

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
ИРФСО «Федерация самбо»
В.В.Моисеев

_____ 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Школьной лиги Самбо
по Иркутской области

_____ А. С. Дюрягин

«__» _____ 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований **«Самбо-медальный зачет»**
среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных
организаций Иркутской области

(в рамках всероссийского проекта «Самбо - в школу!»)

Посвященные 80-летию Победы в Великой Отечественной Войне

Иркутск, 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Школьные соревнования «Самбо-медальный зачет» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Иркутской области (в рамках всероссийского проекта «Самбо - в школу!»)

1.2 Цели и задачи проведения школьных соревнований:

Соревнования проводятся в целях развития и популяризации самбо в Иркутской области посвященные 80-летию Победы в Великой Отечественной Войне;

Основными задачами проведения Соревнований являются:

- популяризация самбо в Иркутской области;
- развитие самбо в общеобразовательных организациях;
- повышение уровня физической подготовленности школьников;
- пропаганда здорового и безопасного образа жизни;
- выявление школьников добившихся наилучших результатов в различных видах программы соревнований по самбо;
- формирование школьных команд общеобразовательных организаций Иркутской области, участников Всероссийского проекта «Самбо в школу».

1.3 Состав участников школьных соревнований, программа, сроки проведения мероприятия определяются настоящим Положением;

1.4 Непосредственное проведение школьных соревнований осуществляет общеобразовательная организация;

1.5 В рамках проведения школьного этапа соревнований формируется сборная команда школьного спортивного клуба для участия в муниципальном этапе согласно календарному плану школьной лиги самбо по 4 возрастным группам:

- 1 группа-7-10 лет-«Путь к успеху»;
- 2 группа-10-12 лет-«Мир самбо»;
- 3 группа -12-14 лет-«Время первых»;
- 4 группа-15-16 лет-«Кубок Воинской славы».

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1 Соревнования проводятся в общеобразовательных организациях Иркутской области до **9 мая 2025года**;

3.ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ.

3.1 Общее руководство проведением соревнований осуществляет ИРФСО «Федерация самбо»;

3.2 Непосредственное проведение школьных соревнований осуществляет образовательная организация;

3.3 Руководители школьных спортивных клубов, учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования.

3.4 Оргкомитет в течении 5 рабочих дней со дня окончания школьных соревнований представляет в Школьную лигу самбо отчет о проведенных соревнованиях и ссылку на размещении в соц. сети ВК, сайта образовательной организации согласно Приложению № 1 на почту ligasamboirk@mail.ru
Ответственный координатор школьной лиги самбо по Иркутской области Дюрягин Александр Сергеевич-89041377766, WhatsApp, телеграмм.

4.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1 К участию в школьных соревнованиях допускаются обучающиеся участники школьного спортивного клуба с 1 по 11 класс, имеющие основную группу здоровья.

4.2 Сборная команда формируется из числа обучающихся одной общеобразовательной организации: юноши и девушки возрастной категории 7-16 лет (на момент проведения соревнований).

4.3 Обязательная форма участников Соревнований:

Форма участников соревнований - экипировка по самбо, согласно правилам Всероссийской Федерации самбо.

5.ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Соревнования личные. Проводится отбор обучающихся по двум направлениям- «Эстафета» и «Демонстрационное самбо» Приложение № 2

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1 Личный зачет в каждом виде программы определяется по лучшим результатам обучающегося.

Победитель и призеры в программе «Эстафета» определяется по наименьшему времени.

Победитель и призеры в личном зачете по виду программы: «Демонстрационного самбо» определяются по наибольшей сумме баллов.

7.НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры личного зачета соревнований награждаются дипломами.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Общеобразовательная организация обязана обеспечивать исполнение постановления Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 года № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных мероприятий», в части обязанностей организатора (п. 19 постановления).

Соревнования проводятся при наличии медицинского персонала для оказания в случае необходимости первичной медико-санитарной помощи, проведения перед соревнованиями и во время соревнований медицинских осмотров.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка 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».

Ответственность за безопасность участников, зрителей и медицинское обеспечение соревнований несет общеобразовательная организация.

Ответственность за жизнь и безопасность участников в пути следования к месту проведения соревнований возлагается на руководителей школьных спортивных клубов, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования.

Ответственность за техническую подготовку, соответствие спортивной подготовки участников соревнования уровню соревнования возлагается на руководителя школьного спортивного клуба, учителя физической культуры, педагога дополнительного образования.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, включая риски соревнований, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников может производиться как за счет средств командующих организаций, так и за счет средств самого участника.

Антидопинговое обеспечение Соревнований осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464.

Перевозка участников осуществляется транспортным средством в соответствии с Правилами организованной перевозки группы детей автобусами,

утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации № 1177 от 17.12.2013 года, Правилами дорожного движения. При перевозке групп детей необходимо руководствоваться «Памяткой организаторам перевозки групп детей», «Пошаговой инструкцией по организации перевозки групп детей, размещенных на официальном сайте Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации (Госавтоинспекции МВД России).

ОТЧЕТ

О проведении школьных соревнований «Самбо-медальный зачёт»
среди участников школьного спортивного клуба

(наименование общеобразовательной организации)

Параллели классов	Количество обучающихся принявших участие в соревнованиях
1 классы	
2 классы	
3 классы	
4 классы	
5 классы	
6 классы	
7 классы	
8 классы	
9 классы	
10 классы	
11 классы	

Ссылка на публикацию

Ответственный руководитель
проекта «Самбо в школу»

(Ф.И.О)

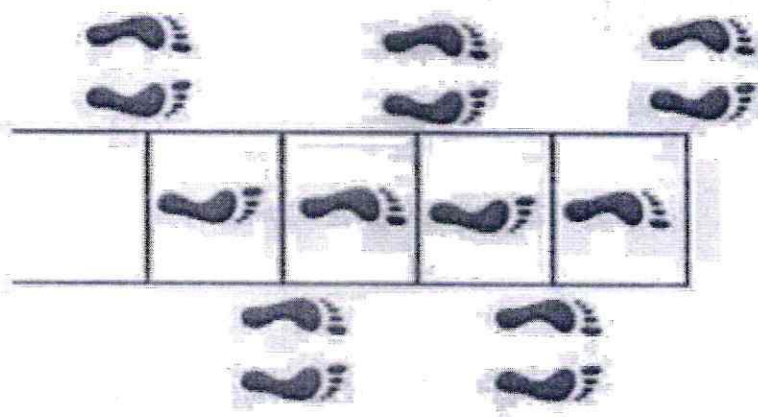
Контакты: телефон, электронная почта

Дата заполнения «__»_____202_г.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ «ЮНЫЙ САМБИСТ»

Полоса препятствий «Юный самбист» - это серия физических упражнений, которые участник команды выполняет на время. Упражнение 1 - экипироваться (на стартовой линии лежит куртка самбо и отдельно пояс. По команде «марш» участник быстро надевает куртку самбо на себя и правильно завязывает пояс. По завершении упражнения участник поднимает руку вверх и сразу преступает к следующему упражнению. Далее участник перемещается на 4 шага вперед, где лежит скакалка и выполняет упражнение № 2. Упражнение № 2 - Бег на месте с захлестыванием голени (на каждое вращение скакалки)- 20 раз. Далее участник перемещается на 4 шага вперед, где лежит пояс самбо (сложенный вчетверо) и выполняет упражнение № 3. Упражнение № 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине - 10 раз (касаясь поочередно натянутым в руках поясом пол за головой и ног (ноги прямые без отрыва). Далее участник перемещается на 4 шага вперед, где лежит (или имитация лестницы, в виде чертежа) координационная лестница из 10 квадратов (0,5*0,5 м) и выполняет упражнение № 4.

Упражнение № 4 Прыжки с применением координационной лестнице согласно схеме:



Далее участник перемещается на 4 шага вперед и выполняет упражнение №5. Упражнение № 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 7 раз.

Для возрастных групп 10-12 лет упражнение № 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине - 15 раз Упражнение № 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 12 раз.

Для возрастных групп 12-15 лет упражнение № 3 Поднимание туловища из

положения лежа на спине - 20 раз Упражнение № 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 17 раз.

Для возрастных групп 15-17 лет упражнение № 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине - 25 раз Упражнение № 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 22 раза.

Демонстрационное Самбо

Запрещенные приемы и действия

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участник получает оценку 0 (ноль) баллов:

- влекущие за собой травмы;
- если участник:
 - не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки;
 - отказывается от выполнения техники;
 - совершает пробное незаконченное действие;
 - выполняет техническое действие не слитно (по фазам);
 - выполняет иное техническое действие, не соответствующее требованиям судейской коллегии (судьи-информатора), в том числе выполняет не из указанного исходного положения и/или не с указанного захвата, а также в неверном направлении (если оно указано).
- отсутствие сдачи ассистентом при выполнении болевых приемов.

Дисквалификация

1. Дисквалификация (снятие спортсмена с соревнований) происходит решением главного судьи, если единогласное мнение судейской тройки или мнение большинства тройки поддерживается заместителем главного судьи.

2. При дисквалификации выступление останавливается.

3. Дисквалификация происходит в случае:

- за опоздания с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное (неспортивное) поведение во время проведения тестирования.

4. В случае дисквалификации, спортсмен не получает личное место и медаль, очки за его результат не идут в общекомандный зачёт.

Комплексы упражнений по возрастным группам

Спортсмены возрастной группы 8 - 10 лет:

- Раздел «Самостраховка»

1. Самостраховка при падении на спину перекатом из положения упор присев

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом из положения упор присев

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар головой о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки из положения стойка на коленях

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом;
- касание поверхности туловищем.

Раздел «Броски»

1. Выведение из равновесия толчком (ассистент на одном колене)

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).

2. Выведение из равновесия скручиванием (ассистент на одном колене)

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).

3. Задняя подножка (ассистент на одном колене)

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).

- Раздел «Приемы в положении лежа»

1. Удержание сбоку захватом руки и шеи

Ошибки:

- Захваты руки и шеи ассистента выполнены неверно;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении положение барьерного шага).

2. Удержание со стороны головы захватом пояса под руками (плечевыми суставами) ассистента, ноги прямые.

Ошибки:

- Захват выполнен неверно;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- Неправильное положение ног.

3. Удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги, ноги прямые

Ошибки:

- Захват выполнен неверно;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- Неправильное положение ног.

4. Удержание верхом захватом двух рук и обвивом ног снаружи.

Ошибки:

- Не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- Ноги участника не выполняют обвивающее движение ног ассистента.

Спортсмены возрастной группы 10 – 12 лет:

- Раздел «Самостраховка»

1. Самостраховка при падении на спину перекатом из положения полуприсед.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом из положения полуприсед.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар головой о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки из положения ноги врозь широко.

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

- Раздел «Броски»

1. Передняя подножка с захватом за ворот и рукав. (Выведение из равновесия выполняется методом постановки ног крестом и поворотом на опорной ноге)

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).

2. Боковая подсечка.

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента в момент подбива стопы 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).

3. Зацеп голенью изнутри.

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия;
- 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).

- Раздел «Приемы в положении лежа»

Переворачивание ассистента, стоящего в упоре на предплечьях и коленях:

1. Захватом рук сбоку. Конечное положение – удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги, ноги прямые.

Ошибки:

- Захват выполнен одной рукой
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- удержание поперек выполнено неверно.

2. Рычагом захват под плечом ключом и на затылок. Конечное положение - удержание сбоку захватом руки и головы.

Ошибки:

- Переворот выполнен с касанием головой ковра ассистентом (первое касание должно быть лопатками)
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- удержание сбоку выполнено неверно.

3. Скручиванием захватом руки и ноги снаружи. Захваты выполняются за дальнюю руку и ногу. Конечное положение – удержание поперек захватом головы и пояса с фиксацией ноги, ноги прямые.

Ошибки:

- Скручивание выполнено не одновременным рывком рук.
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- удержание поперек выполнено неверно.

4. Переворот через ногу выседом с захватом пояса и руки под плечо. Конечное положение – удержание сбоку захватом руки и головы.

Ошибки:

- Захваты пояса и руки под плечо ассистента выполнены неверно;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- удержание сбоку выполнено неверно.

Спортсмены возрастной группы 12 – 14 лет:

- Раздел «Самостраховка»

1. Самостраховка при падении на спину перекатом.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар головой о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки.

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

- Раздел «Броски»

1. Бросок задняя подножка классическим¹ захватом за отворот и рукав.

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).

2. Бросок захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри.

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).

3. 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).

4. Бросок через бедро захватом за пояс и рукав.

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).

5. Бросок через спину классическим захватом за отворот и рукав.

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

¹ Классический захват – в одноименной стойке захват за дальний отворот и ближний рукав, в разноименной стойке за ближний отворот и дальний рукав

- 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).

- Раздел «Приемы в положении лежа»

1. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди.

Ошибки:

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

2. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под колено другой ноги ассистента. Конечное положение на боку, атакуемая нога перекрыта.

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.

Спортсмены возрастной группы 14 – 16 лет:

- Раздел «Самостраховка»

1. Самостраховка при падении на спину через ассистента.

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком из стойки.

Ошибки:

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

3. Самостраховка при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом, коленями или туловищем;
- поворот туловища лицом к поверхности, ранее, чем 45 градусов.

- Раздел «Броски»

1. Передняя подсечка классическим захватом за отворот и рукав. Подготовительное движение – от 1 до 3 шагов по направлению назад (от ассистента).

Ошибки:

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

1. Бросок через голову упором голени в живот захватом шеи и руки.

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом (отсутствует перекал);
- неправильное положение ног
- после завершения броска участник отпускает захват (теряет контроль);

2. Подхват снаружи (под 2 ноги)

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

- Раздел «Приемы в положении лежа»

1. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;
- направление усилий участника при выполнении болевого приема

ошибочно (рука ассистента не развернута локтевой костью к туловищу) 2.

Узел плеча дальней руки от удержания поперек.

Ошибки:

- запястье ассистента не прижато к коври;
- угол между плечом и предплечьем атакуемой руки ассистента составляют 90 градусов и более;

– участник не выполняет активное движение рукой вдоль вертикальной оси

3. Рычаг колена.

И.П. лежа на спине, захват за голеностопы ассистента. И.П. ассистента стойка ноги врозь (голова выполняющего между ног). Выполнить стойку на лопатках, скрещивая свои ноги на ягодицах ассистента; атакуемая нога между ног выполняющего. Сбить ассистента в положение упор лежа (ассистент выполняет самостраховку вперед на руки), выполнить рычаг колена.

Ошибки:

- Неправильное положение ног (ноги участника не фиксируют бедро ассистента);
- руки участника не фиксируют голеностопный сустав ассистента;
- участник не выполняет активное движение тазом на коленный сустав

Комбинация:

Исходное положение разноименная стойка, участник выполняет подхват по 2 ноги, далее выполняет рычаг локтя захватом руки между ног

Ошибки:

- нарушение техники выполнения броска подхват под 2 ноги;
- нарушение техники выполнения рычага локтя захватом руки между ног;
- потеря контроля ассистента после выполнения броска и/или во время перехода на болевой прием.