**САМОЗАЩИТА**

1. Время работы команды на «станции» – 10 минут.
2. Количество участников на этапе – 8 человек.

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 10 минут.

1. Система оценки по 5-балльной системе.

Упражнение не засчитывается, если участник не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 4 ошибки.

За каждую ошибку в исполнении упражнения снимается 1 балл.

Места команд в соревновании определяются в личном и командном зачете по наибольшему количеству баллов.

В случае одинакового количества баллов у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в упражнениях по самостраховке ГТО.

Приемы самостраховки ГТО. 1. Кувырок вперед.

Из фронтальной стойки присесть, колени слегка развести в стороны. Прижав подбородок к груди и округлив спину, упереться ладонями в пол, оттолкнувшись ногами и опираясь затылком о пол, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени ног и, закончив кувырок, принять исходное положение.

Ошибки:

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

1. Кувырок назад.

Из фронтальной стойки присесть, прижав подбородок плотно к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания поверхности плечами опереться руками около головы, перекатиться через голову или плечо и принять исходное положение.

Ошибки:

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

1. Кувырок вперед через плечо.

Из фронтальной стойки, наклоняясь вперед и влево, пропустить правую руку между ног ладонью вниз, поставить правое плечо на землю, голову отвести к левому плечу, а подбородок прижать к груди.

Оттолкнувшись ногами, сделать перекат по диагонали с правого плеча в направлении левой ягодицы и принять положение на левом боку.

Кувырок закончить упреждающим ударом левой рукой и ногами о пол. В конечном положении левая нога согнута, а правая находится впереди на всей ступне.

Ошибки:

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

1. Падение вперед.

Из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки с последующим перекатом с груди на живот.

Ошибки:

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

1. Падение назад.

Из фронтальной стойки, приседая и падая назад, перекатиться на спину. В момент касания поверхности пола ягодицами следует нанести упреждающий удар руками. Руки - под углом 40-45° по отношению к туловищу, после падения ногами закрыть уязвимые места.

Ошибки:

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

1. Падение на бок.

Из фронтальной стойки, приседая и одновременно закручивая корпус вправо (влево), опуститься на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый (левый) бок. В момент касания земли ягодицами необходимо нанести упреждающий удар правой (левой) рукой и ногами о пол. В конечном положении на боку правая (левая) нога согнута, а левая (правая) впереди на всей ступне.

Ошибки:

* одновременное касание тазом и плечом;
* удар или касание головой поверхности;
* неправильное положение рук и ног.

Гимнастика с элементами акробатики

1. Переворот боком (колесо)

Основная стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, приставляя ногу, принять основную стойку. Переворот боком выполняется в обе стороны по очереди.

Ошибки:

* недостаточно сильно выполнен мах ногой;
* во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной;
* руки и ноги ставятся не по одной линии в направлении движения.

1. Стойка на лопатках.

И.п. упор присев спиной к мату. Перекат в группировке до положения тела на лопатках и затылке. Руки на пояс в хват под поясницу, локти за спину, большие пальцы рук спереди, колени сомкнуты у лба, носки оттянуты. Поднять ноги вверх, живот убрать. Ноги опустить ко лбу, перекатом вперёд руками захватить голени, выйти в о.с.

Ошибки:

* не вставать на голову;
* локти параллельны;
* корпус и ноги составляют единую прямую (зафиксировать на 3 сек.).

1. «Мост» из положения лежа на спине

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Зафиксировать положение на 3 сек. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Ошибки:

* ноги в коленях согнуты, ступни на носках;
* плечи смещены от точек опоры кистей;
* руки и ноги широко расставлены;
* голова наклонена вперед;
* выполнение со страховкой (судья, стоя сбоку, поддерживает одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Команда выступает в единой короткой спортивной форме или в форме по любому виду единоборств. Можно использовать обувь для самбо, гимнастические тапочки или носки.

С командой на месте соревнований находится 1 представить - руководитель команды и 1 заместитель руководителя команды.

Соревнования «Самозащита» лично-командные, в которых принимают участие все участники команды.

**Таблица начисления штрафного времени.**

За каждую ошибку в исполнении упражнения снимается 1 балл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Ошибки (нарушения) | |
| 1 | Кувырок вперед | Запрокидывание головы | |
| Одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина) | |
| Неправильное положение рук и ног | |
| 2 | Кувырок назад | Запрокидывание головы | |
| Одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина) | |
| Неправильное положение рук и ног | |
| 3 | Кувырок вперед через плечо | Одновременное касание при кувырке плечом и тазом | |
| Удар или касание головой поверхности | |
| Неправильное положение рук и ног | |
| 4 | Падение вперед | Нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук | |
| Касание поверхности лицом | |
| Ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями) | |
| 5 | Падение назад | Запрокидывание головы | |
| Одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина) | |
| Неправильное положение рук и ног | |
| 6 | Падение на бок | Одновременное касание тазом и плечом | |
| Удар или касание головой поверхности | |
| Неправильное положение рук и ног | |
| 7 | Переворот боком (колесо) | Недостаточно сильно выполнен мах ногой | |
| Во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной | |
| Руки и ноги ставятся не по одной линии в направлении движения | |
| 8 | Стойка на лопатках | Не вставать на голову | |
| Локти параллельны | |
| Корпус и ноги составляют единую прямую (зафиксировать на 3 сек.) | |
| 9 | «Мост» из положения лежа на спине | Ноги в коленях согнуты, ступни на носках | |
| Плечи смещены от точек опоры кистей | |
| Руки и ноги широко расставлены |
|  |  | Голова наклонена вперед |
|  |  | Выполнение со страховкой (судья, стоя сбоку, поддерживает одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу) |