

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО

Базова загальна середня освіта (9 класів)

1. Нормативи СФП. Спеціальні вправи борця:

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

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
12	Перекиди у групуванні виконані безперервно в швидкому темпі
11	Перекиди у групуванні виконані безперервно в середньому темпі
10	Перекиди у групуванні виконані безперервно в повільному темпі
9	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в швидкому темпі
8	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в середньому темпі
7	Перекиди у групуванні виконані з невеликими зупинками в повільному темпі
6	Перекиди з відсутністю групування виконані в швидкому темпі
5	Перекиди з відсутністю групування виконані в середньому темпі
4	Перекиди з відсутністю групування виконані в повільному темпі
3	Перекиди з відсутністю групування виконані з невеликими зупинками
2	Часткове виконання з відсутністю групування
1	Повна відсутність виконання

1.2. Підйом розгином з голови.

Оцінки в балах	Оцінювання виконання вправи
12	6 разів безперервно в швидкому темпі
11	6 разів безперервно в середньому темпі
10	5 разів безперервно в швидкому темпі
9	5 разів безперервно в середньому темпі
8	4 разів безперервно в швидкому темпі
7	4 разів безперервно в середньому темпі
6	5 разів з невеликими зупинками
5	4 рази з невеликими зупинками
4	3 рази з невеликими зупинками
3	2 рази з невеликими зупинками
2	1 раз
1	Повна відсутність виконання

1.3. Сійка на голові і руках.

Оцїнки в балах												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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.
дївчата	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. Забїгання тулубом кругом голови.

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

По 5 разів в кожную сторону.

Оцїнки в балах												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
дївчата	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.

Оцїнки в балах												
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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.
дївчата	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 сійці.

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
12	Виконання кидків з великою амплітудою, швидкістю, силою і точністю підворота.
11	Виконання кидків з великою амплітудою, швидкістю, силою, але є невеликі помилки в точності підворота.
10	Виконання кидків з великою точністю, амплітудою але швидкість і сила кидка недостатньо великі.
9	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є великі.
8	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є недостатньо великі.
7	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків є слабкі.
6	Помилки в точності підворота, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків слабкі.
5	Значні помилки в точності підворота, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Амплітуда, швидкість і сила кидків слабкі.
4	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість, амплітуда і сила кидків є невеликі.
3	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість, амплітуда і сила кидків є дуже слабкі.
2	Грубі помилки в техніці. Часткове виконання прийомів, а швидкість, амплітуда і сила кидків відсутні.
1	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
12	Виконання техніки з великою швидкістю, силою і точністю.
11	Виконання техніки з великою швидкістю, силою, але є невеликі помилки в точності виконання прийомів.
10	Виконання техніки з великою точністю, але швидкість і сила не достатньо великі.
9	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання великі.
8	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання недостатньо великі.
7	Незначні технічні помилки, які загалом не порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання слабкі.
6	Помилки які загалом порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і сила виконання слабкі.
5	Значні помилки, які загалом порушують техніку виконання прийомів. Швидкість і

	сила виконання слабкі.
4	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість і сила виконання є невеликі.
3	Грубі помилки в техніці виконання, а швидкість і сила виконання слабкі.
2	Грубі помилки в техніці. Часткове виконання прийомів, а швидкість і сила відсутні.
1	Повна відсутність виконання прийомів.

Кожна з 11 випробувань оцінюється окремо по 12- бальній системі. Загальна оцінка з боротьби дзюдо виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (11).

Загальна оцінка

Оцінка	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сума балів	132-122	121-111	110-100	99-89	88-78	77-67	66-56	55-45	44-34	33-23	22-12	11-1

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