы.

1.3. Самозащита – 1 упражнение: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку

2. Обще- и специально-подготовительные упражнения – 2 упражнения: кувырок вперед и самостраховка при падении вперед на бок кувырком.

3. Смена позиций на площадке (позиционный рисунок) – не менее 2 смен.

Вариативная часть программы:

В исполнении вариативной части программы допускается дифференцированный подход к выполнению упражнений участниками команды.

1. Технические элементы из различных разделов самбо (свободный выбор), исключая запрещенные травмоопасные действия, установленные данными Правилами.

2. Обще- и специально-подготовительные упражнения - свободный выбор, но не более 20% от общего времени исполнения композиции.

¹ Композиция - это система внутренних связей, объединяющая все компоненты форм и содержаний в единое целое, взаимная согласованность всех частей между собой и целым.

3. Творческий компонент - отразить философию самбо² посредством различных видов искусства и иных средств самовыражения – не более 10 % общего времени.

Основным критерием включения в программу каких-либо сложных элементов и движений является их травмобезопасность и уместность.

Движения участников выполняются в темпе музыкального сопровождения, что обеспечивает определённую интенсивность и характер программы.

Не допускается солирование и простой участников, но возможно выполнение разных партий группами участников.

Запрещены травмоопасные действия (бросок «ножницы», приёмы (особенно недостаточно изученные) с приземлением оппонента головой в ковёр, удар в полном контакте, бросок прогибом, подсечки в колено, болевые и удушающие приёмы с излишним воздействием и иные техники, приводящие к боли и травмам участников).

Площадка для выступлений.

Групповое упражнение «Демо-самбо» выполняется на ковре самбо, в соответствии с требованиями ВФС.

Выход участника за пределы ковра не допускается.

Длительность программы.

Длительность программы составляет от 2`00 до 2`30 минут.

Выход команды на ковер осуществляется сразу после объявления судьёй – информатором.

После того, как выступление объявлено, команда должна приступить к выступлению, но не позднее чем через 2 минуты после объявления.

Через 2 минуты после повторного приглашения команды на ковер, если команда не начинает свое выступление, то она снимается с соревнований.

Команда кратко приветствует зрителей (пример – название команды и девиз) в любой период выступления (в начале или в середине, или в конце).

Отсчёт времени выступления начинается с первого звукового сигнала музыки (или первого движения участников) и завершается также концом музыкального сопровождения (или финальной точкой композиции).

По окончании выступления участники покидают ковер, только по команде судьи – комментатора.

Повторное выполнение упражнения.

Если команда не смогла начать выступление по независящим от неё причинам или же оно было прервано (к примеру, фонограмма), то разрешено повторное выполнение. Разрешено одно повторное выполнение программы (с начала), если произошёл сбой программы по вине участников, это влияет на оценку судей.

²Философия Самбо -это философия созидания, философия победы, философия постоянного развития, обновления и открытости ко всему лучшему, основывается на нравственных принципах, многонациональной культуре разных народов и преемственности опыта предыдущих поколений

Музыкальное сопровождение.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать всем нормам и требованиям Российского законодательства.

Команда должна представить в оргкомитет соревнований фонограмму выступления на флеш – карте до начала выступления и проверить ее качество.

На флеш-карте должно быть обозначено: 1) название команды и номер общеобразовательной организации.

Интенсивность программы.

Остановки, паузы и фиксации элементов должны составлять не более 3 секунд.

Одежда участников.

Все члены команды должны быть аккуратны и презентабельны, одеты в одинаковую экипировку. Допускается различная цветовая гамма разных групп в команде (к примеру, юноши и девушки). Допускается использование костюмов, соответствующих характеру композиции.

Не допускается использование пиротехнических устройств, хлопушек и других аксессуаров, после которых необходима дополнительная уборка площадки после выступления команды. В случае возникновения сомнений по поводу уместности использования тех или иных предметов, аксессуаров и костюмов необходимо обращаться в оргкомитет.

Оценка выступлений и определение победителей (судейство)

1. Судейская бригада «Т», оценивающая «Техническое мастерство» участников состоит из 3-х судей и начисляет очки за технику (правильность, темп или непрерывность, амплитуда).

Судьи оценивают:

- технику самбо в стойке;
- технику самбо в партере;
- технику из раздела «самозащита без оружия»
- технику обще- и специально-подготовительных упражнений, и иных средств самовыражения.

Оценка технического мастерства(качества исполнения) - осуществляется из 10 баллов. В итоговый протокол включается средний балл.

2. Судейская бригада «И», оценивающая «Исполнительское мастерство» - участников, состоит из 2-х судей и начисляет очки за качество исполнения композиции.

Судьи оценивают исполнительское мастерство команды – сложность композиции, соотношение музыкального сопровождения характеру композиции, эмоциональность выступления, смена позиций на площадке, остановки, паузы и фиксации.

Оценка исполнительского мастерства осуществляется из 10 баллов.

В итоговый протокол включается средний балл от двух судей.

Судья общего впечатления команды «О» - оценивает внешний вид, время исполнения, количество выступающих, качество презентации команды.

Оценка общего впечатления производится из 5 баллов.

Сбавки нарушений техники с участников команды:

мелкие постоянные нарушения техники движений – 0,1 - 0,3 балла;

постоянные нарушения техники средней степени (явные нарушения) – 0,3 - 0,5 балла;

явные значительные искажения техники движений, в результате которых движения не соответствуют данному виду 1 балл;

выполнение элементов травмоопасным способом (пример: при выполнении самостраховки участник касается головой ковра) – 1 балл;

Сбавки общих нарушений с команды в целом:

регламент каждые 30 секунд недобора или перебора временного регламента – 0,5 баллов;

явное несоответствие программы заявленному виду соревнований – 3 балла;

внешний вид – сбавки от 0,5 до 3 баллов;

смена позиций на площадке – сбавки от 0,5 до 2 баллов;

остановки, паузы и фиксации – сбавки от 0,5 до 2 баллов;

несоответствие программы с музыкальной композицией - сбавки от 0,5 до 2 баллов;

сложность композиции – каждый содержательный блок от 0 до 2 баллов

эмоциональность – надбавки от 0,5 до 3 баллов

отсутствие в составе команды одного участника – 1 балл.

Команда снимается с этапа «Демо-самбо» и получает оценку «0» баллов:

за опоздание выхода на ковер, после второго объявления судьи – информатора;

за выполнение запрещенных травмоопасных действий;

за выступление с музыкальной композицией с использованием нецензурных выражений, призывов к употреблению алкоголя, асоциальному поведению и экстремистским действиям.

Итоговая оценка команды.

Итоговый результат складывается из суммы баллов начисленных судейской коллегией за «техническое мастерство» (средний бал) и средней оценки за «исполнительское мастерство» и оценки за общее впечатление команды.

Победившей считается та команда, которая имеет высшую оценку.

При равенстве суммы баллов победившей считается та команда, которая имеет высшую оценку за «техническое мастерство» (далее лучший балл в технике самбо в стойке, далее лучший балл в технике самбо в партере).

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА «РОЛЬ ЛИЧНОСТИ В ИСТОРИИ САМБО...»

Проектная работа «Роль личности в истории самбо...» должна носить образовательный и (или) информационный характер о личности, которая своими усилиями сыграла значительную роль в развитии самбо в регионе (городе, селе, школе) который представляет команда.

Регламент выступления команды до 5 минут.

Презентация представляет собой публичное выступление команды (защита проекта) перед судейской коллегией с использованием цифровых средств (видео, фото материалы, презентационная программа, и иное).

Представленные материалы оцениваются в соответствии со следующими критериями:

- оригинальность информации;
- содержание работы, качество материалов, достоверность и актуальность.
- интересное представление заявленной темы, оригинальность, красочность оформления, качество исполнения работы;
- использование современных технологий (мультимедиа);
- эргономичность и эффективная навигация;
- отсутствие теоретических ошибок, логика представления информации, грамотность;
- законченность работы;
- дизайн презентации, цветовое и звуковое оформление представление информации на слайдах с точки зрения восприятия аудиторией;
- доступность и оригинальность изложения материалов.

В случае выявления нарушения правил Соревнований (в частности, фактов плагиата, нецензурной лексики, призывов к экстремизму и иных) выставленный Проект снимается с Соревнований. Ответственность за соблюдение авторских прав третьих лиц и этических норм несут руководители команд.

Защита проектной работы «История родного края» оценивается судейской коллегией по десятибалльной шкале, где 10 – наивысший балл.

ЭСТАФЕТА «САМБО – ЛЕСТНИЦА УСПЕХА»

В эстафете принимает участие вся команда. Эстафета состоит из 5 этапов. Оценка этапа проводится:

1 этап «разминка».

И.п. – «высокий старт» - участник в куртке самбо добегают до контрольной стойки берет пояс, правильное его повязывает на себе и бегом с ускорением возвращается, передавая эстафету следующему участнику.

2 этап «приветствие».

И.п. – участники стоят в парах лицом друг к другу держась за локти.

По сигналу выполняют перемещение вперед правым боком сочетая его с движениями ногами, а именно – касание одноименной стопой стопы партнера чередуя ноги, до контрольной стойки, далее оббегая стойку бегом с ускорением возвращаются и передают эстафету следующей паре.

3 этап «полоса препятствий».

И.п. – «высокий старт»

По сигналу участник выполняет самостраховку вперед кувырком, далее выполняет змейку, перемещаясь вправо и влево в стойке борца, дальше на оппоненте выполняет заднюю подножку, оббегает контрольную стойку и далее в обратном порядке выполняет змейку, самостраховку и передает эстафету следующему участнику.

4 этап «Лестница успеха».

И.п. – «высокий старт». Участник выполняет прыжки в положении «Ласточка», имитируя бросок подхватом, руки также имитирует данный бросок. Прыжки выполняются внутри координационной лестницы «зигзагом». Далее оббегает контрольную стойку. Обрато участник приставными шагами заходит сбоку первого квадрата координационной лестницы. Передвигаясь внутри лестницы приставными шагами, участник проходит первые два квадрата и на выходе выполняет имитацию боковой подсечки, после участник смещается на одну ступень вперед и выполняет данное упражнение, перемещаясь в другую сторону. Пройдя всю лестницу, передать эстафету следующему участнику.

5 этап – «Пояс дружбы».

Принцип - встречная эстафета.

И.п. – мальчики стоят в колонну за стойкой № 1

- девочки стоят в колонну за стойкой № 2

Первый участник (мальчик) держа пояс в руках бежит от стойки №1 до стойки № 2, оббегая контрольную стойку, прикрепляет к поясу участника (девочку) и они вместе бегут обратно, держа пояс руками, далее у стойки №1 передают пояс следующему участнику (мальчику), а сами остаются за финишной линией ожидая последнего игрока команды и так до финиширования последней пары команды.

ЗАЯВКА

на участие в региональных соревнованиях по самбо
среди команд общеобразовательных организаций
(в рамках всероссийского проекта «Самбо – в школу!»)
«Школьная лига самбо «Мир самбо»
юноши, девушки 10-12 лет

Город, муниципалитет _____

Полное название общеобразовательной организации по Уставу _____

Сокращенное название общеобразовательной организации _____

| № п/п | Ф.И.О. участника | Дата рождения | класс | Допуск врача |
|----------|------------------|------------------|-------|--------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

Допущено к участию _____ человек.

Врач _____ (подпись) _____ (Ф.И.О. полностью)

М.П. медицинского учреждения

Руководитель команды: _____ (должность)

_____ (подпись) _____ (Ф.И.О. полностью)

Руководитель общеобразовательной организации:

(Ф.И.О. полностью) / _____ (подпись) М.П.

Участники без заявки с подписью и печатью врача к соревнованиям не допускаются.

Обработка персональных данных участников соревнований осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных». Согласие на обработку персональных данных представляется в комиссию по допуску участников.