

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС



Ю.Г. Ромашкина

«28» \_\_\_\_\_ 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ДО «Центр Гранит»



П.А. Завьялов

«28» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведение соревнований «Школьная лига дзюдо»  
среди обучающихся общеобразовательных учреждений Самарской области  
2014-2015 гг.р. и 2016-2017 гг.р. в 2024-2025 учебном году

## 1. Общие положения

Школьная лига по дзюдо среди обучающихся общеобразовательных учреждений Самарской области 2014-2015 гг.р. и 2016-2017 гг.р. в 2024-2025 учебном году (юноши, девушки: 7-8, 9-10 лет) (далее – Соревнования) проводится согласно Распоряжения Министерства образования и науки Самарской области от 09.01.2025 № 5-од «Об утверждении государственных заданий на 2025 год и плановый период 2026-2027 годов государственным образовательным учреждениям дополнительного образования Самарской области».

Соревнования проводятся в целях развития и популяризации дзюдо в Самарской области.

Основными задачами проведения Соревнований являются:

- популяризация дзюдо в Самарской области;
- привлечение большего количества детей и подростков к виду спорта «дзюдо»;
- повышение интереса участников к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков самоконтроля, дисциплины, уважения к сопернику и правилам игры;
- получение детьми соревновательного опыта;
- содействие развитию дружеских отношений между участниками;
- укрепление связей между общеобразовательными организациями и клубами дзюдо.

## 2. Организаторы и проводящие организации

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет ОДЮЦРФКС (старший методист Костюк Н.В. (88462630188).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на МБОУ ДО «Центр Гранит» (директор Завьялов П.А.) и главную судейскую коллегию (далее – ГСК) (по согласованию): главный судья — М.В. Гуськов, главный секретарь — Л.А. Докучаева (по согласованию).

## 3. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся в 3 этапа:

I этап – школьный, проводится среди обучающихся школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций – до 20 февраля 2025 года;

II этап – муниципальный, проводится в муниципальных образованиях среди сборных команд школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций до 2 марта 2025 года;

III этап – региональный, проводится среди лучших команд муниципального этапа – 22-23 марта 2025 года в с/к «Гранит» по адресу: г.о. Тольятти, пос. Жигулевское море, Майский проезд, 7 А.

#### 4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревнованиях III этапа допускаются команды общеобразовательных организаций – победители и призеры предыдущего этапа.

В составе команды к участию в финальных Соревнованиях допускается не более 2-х спортсменов, входящих в состав спортивных сборных команд Самарской области и Российской Федерации по всем видам единоборств.

Сборная команда формируется из числа обучающихся по программам общего образования школьного спортивного клуба одной общеобразовательной организации.

Возраст участников:

Младшая возрастная группа: 2016-2017 г.р.

Старшая возрастная группа: 2014-2015 г.р.

Общий состав делегации – 10 человек, из них: 1 тренер (педагог), 1 судья и 8 участников. Основная команда (4 юноши, 2 девушки) и 2 запасных (1 юноша и 1 девушка).

Требования к внешнему виду участников: Форма одежды в одной команде единая: футболка и спортивные штаны/шорты, допускается использование штанов от дзюдоги, ногти на руках и ногах участников должны быть коротко острижены, длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств сопернику (волосы должны быть перевязаны лентой для волос из резины или подобного материала и не должны содержать каких-либо жестких или металлических компонентов), голова не должна быть покрыта (за исключением повязки медицинского характера).

На финальном этапе соревнований сборная команда общеобразовательной организации представляет школьный спортивный клуб по средствам следующих атрибутов: название клуба, девиз.

#### 5. Программа соревнований

22.03.2025 г. соревнования среди школьных команд обучающихся 2014-2015 г.р.

09.00-10:00 – приезд участников соревнований; мандатная комиссия;

10:40 – парад открытия соревнований;

11:00 – начало соревнований.

23.03.2025 г. соревнования среди школьных команд обучающихся 2016-2017 г.р.

09.00-10:00 – приезд участников соревнований; мандатная комиссия;

10:40 – парад открытия соревнований;

11:00 – начало соревнований.

Программа соревнований (Приложение 1):

**Д1:** теоретический зачёт (на знание терминологии, истории и философии дзюдо);

**Д2:** физический зачёт (полоса препятствий, перетягивание каната, прыжок в длину с места);

**Д3:** технический зачёт (демонстрация укэми);

**Д4:** шийай (спортивное противостояние в игровой форме).

## 6. Условия Подведения итогов

Соревнование проводятся с определением командного первенства.

Победитель и призеры в командном зачете определяются по наибольшей сумме баллов.

Итоги соревнований подводит ГСК. Отчёт о проведении соревнований (Приложение 2) предоставляется в ОДЮЦРФКС в 4-х дневный срок.

## 7. Награждение

Команды победитель и призеры награждаются дипломами соответствующих степеней, а участники команд победителей и призеров грамотами.

## 8. Условия финансирования

Расходы по организации и проведению соревнований (питание судей, дипломы, грамоты) за счет ОДЮЦРФКС.

Расходы по командированию участников (проезд, питание, размещение) – за счет командирующих организаций.

## 9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Соревнования проводятся в спортивном зале, отвечающем требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории РФ, направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности и безопасности участников и зрителей. Обеспечение общественного порядка и безопасности участников осуществляется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиями правил соревнований по виду спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

## 10. Подача заявок на участие

Предварительная заявка, аналогичная заявке подаваемой в мандатную комиссию, направляется вместе с отчётом за 1 и 2 этап соревнований (Приложение 3) в электронном виде по адресу [yulika\\_r@mail.ru](mailto:yulika_r@mail.ru) (с темой письма: «Дзюдо для Костюк Н.В.») до 19 марта 2025 года.

Заявка по установленной форме (Приложение 4) предоставляется в мандатную комиссию по допуску участников в день проведения соревнований.

Каждому участнику необходимо иметь следующие документы:

- полис обязательного медицинского страхования (оригинал);
- свидетельство о рождении или копию, заверенную нотариусом – для учащихся не достигших 14 лет;

- справку учащегося с фотографией на 2024-2025 учебный год, заверенную директором образовательного учреждения и руководителем школьного спортивного клуба с гербовой печатью.

Руководитель общеобразовательной организации и представитель команды несут ответственность за достоверность предоставленной информации, подготовленность участников Соревнований, а также за их жизнь, здоровье и дисциплину во время Соревнований.

Контактные тел.: 8 (846) 263 00 13, 89608120515 Костюк Наталья Владимировна (старший методист ОДЮЦРФКС), 89272167663 Гуськов Максим Владимирович (главный судья соревнований).

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

### **I. Теоретические знания.**

Знание терминологии и истории дзюдо. Участвуют все 6 участников команды по очереди: Судья, путем жребия, выбирает билет и задает каждому участнику по 2 вопроса: один простой (терминология дзюдо на японском), второй сложный (название техник на японском или из истории дзюдо).

За каждый правильный ответ присуждается 1 балл, за неправильный – 0 баллов. В конце зачета судья оглашает правильные ответы на вопросы. Баллы, набранные каждым участником команды, суммируются. В общий зачет идут все баллы, заработанные командой.

### **II. Физическая подготовка**

Победитель в дисциплине «Физическая подготовка» определяется по итогу результатов выполнения трёх упражнений:

#### **Скоростная полоса препятствий**

Комплексная эстафета состоит из обегания 3 конусов приставным шагом, проползания на четвереньках, под двумя барьерами и возвращения к линии старта.

Младшая группа: бежит обратно по прямой траектории к линии старт/финиш.

Старшая группа: бежит обратно к линии старт/финиш «паучком» (ногами и лицом вперед) по прямой траектории.

За сдвинутый с места предмет дается 2 штрафные секунды (судья выставляет обратно сдвинутые предметы). Штраф за фальстарт – 2 секунды. Штраф за неправильные перемещения – 2 секунды.

Эстафета выполняется каждым из 6 участников команды. По завершении полосы препятствий 1-м участником сразу стартует 2-й и т.д., передача эстафеты осуществляется касанием. Засекается общее время прохождения всеми участниками команды.

Оценка зависит от количества участвующих команд. Победитель получает наивысший балл, равный количеству команд, следующий получает на балл меньше.

Команда, занявшая последнее место, получает 1 балл.

#### **Прыжок со стойки в длину**

Четыре участника команды (из них минимум 1 девочка) по очереди совершают прыжок в длину с места. Первый участник прыгает от линии старта, следующий участник прыгает с линии приземления предыдущего участника и т.д.

Измерение производится от линии прыжка до ближайшей точки контакта с татами при приземлении (задней части пятки).

У всех участников только одна попытка. В случае заступа прыжок не засчитывается. В случае падения измерение производится по ближайшей к линии прыжка точке касания участника с поверхностью.

Оценка зависит от количества участвующих команд. Команда-победитель получает балл, равный количеству участвующих команд, следующая команда получает на балл меньше. Команда, занявшая последнее место, получает 1 балл.

Команда, занявшая последнее место, получает 1 балл.

### **Перетягивание каната**

Участвует вся команда (6 человек). Каждый из спортсменов должен держать канат голыми руками обычным захватом, т.е. обращенными кверху ладонями обеих рук, а канат должен проходить между корпусом спортсмена и верхней частью его руки. Любой другой захват, препятствующий свободному движению каната, считается «замком» и является нарушением правил.

Оценка зависит от количества участвующих команд. Команда-победитель получает балл, равный количеству участвующих команд, следующая команда получает на балл меньше. Команда, занявшая последнее место, получает 1 балл.

Итоговые результаты выступления команд определяются по сумме набранных

баллов во всех трёх упражнениях физической подготовки.

### **III. Техника дзюдо**

Команда (6 человек) разбивается по парам. Каждый участник команды по очереди демонстрирует технику укэми на спину, на бок, на грудь.

За каждое выполнение техники судья присваивает оценку: выставляются баллы от 1 до 5, где 5 - высший балл. Судья озвучивает результат по итогу выполнения техники каждым участником.

1 балл - техника выполнена со значительными нарушениями,

2 балла-техника выполнена со значительными нарушениями, но с сохранением правильной структуры.

3 балла - техника выполнена, структура сохранена, но присутствуют большие ошибки.

4 балла - техника выполнена, но с небольшими ошибками, 5 баллов: техника выполнена правильно, без замечаний.

Младшая группа:

- Ёко-укэми - падение на бок из стойки (в правый и левый бок);
- Уширо-укэми - падение на спину из стойки;
- Маэ-укэми - падение на грудь с колен с разворотом туловища.

Старшая группа:

- Уширо-укеми - падение на спину через напарника, на нижних четвереньках;

- Маэ-мавари-укеми - падение из стойки на бок кувыркком поочередно через правое и левое плечо;

- Ёко-укеми - падения на бок из верхнего партера с помощью напарника.

#### **IV. Игры с противоборством**

Рабочая зона татами для проведения игр с противоборством 4х4 метра.

Младшая группа - «БОРЬБА ЗА ПОЯСА»

Проводятся в формате «стенка на стенку». Команды (по 6 человек) выстраиваются с двух сторон рабочей зоны татами. Выполняются поклоны: при входе на рабочую зону татами, судьям, сопернику.

Далее команды выходят с рабочей зоны, остаются только первые номера.

Схватка продолжается в течение 2 минут чистого времени и далее до «золотой оценки». Если участник смог забрать у соперника «хвост», он получает оценку waza-ari, при повторном действии - оценка ippon. За пассивное ведение схватки и выход за рабочую зону татами участники наказываются предупреждением. При получении трёх предупреждений участнику объявляется поражение. После определения победителя команда получает один балл. Далее на состязание выходят вторые номера в командах и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов. При равенстве побед жребием определяются участники в командах, которые будут состязаться за решающий балл.

Старшая группа - «БОРЬБА СУМО»

Проводятся в формате «стенка на стенку». Команды (по 6 человек) выстраиваются с двух сторон рабочей зоны татами. Выполняются поклоны: при входе на рабочую зону татами, судьям, сопернику. Далее команды выходят с рабочей зоны, остаются только первые номера. Стартовое положение – фронтальная стойка, руки на плечах соперника. Схватка продолжается в течение 2 минут чистого времени и далее до «золотой оценки». За сбивание соперника на татами до касания любой третьей точкой или выталкивание соперника двумя ногами за рабочую зону татами, участник получает оценку waza-ari. При повторном действии - оценка ippon.

После определения победителя команда получает один балл. Далее на состязание выходят вторые номера в командах и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов. При равенстве побед жребием определяются участники в командах, которые будут состязаться за решающий балл.

Работа судей:

Скоростная полоса препятствий: работают три судьи – 1 на старте, 1 на финише и 1, кто контролирует (сопровождает) участника на дистанции.

После выступления команды руководитель татами объявляет результаты выступления.

Прыжок в длину: два судьи; судья в поле контролирует состояние татами, чтобы не допустить выполнение упражнения на мокром/скользком татами и объявляет вслух результат судье за столом.

Демонстрация техники: три судьи судят каждую пару в отдельности и определяют оценку своим коллегиальным решением. Все выступления в возрастной категории судит одна бригада.

Игра с противоборством: работают три судьи - один судья в поле и два боковых.

### Простые вопросы

ТЕРМИН	ТЕРМИН
Дзюдоист	Тот, кто практикует дзюдо
Дзюдоги	Форма для дзюдо
Оби	Пояс
Татами	Мат
Рэй	Поклон
Хаджиме	Начало
Мате	Остановка (ожидание)
Дзигоро Кано	Создатель дзюдо
Цуги аши	Передвижение приставными шагами
Укэми	Самостраховка при падении
Сизентай	Естественная стойка
Дзиготай	Защитная стойка
Сенсей	Учитель
Тори	Проводящий приём
Укэ	Атакуемый
Иппон	Высшая оценка, немедленно приводящая к победе
Додзё	Зал для занятий дзюдо
Вазари	Половина победы, сумма двух вазари даёт

### Примеры сложных вопросов

1. В какой стране было создано Дзюдо? а) Китай б) Япония* в) Вьетнам г) Россия	2. Что дословно означает «дзюдо»? а) Небесный путь б) Гибкий/Мягкий путь* в) Путь воина г) Духовный путь д) Чистый путь
3. В конце какого века было создано дзюдо? а) 15 в. б) 17 в. в) 19 в.* г) 21 в.	4. Кто является создателем дзюдо? Василий Ощепков а) Морихэй Уэсиба б) Дзигоро Кано* в) Мицуё Маэда

<p>5. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:</p> <p>а)Анатолию Серову  б)Александрю Михайлину  с)Василию Ощепкову*  д)Александрю Резнику</p>	<p>6.Сколько в дзюдо ученических степеней КЮ?</p> <p>а) 12 степеней КЮ  б)9 степеней КЮ  с)6 степеней КЮ*  д)4 степени КЮ</p>
<p>7. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием?</p> <p>помост</p> <p>а)татами*  б)ковер</p>	<p>8. Какого цвета носит пояс начинающий дзюдоист?</p> <p>а)Черный  б)Красный  с)Белый*  д)Синий</p>
<p>9. Самый известный институт дзюдо?</p> <p>а)Киото  б)Кодокан*</p>	<p>10. Высшая оценка в дзюдо:</p> <p>а)Ваза-ари  б)Хансоку-маке  с)Кока  д)Иппон*</p>
<p>11.. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:</p> <p>а)«Дзюдоист»  б)«Семь самураев»  с)«Гений дзюдо»*  д)«Идиот»</p>	<p>12. Что означает Кудзуши в дзюдо? Выведение из равновесия*</p> <p>а)Удержание  б)Бросок через бедро  с)Болевой</p>
<p>13. Как в дзюдо называется самостраховка при падении?</p> <p>14. Что такое «Дан» в дзюдо?</p> <p>а)О-сото-гари  б)Укэми*  с)Уки-гоши  д)Кейкоку</p>	<p>14. Что такое «Дан» в дзюдо?</p> <p>а)Удар рукой  б)Мастерская степень*  с)Удержание  д)Пояс</p>

### Отчет о соревнованиях

\_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

\_\_\_\_\_

(наименование проводящей организации)

Место проведения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(полный адрес и контактный телефон)

Сроки и время проведения: \_\_\_\_\_

Количество участников: \_\_\_\_\_

Результаты соревнований:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Замечания по проведению соревнований:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение медицинского работника:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись)(расшифровка подписи)

Главный секретарь \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись)(расшифровка подписи)

Отчёт о проведении школьного этапа  
школьной спортивной лиги по дзюдо среди обучающихся общеобразовательных  
учреждений Самарской области «Школьная лига дзюдо»  
в 2024-2025 учебном году

(Наименование муниципалитета и организации)

1	Сроки проведения школьного этапа	
2	Количество ШСК, принявших участие в школьном этапе	
3	Количество обучающихся ШСК, принявших участие в школьном этапе	
4	Программа проведения школьного этапа	
5	Размещение информации на официальном сайте ОО во вкладке ШСК (указать ссылку)	

Отчёт о проведении муниципального этапа  
школьной спортивной лиги по дзюдо среди обучающихся общеобразовательных  
учреждений Самарской области «Школьная лига дзюдо»  
в 2024-2025 учебном году

(Наименование муниципалитета и организации, проводившей муниципальный этап)

1	Сроки проведения муниципального этапа	
2	Количество ШСК, принявших участие в муниципальном этапе	
3	Количество обучающихся ШСК, принявших участие в муниципальном этапе	
4	Программа проведения муниципального этапа	
5	Размещение информации на официальном сайте, в СМИ и т.д. (указать ссылки)	

## ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на участие в соревнованиях школьных спортивных лиг учащихся Самарской области по ДЗЮДО

от команды \_\_\_\_\_  
(наименование города, района, учебного заведения)

\_\_\_\_\_ (дата и место проведения соревнований)

№ п/п	ФИО участника (полностью)	Дата рождения	Допуск врача
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Представители команды:

№ п/п	ФИО (полностью)	Место работы, должность	Контактный телефон
1			
2			

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ обучающихся.

Врач

\_\_\_\_\_ (ФИО)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ М.П. медицинского учреждения)

Руководитель школьного спортивного клуба \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Директор ОО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.