



Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

## **Самозащита без оружия для V ступени (14-15 лет)**

### **Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (14-15 лет)**

#### **1) Самостраховка при падении на спину прыжком**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

#### **2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком через плечо**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

#### **3) Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро)**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

#### **4) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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.

#### **5) Рычаг локтя захватом руки между ног**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

#### **6) Рычаг локтя в положении стоя**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье и плечо участника не прижимает плечо ассистента к своему туловищу;
- участник выполняют передвижения вокруг ассистента, а не выводит его из равновесия за счёт рывка за руку и болевого воздействия;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение выпада вперед).

#### **7) Бросок задняя подножка с захватом ноги**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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).

#### **8) Бросок через бедро**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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).

### **9) Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие - рычаг локтя**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

### **10) Самозащита в положении лежа**

Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывание ассистента, вставание.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не фиксируются плечо и нога ассистента, в сторону которых осуществляется уход через мост;
- отсутствует активный подбив тазом тела ассистента при сбрасывании его;
- участник остался на коленях.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».