

## Приложение № 2

к Положению о Спартакиаде среди  
коллективов физической культуры  
Организации «Динамо» № 25,  
посвященной 100-летию Общества  
«Динамо», в 2023 году

### ПРОГРАММА

#### I тура демонстрации технических действий самозащиты без оружия

I тур (демонстрация техники боевых приемов борьбы) является обязательной составной частью соревнований по самозащите без оружия.

Соревнование предусматривает демонстрацию участниками техники боевых приемов борьбы в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Каждый прием оценивается по 10-балльной системе.

#### 1. Организация проведения I тура самозащиты без оружия:

I тур по самозащите без оружия проводится в форме демонстрации техники боевых приемов борьбы. Соревнования проводятся по билетам. В билете 5 задач, определяющих защитные действия спортсмена в различных ситуациях. Действиями участников соревнований на ковре руководит судейская бригада: руководитель ковра, 2-е боковых судей, судья-арбитр, технический секретарь.

#### Руководитель ковра

Располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады.

Вызывает на ковер и представляет участников I тура, а также объявляет результат демонстрации техники боевых приемов борьбы.

Лично оценивает действия спортсменов.

При необходимости или существенном расхождении мнений судей (2 балла и более) останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения судьями.

Если атакующий партнер продолжает нарушать требования после второго предупреждения, то руководитель ковра после обсуждения возникшей ситуации с боковыми судьями и главным судьей может принять решение об отстранении его от участия в соревнованиях (дисквалификации), а показанный им результат в выполнении технических действий самозащиты аннулируется.

#### Боковые судьи

Располагаются справа и слева от стола руководителя ковра и самостоятельно оценивают действия спортсменов.

### Судья-арбитр

Находится на ковре и, пользуясь средствами судейской сигнализации (голосовыми командами, жестами), руководит ходом действий спортсменов. В случае нарушения требований атакующим партнером арбитр может сделать ему замечание, предупреждение, второе предупреждение.

### Технический секретарь

Находится за столом руководителя ковра и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы судейского протокола оценки технических действий, замечаний, предупреждений. По окончании демонстрации он проставляет сумму баллов и передает судейский протокол руководителю ковра для объявления результатов демонстрации приемов самозащиты.

### 2. Порядок выполнения боевых приемов борьбы:

Участник берет билет, в котором 5 задач, отражающих следующие темы из раздела «Боевые приемы борьбы»: приемы задержания и сопровождения, защитные действия от ударов рукой и ногой, освобождение от захватов и обхватов, защитные действия от ударов и обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом (палкой), защитные действия от угрозы огнестрельным оружием и при пресечении попытки изъятия оружия из кобуры.

Руководитель ковра зачитывает задачу и по команде арбитра: «Приготовиться!» – участник и его партнер стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-х шагов принимают положение «боевая стойка». По команде арбитра: «Прием!» – партнер выполняет соответствующий способ нападения и другие предусмотренные билетом действия, а участник демонстрирует прием самозащиты без оружия. Все защитные действия заканчиваются задержанием (загибом руки за спину или контролем под угрозой применения огнестрельного оружия) и сопровождением.

При выполнении боевых приемов борьбы спортсмен расслабляющие удары обозначает, техника проведения приемов контролируемая, со страховкой ассистента. Болевые приемы выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются.

По команде арбитра: «Стоп!» – спортсмен прекращает выполнение любого технического действия. По команде арбитра: «Отпустить захват!» – отпускает захват.

### 3. Перечень контрольных задач для I тура по самозащите без оружия:

#### 3.1. Приемы задержания и сопровождения:

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком» и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком» и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком» и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «замком» и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента дожимом кисти («под ручку») и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2-3 метра.

### 3.2. Защитные действия от ударов рукой и ногой:

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в подбородок, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ребром ладони наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъемом стопы снизу в пах, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной части стопы в живот, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъемом стопы сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

### 3.3. Освобождение от захватов и обхватов:

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья (рукавов) сотрудника спереди, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья (рукава) сотрудника спереди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего за шею (одежду на груди) сотрудника двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади под руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади над руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди под руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди над руками, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы на голове спереди, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы на голове сзади, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего ноги сотрудника спереди, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.

**3.4. Защитные действия от ударов и обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом (палкой):**

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в шею, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в шею, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотруднику ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотруднику ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

3.5. Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием и при пресечении попытки правонарушителя изъятия оружия из кобуры:

Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику автоматом (ружьем) спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику автоматом (ружьем) сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана брюк (кобуры), и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, и сопроводить его 2-3 метра.

Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2-3 метра.

4. Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участнику может быть сделано замечание, предупреждение, второе предупреждение, снятие с соревнования:

влекущие за собой травмы;

направленные на срыв выполнения приема;

опоздание с выходом на ковер (более 30 сек. – замечание, более 1 мин. – 1-е предупреждение, более 1 мин. 30 сек. – 2-е предупреждение);

некорректное поведение во время проведения соревнования и одетые на себя кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут стать причиной травмы.

5. Оценка технических действий:

Каждое действие самозащиты спортсмена на ковре оценивается руководителем ковра, боковыми судьями по 10-балльной системе и складывается из суммы этих оценок. Максимальная оценка за выполнение одного защитного действия без ошибок – 30 баллов, всех – 150 баллов.

Техническое действие самозащиты считается невыполненным и баллов участник за это действие не получает, если оно проведено:

без расслабляющего удара;

не в соответствии с описанием;

медленно или не доведено до завершения.

При демонстрации приема спортсмен может допустить неточность его выполнения, которая оценивается как грубая ошибка, ошибка, незначительная ошибка. За грубую ошибку снимается 3 балла, за ошибку – 2 балла, за незначительную ошибку – 0,5 балла.

**5.1. Грубые ошибки при выполнении технических действий:**

нет ухода с линии направления удара ножом, палкой или линии огня огнестрельного оружия;

при защите от ударов ножом оружие пересекает тело проводящего;

при обезоруживании от угрозы огнестрельным оружием оружие пересекает контуры тела проводящего;

техническое действие выполнено с паузами.

**5.2. Ошибки при выполнении технических действий:**

**a) общие:**

недостаточно быстрое и четкое выполнение приема;

запаздывание с нанесением расслабляющего удара;

выполнение приема с частичной потерей равновесия;

**b) при ударе рукой:**

неправильное положение ударной части конечности (наружная поверхность кулака не составляет одну линию с предплечьем);

**v) при ударе ногой:**

потеря равновесия;

медленное возвращение бьющей конечности в исходное положение;

**g) при подставке или отбиве предплечьем:**

производится предварительный замах;

**d) при выполнении загиба руки за спину:**

не выполнен захват свободной рукой за шею, ближнего или дальнего плеча;

не захвачен пальцами локоть правонарушителя;

правонарушитель не выведен из равновесия в сторону проводящего;

бедро проводящего не прижато к бедру правонарушителя;

**e) при выполнении загиба руки за спину рывком:**

не выполняется рывок за руку на себя;

**ж) при проведении загиба руки за спину скручиванием руки внутрь:**

не выполняется выведение из равновесия;

не производится нажим основанием ладони разноименной руки в локоть правонарушителя;

проводящий находится сзади правонарушителя, а не сбоку сзади во время проведения приема;

**з) при выполнении рычага руки внутрь:**

захваченная рука не выпрямляется в локтевом суставе в начале проведения приема;

захваченная рука не скручивается внутрь в начале проведения приема;

плечо захваченной руки не лежит на колене (над коленом) проводящего в момент завершения;

бок правонарушителя не прижат к боку проводящего в момент завершения;