



Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО www.gto.ru.

Самозащита без оружия для VII ступени (18-19 лет)

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VII ступени (18-19 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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 кувырком через плечо из стойки

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 при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

6) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок ассистента на спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, накладывая ладонь на лицо ассистента и опрокидывая его назад с захватом другой бедра изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

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)».