

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО

Повна загальна середня освіта (11 класів)

1. Нормативи СФП. Спеціальні вправи борця:

1.1. Три перекиди вперед, два перекиди назад у групуванні.

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
200	Перекиди у групуванні виконані безперервно в швидкому темпі
190.5	Перекиди у групуванні виконані безперервно в середньому темпі
181	Перекиди у групуванні виконані безперервно в повільному темпі
171.5	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в швидкому темпі
162	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в середньому темпі
152.5	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в повільному темпі
143	Перекиди з відсутністю групування виконані в швидкому темпі
133.5	Перекиди з відсутністю групування виконані в середньому темпі
124	Перекиди з відсутністю групування виконані в повільному темпі
116	Перекиди з відсутністю групування виконані з невеликими зупинками
108	Часткове виконання з відсутністю групування
100	Повна відсутність виконання

1.2. Підйом розгином з голови.

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
200	6 разів безперервно в швидкому темпі
190.5	6 разів безперервно в середньому темпі
181	5 разів безперервно в швидкому темпі
171.5	5 разів безперервно в середньому темпі
162	4 разів безперервно в швидкому темпі
152.5	4 разів безперервно в середньому темпі
143	5 разів з невеликими зупинками
133.5	4 рази з невеликими зупинками
124	3 рази з невеликими зупинками
116	2 рази з невеликими зупинками
108	1 раз
100	Повна відсутність виконання

1.3. Стійка на голові і руках.

Оцінки в балах												
	200	190.5	181	171.5	162	152.5	143	133.5	124	116	108	100
юнаки	30 сек.	29-25 сек.	24-20 сек.	19-18 сек.	17-16 сек.	15-14 сек.	13-12 сек.	11-10 сек.	9-8 сек.	7-6 сек.	5-4 сек.	3-0 сек.
дівчата	25 сек.	24-20 сек.	19-15 сек.	14-13 сек.	12-11 сек.	10-9 сек.	8-7 сек.	6-5 сек.	4-3 сек.	2 сек.	1 сек.	0 сек.

1.4. Забігання тулубом кругом голови.

В.п. – «міст» руки з'єднані в «замок», передпліччя торкаються килима.

По 5 разів в кожную сторону.

Оцінки в балах												
	200	190.5	181	171.5	162	152.5	143	133.5	124	116	108	100
юнаки	26 сек.	27 сек.	28 сек.	29-30 сек.	31-32 сек.	33-34 сек.	35-36 сек.	37-38 сек.	39-40 сек.	41-42 сек.	43-44 сек.	Відсутніс ть у виконанні
дівчата	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33-34 сек.	35-36 сек.	37-38 сек.	39-40 сек.	41-42 сек.	43-44 сек.	45-46 сек.	47-48 сек.	Відсутніс ть у виконанні

2. Нормативи з технічної підготовки борця.

2.1. Десять кидків манекена (вагою 25 кг) підворотом.

Оцінки в балах												
	200	190.5	181	171.5	162	152.5	143	133.5	124	116	108	100
юнаки	24 сек.	25 сек.	26 сек.	27-28 сек.	29-30 сек.	31-32 сек.	33-34 сек.	35-36 сек.	37-38 сек.	39-40 сек.	41-42 сек.	43 і більше сек..
дівчата	26 сек.	27 сек.	28 сек.	29-30 сек.	31-32 сек.	33-34 сек.	35-36 сек.	37-38 сек.	39-40 сек.	41-42 сек.	43-44 сек.	45 і більше

2.2. Техніка в стійці.

2.2.1. Кидок через стегно з захватом за різнойменний рукав та пасок ззаду.

2.2.2. Кидок через спину з захватом за різнойменний рукав і вилогу.

2.2.3. Кидок через задню підніжку з захватом за різнойменний рукав та комір

Оцінки в балах	Оцінювання виконання техніки кидків
200	Виконання кидків з великою амплітудою, швидкістю, силою і точністю підворота.
190.5	Виконання кидків з великою амплітудою, швидкістю, силою, але є невеликі помилки в точності підворота.
181	Виконання кидків з великою точністю, амплітудою але швидкість і сила кидка недостатньо великі.
171.5	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є великі.
162	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є недостатньо великі.
152.5	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є слабкі.
143	Помилки в точності підворота, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків слабкі.
133.5	Значні помилки в точності підворота, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків слабкі.
124	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість, амплітуда і сила кидків є невеликі.
116	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість, амплітуда і сила кидків є дуже слабкі.
108	Грубі помилки в техніці. Часткове виконання прийомів, а швидкість, амплітуда і сила кидків відсутні.
100	Повна відсутність виконання прийомів.

2.3 Техніка в положенні лежачи.

2.3.1. Утримання збоку, захватом ближньої руки і шиї.

2.3.2. Больовий прийом – важіль ліктя захватом руки між ногами, що виконується з положення лежачи на спині.

2.3.3. Задушливий прийом зворотним захватом за різнойменні вилоги, що виконується з положення лежачи на спині.

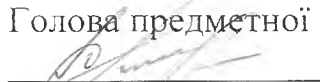
Оцінки в балах	Оцінювання виконання техніки в положенні лежачи
200	Виконання техніки з великою швидкістю, силою і точністю.
190.5	Виконання техніки з великою швидкістю, силою, але є невеликі помилки в точності виконання прийомів.
181	Виконання техніки з великою точністю, але швидкість і сила недостатньо великі.
171.5	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання великі.
162	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання недостатньо великі.
152.5	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання слабкі.
143	Помилки які загалом порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання слабкі.
133.5	Значні помилки, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і

	сила виконання слабкі.
124	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість і сила виконання є невеликі.
116	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість і сила виконання слабкі.
108	Грубі помилки в техніці. Часткове виконання прийомів, а швидкість і сила відсутні.
100	Повна відсутність виконання прийомів.

Кожна з 11 випробувань оцінюється окремо по 200- бальній системі. Загальна оцінка з боротьби дзюдо виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (11).

ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальна програма з дзюдо для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, -К.: Міністерство молоді та спорту України, 2011 р.

Розглянуто і ухвалено на засіданні предметної комісії гімнастики, плавання та східних одноборств
Протокол № 7 від 17.02. 2016 р.
Голова предметної комісії

_____ Л.С. Проненко