

Л. С. Неменков

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППЕ  
ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**



Могилев 2014

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования  
**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ А. А. КУЛЕШОВА»**

**Л. С. Неменков**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППЕ  
ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Методические рекомендации



Могилев 2014

УДК 378.172 + 796.82

ББК 75.0

Н50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
МГУ имени А. А. Кулешова*

**Рецензенты:**

доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта  
Могилевского государственного университета продовольствия  
*А. В. Ковалев;*

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова  
*В. И. Загревский*

**Неменков, Л. С.**

Н50 **Спортивно-педагогическая подготовка студентов в группе повышения спортивного мастерства по специализации "Греко-римская борьба" : методические рекомендации / Л. С. Неменков. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 72 с. : ил.**

В методических рекомендациях содержится учебно-методический материал по учебной дисциплине "Повышение спортивного мастерства" для студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе. Приведен краткий исторический обзор становления и развития спортивной борьбы, включая современный этап. Изложены основы организации, планирования и учета учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе в вузе. Включена тематика теоретических занятий по данной учебной дисциплине. Практический материал для осуществления процесса обучения и совершенствования техники борьбы в партере и стойке представлен комплексами специальных упражнений, иллюстрированных фотографиями. Освещены особенности организации, проведения и судейства соревнований по спортивной борьбе.

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений, преподавателей и учителей физической культуры, тренеров по спортивной борьбе.

**УДК 378.172 + 796.82  
ББК 75.0**

© Неменков Л. С., 2014

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2014

## ВВЕДЕНИЕ

Существующая система профессиональной подготовки студентов по спортивной борьбе на факультетах физического воспитания в вузах характеризуется прямой зависимостью между уровнем спортивной подготовки абитуриента и успешностью его личного спортивного опыта. Студенты, в период обучения в вузе, овладевают основами спортивного мастерства по двум направлениям, одно из которых приводит к достижению максимально возможного для конкретного студента спортивного результата, а другое – к освоению правильных технических действий и методики обучения спортивно-педагогическому мастерству с последующим использованием ее в преподавательской и тренерской работе по спортивной борьбе.

*Целью учебной дисциплины "Повышение спортивного мастерства (греко-римская борьба)"* является ознакомление студентов с основами техники и тактики борьбы, формирование необходимого уровня знаний для планирования, организации и осуществления учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе, содействию достижению максимальных спортивных результатов.

*Задачи дисциплины:*

1. Формирование у студентов необходимых умений и навыков технико-тактических действий и возможность их использования в спортивной и преподавательской деятельности;
2. Повышение уровня спортивного мастерства студентов по греко-римской борьбе в период обучения в вузе;
3. Формирование навыков здорового образа жизни;
4. Овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, повышение функциональных возможностей систем организма;
5. Воспитание морально-волевых качеств;
6. Приобретение опыта ведения соревновательной борьбы и навыков организации соревнований и судейства.

Данные методические рекомендации разработаны на основе учебной программы "Повышение спортивного мастерства (греко-римская борьба)" для высших учебных заведений по специальности 1-03 02 01 "Физическая культура".

Содержание теоретического материала позволит студентам получить общие сведения о возникновении и тенденциях развития греко-римской борьбы как вида спорта, освоить методику обучения и тренировки борцов греко-римского стиля, приобрести умения и навыки технических приемов борьбы. Овладение основами организации, планирования и учета учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе позволит студентам в будущей профессиональной деятельности осуществлять рациональный выбор задач, средств и методов тренировки, эффективно определять соотношение объема общей и специальной физической подготовки. Освоение теоретического материала позволит студентам получить сведения и приобрести навыки организации, проведения и судейства соревнований различного уровня по греко-римской борьбе.

Представленные в методических рекомендациях иллюстрированные специальные упражнения (подводящие, имитационные, приемы и контрпиемы) позволят студентам систематизировать представления о технике выполнения различных групп приемов в стойке, партере, а также помогут студентам расширить собственный арсенал технических действий.

Методические рекомендации направлены на повышение уровня профессиональной подготовки студентов по греко-римской борьбе посредством углубленного освоения теоретического и практического материала на учебно-тренировочных занятиях, в самостоятельных тренировках.

## ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Человеку приходилось вступать в единоборства еще в первобытно-общинном строе. Такие поединки способствовали формированию определенных навыков, тактических уловок. Человек осваивал способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах, исход которых зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Вследствие чего, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли. Кроме того борцовские поединки являли сами по себе очень увлекательное зрелище, где можно было проявить свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость.

О популярности борьбы во многих государствах говорят документы и памятники искусства прошлого. В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует и тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности, и стала финальным номером состязаний. Видные поэты, полководцы и философы Древней Греции (Алинад, Платон, Пиндар, Пифагор и др.) были в свое время выдающимися борцами – участниками и победителями олимпийских соревнований. Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

В последующем борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Благодаря достигнутым успехам многие из них становились поистине народными героями. В XVI в. появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести "Искусство борьбы" Ф. Ауэрсвальда (1539 г.). В 1793 г. вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса "Гимнастика для юношества", в которой впервые были освещены методические вопросы спортивной борьбы.

С конца XVIII в. в Европе и особенно во Франции массовое увлечение единоборствами послужило толчком для развития нового вида борьбы – французской борьбы. Отличительной чертой данного вида являлся запрет на захваты ниже пояса, действия при помощи ног, все болевые и противосуставные приемы. Конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов во Франции были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта. Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, происходило ее обогащение и в техническом отношении. Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы – ныне броски прогибом). Финны изобрели множество переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли "финский ключ"). Развитие техники французской борьбы во многом происходило за счет включения в нее приемов и действий национальных видов борьбы таких стран как Грузия, Турция, Узбекистан, Азербайджан, Россия, Беларусь, Армения и др.

Развитие и широкое признание французской борьбы во многих странах мира вызвало необходимость придания ей международного статуса. В результате, организованный в 1894 г. Международный олимпийский комитет переименовал французскую борьбу в греко-римскую, которая в 1896 г. была включена в программу первых олимпийских игр современности. В 1912 г. была основана Международная федерация борьбы.

До 50-х годов XX столетия на международных соревнованиях по греко-римской борьбе наиболее успешно выступали представители Финляндии и Швеции, неоднократно добивались успехов борцы из Венгрии и Турции. В 1952 г. на олимпийскую арену впервые вышли борцы из Советского Союза и сразу вошли в число сильнейших спортсменов мира, завоевав четыре золотые олимпийские медали (Б. Гуревич, Ш. Сафин, Я. Пункин, И. Коткас). Многие годы советские спортсмены занимали ведущие позиции на мировой арене. Величайший успех пришелся на долю советских борцов в 1976 г. на XXI олимпийских играх в Монреале, где было завоевано семь золотых олимпийских медалей из десяти. Всего же, начиная с 1952 г., представители СССР, затем России завоевали в греко-римской борьбе 38 золотых олимпийских наград. Наиболее титулованные – двукратный олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира В. Рязанцев, двукратный олимпийский

чемпион А. Колчинский, олимпийские чемпионы и трехкратные чемпионы мира А. Колесов и М. Мамиашвили, олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира Н. Балбошин, единственный трехкратный олимпийский чемпион и шестикратный чемпион мира А. Карелин, удостоенный после выступления на олимпийских играх в Атланте звания Герой России.

Значительный вклад в становление и развитие греко-римской борьбы внесли белорусские тренеры и спортсмены. С 1952 по 1992 г. белорусские борцы греко-римского стиля на чемпионатах СССР завоевали 117 медалей: золотых – 43, серебряных – 30, бронзовых – 44. В 1960 г. белорусские борцы впервые выиграли командный чемпионат СССР.

В международных встречах сборная команда Беларуси побеждала команды борцов Финляндии (1962 г., 1974 г.), ГДР (1963 г.), Венгрии (1965 г., 1969 г., 1972 г.), Чехословакии (1966 г.), Югославии (1967 г.) и др. Впервые в СССР, прошли чемпионаты Европы (1967 г.) и мира (1975 г.) по греко-римской борьбе в Минске.

С 1992 г. Беларусь принята в Международную любительскую федерацию борьбы. С 1958 по 2003 гг. на чемпионатах Европы белорусские борцы в командном зачете неоднократно входили в число призеров, а в 2003 г. стали победителями. За этот период белорусские борцы греко-римского стиля на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр завоевали 79 медалей: 35 золотых, 24 серебряных, 20 бронзовых.

Начиная с 1923 г. в БССР стали проводиться чемпионаты республики. В составе сборной команды СССР белорусские борцы становились участниками Олимпийских игр и крупнейших международных соревнований. Наибольших успехов добились призёры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы Д. Дебелка, С. Демяшкевич, И. Каныгин, О. Караваев (чемпион Олимпийских игр 1960 г.), Л. Либерман, С. Лиштван, К. Маджидов (чемпион Олимпийских игр 1988 г.), А. Павлов, М. Прокудин, В. Цилень, В. Зубков, А. Федоренко, Т. Дейниченко, А. Селимов и другие.

Достижению таких высоких результатов белорусских борцов на международной арене способствовал кропотливый труд заслуженных тренеров В. Гайдука, В. Ивко, И. Коршунова, К. Маджидова, В. Максимовича, М. Мирского, В. Фефелова, Н. Чучалова, В. Цымбаревича, Г. Сапунова, В. Изопольского, Г. Козовского и др.

На Олимпийских играх 1952-2008 гг. в составе сборной СССР и Беларуси медали завоевали:

1960 г. – Олег Караваев (57 кг) – золотая медаль

1980 г. – Игорь Каныгин (90 кг) – серебряная медаль

1988 г. – Камандар Маджидов (62 кг) – золотая медаль



1992 г. – Сергей Демяшкевич (100 кг) – бронзовая медаль

1996 г. – Александр Павлов (48 кг) – серебряная медаль

1996 г. – Валерий Циленьть (82 кг) – бронзовая медаль

1996 г. – Сергей Лиштван (100 кг) – серебряная медаль

2000 г. – Дмитрий Дебелка (130 кг) – бронзовая медаль

2004 г. – Вячеслав Макаренко (84 кг) – бронзовая медаль

2008 г. – Михаил Семёнов (66 кг) – бронзовая медаль

Всего белорусскими борцами греко-римского стиля завоевано 2 золотые, 3 серебряные и 5 бронзовых медалей.

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Основная задача физического воспитания в вузах состоит в укреплении здоровья студентов, развитии основных физических качеств. Хорошим средством для достижения этой цели являются спортивные единоборства. Одним из наиболее древних и распространенных видов единоборств является греко-римская борьба. Она служит эффективным средством укрепления здоровья, развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости; оказывает существенное влияние на формирование у занимающихся жизненно необходимых морально-волевых качеств.

В Могилевском государственном университете им. А.А. Кулешова специализация по греко-римской борьбе для студентов, обучающихся на факультете физического воспитания, осуществляется на 1-4 курсах.

Программа предусматривает изучение и совершенствование основных и наиболее эффективных действий данного вида борьбы.

Учитывая возрастные особенности, физическое состояние занимающихся, в программу внесено значительное количество бросков как наиболее эффективных приемов, вызывающих интерес у занимающихся.

С целью формирования у занимающихся наиболее ясного представления об особенностях данного вида борьбы программой предусмотрено изучение теоретических основ общей и специальной подготовки борцов, овладение необходимым объемом тактико-технических действий на разных курсах, приобретение умений организации и судейства соревнований по греко-римской борьбе.

## **I. Основные задачи специализации по греко-римской борьбе**

### **в вузе**

- Укрепление здоровья и всестороннее развитие студенческой молодежи.
- Развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости средствами спортивной борьбы.
- Обучение основным техническим действиям борьбы, имеющим прикладное значение в различных жизненных ситуациях.
- Популяризация спортивных единоборств в студенческой среде.
- Отбор способных студентов для занятий в группах спортивного совершенствования по греко-римской борьбе.
- Подготовка судей по греко-римской борьбе.

## **II. Организация учебно-тренировочной работы**

Набор в группы специализации проводится ежегодно на всех курсах в начале учебного года. В группы зачисляются все желающие студенты, обучающиеся на факультете физического воспитания.

Занятия проводятся согласно учебному расписанию в течение двух академических часов три раза в неделю.

Освоение теоретического материала, предусмотренного программой по физическому воспитанию, осуществляется в форме лекций, согласно плану работы кафедры. Специальный теоретический материал по греко-римской борьбе в объеме, необходимом для последующей самостоятельной работы в качестве судьи по спорту, доводится до студентов в виде бесед в ходе практических занятий.

Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При организации учебного процесса преподаватель обязан строго соблюдать требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению нормального спортивно-гигиенического состояния места занятий и оборудования.

## **III. Планирование и учет**

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана, учебной программы, плана-графика расчета учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретический и практический материал.

На теоретических занятиях студенты получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом для судьи по спорту. Первые четыре темы студенты проходят со своим потоком согласно кафедральному плану.

Практический материал состоит из общей и специальной физической подготовки, изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, судейской практики, выполнения контрольно-зачетных нормативов.

Судейскую практику проходят во время учебно-тренировочных и контрольных схваток, а также на соревнованиях, проводимых в университете. Содержание практического и теоретического материала планируется в зависимости от года обучения. Годичный цикл делится на семестры. В каждом семестре студенты должны пройти тестирование по общефизической и специальной подготовке и сдать контрольно-зачетные нормативы. Зачет студенты получают по комплексной сдаче нормативов.

## **Контрольно-зачетные нормативы для студентов, специализирующихся по борьбе**

### **I курс**

**1-ый комплекс.** Акробатика (оценивается техника выполнения), 2 кувырка вперед, два назад, кувырок через правое плечо, кувырок через левое плечо, 2 поворота боком, стойка на голове и руках, борцовский мост.

**2-ой комплекс.** Элементы технической подготовки. Выполнение двух различных приемов в стойке и 2-х приемов в партере.

**3-ий комплекс.** Тактико-техническая подготовка. 2-е контрольные схватки во II семестре.

**4-ый комплекс.** ОФП. Зачетные нормативы по общефизической подготовке соответственно нормативам для основного отделения.

### **II курс**

**1-ый комплекс.** Акробатика (оценивается техника выполнения). Длинный кувырок с разбега, поворот через голову, поворот боком, кувырок через правое - левое плечо.

**2-ой комплекс.** Элементы технической подготовки. Выполнение двух приемов в стойке и 2-х в партере в движении (с тактической подготовкой).

**3-ий комплекс.** Тактико-техническая подготовка. Провести не менее 4 учебно-тренировочных схваток в течение семестра, 2 контрольные схватки в каждом семестре или участвовать в университетских (факультетских) соревнованиях.

**4-ый комплекс.** ОФП. Зачетные нормативы по общефизической подготовке соответственно нормативам для основного отделения.

### **III курс**

**1-ый комплекс.** Выполнение 2-х приемов в стойке и партере в движении (с тактической подготовкой).

**2-ой комплекс.** Провести не менее 6 контрольных схваток в течение года.

**3-ий комплекс.** Участвовать в университетских (факультетских) соревнованиях.

**4-ый комплекс.** ОФП.

## **IV курс**

**1-ый комплекс.** Выполнение 3-х технических действий в партере и в стойке с объяснением и разбором.

**2-ой комплекс.** Сдача теоретического зачета на знание особенности организации и судейства соревнований по греко-римской борьбе.

**3-ий комплекс.** Участие в университетских (факультетских) соревнованиях.

**4-ый комплекс.** ОФП.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

распределение часов, практический материал

№ п/п	Содержание	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
I	Теоретические занятия	10	10	20	30
II	Практические занятия				
1	Общая физическая подготовка. Использование средств различных видов спорта	60	50	40	40
2	Специальная физическая подготовка	50	38	38	30
3	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, тренировка	80	90	90	80
4	Тренерская и судейская практика (навыки проведения отдельных частей урока, демонстрация и объяснение отдельных элементов техники и тактики борьбы, проведение учебно-тренировочных занятий с последующим разбором)	10	10	20	30
5	Учебно-тренировочные и контрольные схватки	28	40	30	28
6	Выполнение контрольно-зачетных нормативов	2	2	2	2
<b>ВСЕГО:</b>		240	240	240	240

# УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая характеристика спортивной борьбы. Возникновение и развитие ее как вида спорта. Борьба – один из старейших видов физических упражнений. Развитие спортивной борьбы в различных странах. Выдающиеся борцы-профессионалы: И. Поддубный, Н. Заикин, И. Шамякин и др.

2. Развитие борьбы в СССР. Выход борьбы как вида спорта на международную арену. Участие борцов в Олимпийских играх с 1952 г.

3. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства. Развитие греко-римской борьбы в Республике Беларусь, успехи белорусских борцов на соревнованиях различного уровня.

4. Греко-римская борьба как средство всестороннего развития физических и морально-волевых качеств.

5. Оборудование и инвентарь. Устройство и оборудование зала борьбы. Размеры зала, освещение, вентиляция, температура. Ковер для борьбы, размеры, покрывки, обкладные маты, переносной ковер.

6. Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и соревнований. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ней.

7. Гигиенические знания и навыки, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма, массаж, самомассаж.

8. Значение соблюдения правил гигиены при занятиях греко-римской борьбой. Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование природных факторов для закаливания организма.

9. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма, причины и травмы у борцов, их профилактика.

10. Понятие о технике и тактике борьбы, их взаимосвязь.

11. Техника борьбы в стойке и партере. Основные положения борца. Приемы защиты и контрприемы. Удержание и уходы на мосту, комбинации технических действий.

12. Краткие сведения о классификации и систематизации приемов греко-римской борьбы. Классификация приемов в стойке: переводы, сваливания, броски; в партере: перевороты, броски. Техника выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Техника защиты, контрприемов, комбинаций. Тактика борьбы, значение и роль тактической подготовки борцов.

13. Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.

14. Основы методики обучения и тренировки борца.

15. Понятие тренировки. Применение основных педагогических принципов. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность изучения основных технических действий, приемов защит, контрприемов, комбинаций. Распространенные ошибки при изучении технических действий и пути их устранения.

16. Урок как основная форма проведения учебно-тренировочных занятий. Структура урока, его содержание и дозировка физической нагрузки.

17. Тренировка как процесс всесторонней подготовки борца. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств.

18. Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузки на занятиях. Особенности методики учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами.

19. Разминка, содержание и значение разминки перед схваткой.

20. Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе, судейство.

21. Значение соревнований, характер и способ их проведения. Программа соревнований, положение, оформление заявки. Подготовка места соревнований, оформление, инвентарь. Порядок открытия и закрытия соревнований. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Меры предупреждения травм. Участники, возраст, разрядность, обязанности и права, весовые категории, взвешивание, костюм и гигиена участников. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила судейства, количество схваток, ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов, предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований, протокол взвешивания, протокол хода схватки и др. Порядок составления пар по кругам.



# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Действия в строю на месте и в движении. Разминка, общеразвивающие упражнения для различных групп мышц. Упражнения для развития быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений. Упражнения на гимнастических снарядах: канате, брусках, перекладине, опорные и безопорные прыжки. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, гирями, штангой.

Упражнения с партнером: ходьба в упоре на руках, переноска партнера перед собой и на плечах, наклоны и приседания, упражнения в сопротивлении.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в группировке, кувырки через плечо, переворот боком, длинно-высокие кувырки вперед, кувырки назад с выходом в стойку, переворот в упоре на руках и голове, переворот вперед через партнера, комбинации переворотов и кувырков, кувырки в парах с партнером вперед и назад, стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой, кувырки из стойки на руках.

Специальные упражнения борца. Упражнение для укрепления моста: движение вперед, назад, в стороны в упоре на голове и ногах, движения вперед, назад, с поворотом головы на мосту, забегания вокруг головы (рис. 1-8), перевороты с моста вперед с помощью и без помощи, движения на мосту с отягощениями, партнером, дожимы и уходы с моста; вставания на мост со стойки с помощью партнера и без помощи партнера (рис. 9-12); перевороты на мосту с помощью партнера (рис. 13-16).

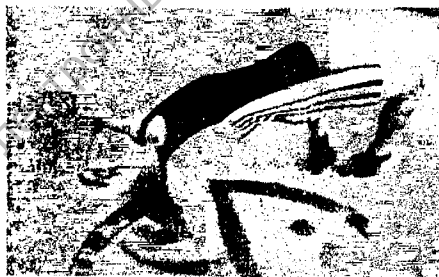


Рис. 1

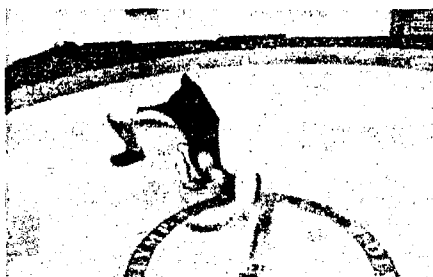


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

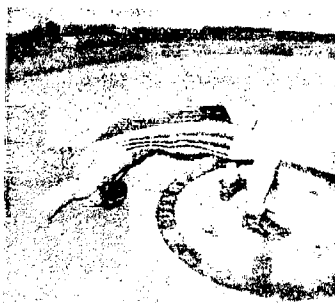


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Элементы самостраховки: падение через партнера, стоящего на четвереньках, назад, вперед, падение вперед кувырком через захваченную руку партнера, кувырки через стоящего в наклоне партнера, падение назад с последующим разрывом и кувырком через плечо. Имитационные упражнения без предметов и с амортизаторами.

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Основные положения в борьбе – стойка, партер, захваты за туловище соединением рук в крючок, за запястье, скрестным захватом запястий, захваты рук и шеи. Запрещенные и неправильные захваты. Борцовский мост и его применение.

### Техника борьбы в партере

1. Переворот захватом двух рук сбоку. Защиты.

**Контрприем:**

а) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. Переворот рычагом. Защиты.

**Контрприемы:**

а) переворот за себя захватом одноименной руки под плечо;

б) переворот выседом с захватом руки под плечо.

3. Переворот захватом разноименной руки спереди - снизу (оборотный ключ). Защиты.

**Контрприемы:**

а) сбивание в сторону переворота;

б) скручивание захватом руки и шеи.

4. Переворот захватом предплечья изнутри. Защиты.

**Контрприем:**

а) переворот через себя захватом шеи.

5. Переворот загибанием с захватом шеи из-под плеча. Защиты.

**Контрприемы:**

а) бросок через спину захватом руки под плечо;

б) выход наверх выседом.

6. Переворот загибанием захватом руки на ключ и предплечьем на шею (или плече). Защиты.

**Контрприемы:**

а) выход наверх выседом с рывком за плечо;

б) бросок через спину с захватом руки через плечо.

7. Переворот переходом с захватом руки на ключ и подбородка. Защиты.

**Контрприемы:**

- а) бросок через спину с захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом.

8. Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Защиты.

**Контрприемы:**

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

9. Переворот обратным захватом туловища. Защиты.

**Контрприемы:**

- а) переворот через себя выседом с захватом запястья;
- б) переворот обратным захватом туловища.

10. Переворот накатом захватом туловища. Защиты.

**Контрприем:**

- а) накрывание перебрасыванием ног через атакующего (рис. 17-20).



Рис. 17



Рис. 18

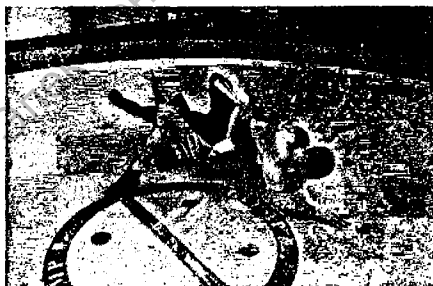


Рис. 19



Рис. 20

11. Бросок накатом захватом туловища и руки на ключ. Защиты.

**Контрприемы:**

- а) накрывание перебрасыванием ног за атакующего;
- б) бросок через спину с захватом руки за запястье.

12. Бросок прямым захватом туловища (Задний пояс) (рис. 21-24).

Защиты.



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

**Контрприемы:**

- а) переворот через себя с захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища.

13. Бросок обратным захватом туловища (Обратный пояс). Защиты.

**Контрприемы:**

- а) переворот через себя с захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища (рис. 25-28).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

### Техника борьбы в стойке

1. Перевод рывком за руку. Защиты.

#### *Контрприемы:*

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом с захватом запястья;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо (рис. 29-32).



Рис. 29



Рис. 30





Рис. 31



Рис. 32

2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Защита.

**Контрприемы:**

- а) бросок вращением с захватом руки снизу;
- б) скручивание с захватом руки под плечо.

3. Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Защиты.

**Контрприемы:**

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

4. Бросок вращением захватом руки под плечо с прогибанием. Защиты.

**Контрприем:**

- а) накрывание выседом.

5. Бросок вращением с захватом руки сверху (снизу) (рис. 33-36). Защиты.

**Контрприемы:**

- а) перевод зашагиванием в сторону (вокруг головы атакующего);
- б) накрывание выседом.



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ,  
ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ  
С ПАРТНЕРОМ В СТРАХОВКЕ

1. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища с манекеном  
(рис. 37-40). Защиты.



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

2. Бросок через спину захватом руки сверху (снизу) и шеи (рис. 41-44).  
Защиты.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

**Контрприемы:**

- а) сгибанием руки и шеи;
- б) перевод с захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок за себя выседом в сторону броска.

3. Бросок через спину захватом руки через плечо (рис. 45-48). Защиты.



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

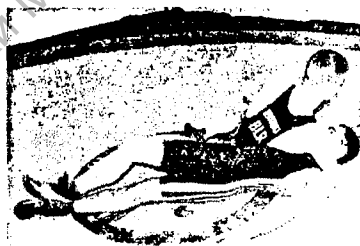


Рис. 48

**Контрприемы:**

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок выседом в сторону броска;
- в) бросок через спину с захватом руки через плечо.

4. Бросок через спину с захватом руки и туловища. Защиты.

*Контрприемы:*

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок через спину за руку и туловище.

5. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой (рис. 49-54). Защиты.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

**Контрприем:**

а) бросок через спину захватом руки и шеи.

6. Сбивание захватом руки и туловища. Защиты.

**Контрприемы:**

а) бросок через спину захватом руки сверху и шеи;

б) бросок прогибом захватом руки сверху и шеи.

7. Сбивание захватом туловища. Защиты.

**Контрприемы:**

а) бросок через спину захватом руки сверху и шеи;

б) бросок прогибом захватом 2-х рук сверху.

7. Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Защиты.

**Контрприем:**

а) скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее.

**БРОСКИ ПРОГИБОМ.  
ПОДВОДЯЩИЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
УПРАЖНЕНИЯ С ЧУЧЕЛОМ.  
УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ В СТРАХОВКЕ**

1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой с манекеном (рис. 55-58).  
Бросок прогибом захватом туловища с рукой с партнером (рис. 59-62). Защиты.



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

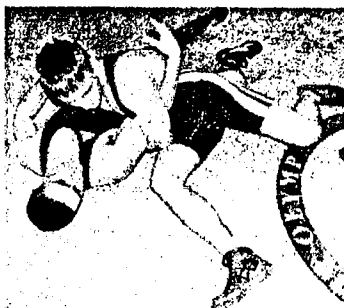


Рис. 58





Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

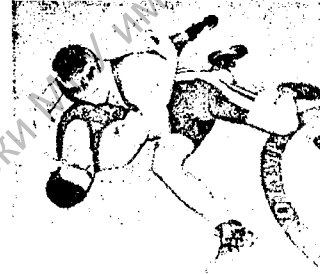


Рис. 62

**Контрприем:**

а) накрывание зашагиванием в сторону захваченной руки.

2. Бросок прогибом с захватом 2-х рук сверху. Защиты.

**Контрприемы:**

а) накрывание зашагиванием в сторону разворота;

б) сбивание захватом за туловище;

в) дожим и уходы с моста.

# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО

## Методы соревнования

### *Система и метод соревнования*

– Разбивка по парам происходит согласно номерам, случайно выбранным в процессе жеребьевки.

– Соревнования проходят по системе прямого выбывания с переекзаменовкой для борцов, проигравших своим оппонентам, соревнующимся в поединке за первое и второе места. Приведение к идеальному числу производится в начале соревнования, и поединки проводятся снизу таблицы.

– Все борцы, проигравшие только двум финалистам, участвуют в переекзаменовке. "Утешительные поединки" (переекзаменовки) начинаются с борцов, которые проиграли в первом круге (включая поединки приведения к идеальному числу) одному из двух финалистов, и продолжают борцы, которые проиграли в полуфиналах в поединках прямого выбывания. Победители двух утешительных поединков (переекзаменовок) получают каждый бронзовую медаль.

– Схватки в каждой весовой категории начинаются и заканчиваются в тот же день. Взвешивание для каждой весовой категории проводится за день до начала соревнования для этой категории.

### *Соревнования проводятся следующим образом:*

- квалификационный раунд
- поединки на выбывание
- переекзаменовка
- финалы

Если в весовой категории меньше 6-и борцов, применяется *Nordic* раунд (каждый борец против каждого борца).

Для применения системы прямого выбывания необходимо иметь идеальное число борцов, т.е. 4, 8, 16, 32, 64 и т. д. Если в категории нет идеального числа борцов, проводятся квалификационные поединки.

### *Квалификационные поединки*

Чтобы получить идеальное число для применения прямого выбывания (16 борцов), должны состояться квалификационные поединки. В нашем примере, у нас остаются 6 борцов после приведения к идеальному числу 16. В квалификационных поединках участвуют 6 борцов,

кто при жеребьевке выгасил номера после 16, т.е. 17,18,19, 20, 21, и 22 и 6 борцов, кто выгасил последние номера перед 17, т.е. 16,15,14,13,12 и 11. В соответствии с принципом разбиения на пары и согласно вытянутым при жеребьевке номерам, схватки проводятся следующим образом:

- номер 11 против номера 12;
- номер 13 против номера 14;
- номер 15 против номера 16;
- номер 17 против номера 18;
- номер 19 против номера 20;
- номер 21 против номера 22.

Победители этих 6 квалификационных поединков участвуют в следующем круге на выбывания.

#### ***Поединки на выбывание***

Есть идеальное число из 16 борцов после квалификационных схваток. 16 борцов, участвующих в поединках на выбывание, – 10 борцов, кто при жеребьевке выгасил номера от 1 до 10, и 6 борцов, победителей квалификационных схваток, т.е. номера 12, 13, 15, 17, 19 и 22. В соответствии с принципом разбиения на пары и согласно вытянутым при жеребьевке номерам, первый круг на выбывание проходит следующим образом:

- номер 1 против номера 2;
- номер 3 против номера 4;
- номер 5 против номера 6;
- номер 7 против номера 8;
- номер 9 против номера 10;
- номер 12 против номера 13 - *победители квалификационного раунда;*
- номер 15 против номера 17 - *победители квалификационного раунда;*
- номер 19 против номера 22 - *победители квалификационного раунда.*

#### ***"Утешительные поединки" (перезкзаменовка)***

Как уже говорилось выше, все борцы, проигравшие двум финалистам, участвуют в перезкзаменовке.

Борцы проигравшие финалисту №5:

- номер 6 (проиграл в первом круге);
- номер 7 (проиграл во 2-ом круге);
- номер 5 (проиграл в 3-ем круге).

Борцы проигравшие финалисту №15:

- номер 16 (проиграл в квалификационном раунде);
- номер 17 (проиграл в 1-ом круге);

- номер 19 (проиграл во 2-ом круге);
- номер 12 (проиграл в 3-ем круге).

Поединки по переэкзаменовке начинаются с борцов, которые проиграли финалистам на самом первом этапе соревнования.

1-я схватка: номер 6 (проигравший в первом круге) против номера 7 (проигравшего во втором круге).

2-я схватка: номер 6 (победитель первой схватки) против номера 3 (проигравшего в третьем круге).

Борец № 6 является победителем первой группы борцов, участвующих в переэкзаменовке, проигравших финалисту № 5.

По такому же принципу проходят поединки и во второй группе борцов, проигравших финалисту № 15.

1-я схватка: номер 16 (проигравший в квалификационном поединке) против номера 17 (проигравшего в первом круге).

2-я схватка: победитель первой схватки номер 16 против номера 19 (проигравшего во втором круге).

3-я схватка: победитель второй схватки номер 16 против номера 12 (проигравшего в третьем круге).

Борец № 16 является победителем в группе борцов, участвующих в переэкзаменовке и проигравших финалисту № 15.

Оба борца, победители двух последних поединков в переэкзаменовке, номера 6 и 16 занимают третьи призовые места.

### **Финал**

Два финалиста поединков на выбывание, т.е. номера 5 и 15, участвуют в поединке за первое и второе места (за золотую медаль).

### **Критерии классификации**

Борцы каждой весовой категории располагаются в турнирной таблице следующим образом:

– Проигравшие в поединках за бронзовые медали, располагаются на пятой позиции *ex aequo*.

– Турнирные очки определяют место, которое занимает борец в турнирной таблице с 7-го места. В случае равенства очков борцы занимают места согласно определенным критериям.

– Если места борцов невозможно определить, они занимают места *ex aequo*.

- 1) большее количество побед "туше";
- 2) большее число побед в поединках с преимуществом (разница в 6 очков);

- 3) большее число побед в периодах с преимуществом;
- 4) наибольшее число технических баллов, набранных за все соревнования;
- 5) наименьшее количество технических баллов, полученных за все соревнования.

Борцы, участвовавшие в переэкзаменовках, также будут квалифицированы в турнирной таблице согласно протокольным очкам, полученным во время соревнования.

НВ. Борцы, дисквалифицированные за жесткую и нечестную борьбу, выбывают и не вносятся в турнирную таблицу. Борец, улучшивший свой результат в утешительных поединках, будет бороться непосредственно со следующим борцом.

Если борец не появился на ковре по какой-либо причине до того времени, как начнется соревнование, его оппонент выигрывает поединок.

### **Программа соревнования**

Установлена следующая продолжительность проведения Олимпийских игр, взрослых и юниорских чемпионатов мира:

6 дней для трех стилей (женская борьба, вольная и греко-римская) на трех коврах. В зависимости от того, какое количество заявок будет подано для участия, может быть добавлен либо убран один ковер для всех видов соревнований после согласований с FILA.

В принципе, для всех видов соревнований поединки могут длиться не более трех часов. Для всех видов соревнований, соревнования в весовой категории длятся один день. Для каждого круга соревнований поединки в весовой категории должны проводиться на одном и том же ковре, а не на нескольких коврах одновременно. Все поединки за 1, 2, и 3 места должны проходить на одном ковре.

### **Возрастные и весовые категории. Соревнования**

#### ***а) Возрастные категории***

Существуют следующие возрастные категории:

Школьники      14-15 лет (с 13 лет при письменном разрешении  
врача и родителей)

Кадеты            16-17 лет (с 15 лет при письменном разрешении  
врача и родителей)

Юниоры 18-20 лет (с 17 лет при письменном разрешении  
врача и родителей)

Взрослые 20 лет и старше

Борцы в категории юниоров допускаются к участию в соревнованиях для взрослых. Однако спортсмены 18 лет должны предъявить письменное разрешение врача и родителей, для участия во взрослых турнирах. Борцы 17 лет не допускаются к соревнованиям среди взрослых.

Возраст проверяется на всех чемпионатах и соревнованиях во время окончательной регистрации, за 6 часов до взвешивания.

Для этого глава каждой делегации должен предоставить техническому представителю FILA следующие документы:

- лицензия борца со штампом на текущий год;
- личный паспорт или удостоверение личности борца (групповой паспорт не принимается);
- почетный сертификат для каждого участника, выданный президентом национальной федерации и удостоверяющий возраст борца. Данный сертификат должен соответствовать форме, установленной FILA, и быть напечатанным на бланке национальной федерации
- борец может принимать участие в соревнованиях только под национальностью, указанной в паспорте. Если в любое время FILA установит, что гражданство сфальсифицировано, то против национальной федерации данного борца и лица, подписавшего фальшивый сертификат, будут незамедлительно предприняты дисциплинарные санкции, предусмотренные в подобных случаях;
- каждый борец, принимающий участие в соревнованиях, автоматически дает согласие на распространение своего изображения на фотографиях или видеопленке для рекламы данного соревнования либо предстоящих соревнований. Если борец отказывается, он должен сообщить об этом на этапе подачи заявок на участие, в результате чего может быть исключен из соревнований.

#### ***б) Весовые категории***

Школьники	Кадеты	Юниоры	Взрослые
1. 29-32 кг	1. 39-42 кг	1. 46-50кг	1. 50-55 кг
2. 35 кг	2. 46 кг	2. 55 кг	2. 60 кг
3. 38 кг	3. 50 кг	3. 60 кг	3. 66 кг
4. 42 кг	4. 54 кг	4. 66 кг	4. 74 кг

- |             |              |              |              |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 5. 47 кг    | 5. 58 кг     | 5. 74 кг     | 5. 84 кг     |
| 6. 53 кг    | 6. 63 кг     | 6. 84 кг     | 6. 96 кг     |
| 7. 59 кг    | 7. 69 кг     | 7. 96 кг     | 7. 96-120 кг |
| 8. 66 кг    | 8. 76 кг     | 8. 96-120 кг |              |
| 9. 73 кг    | 9. 85 кг     |              |              |
| 10.73-85 кг | 10.85-100 кг |              |              |

Каждый участник, выступающий по собственной воле и несущий за себя ответственность, допускается к соревнованиям только в одной весовой категории – той, которая соответствует его весу во время официально-го взвешивания.

Участники соревнований, выступающие в возрастной категории взрослых, могут выбрать более высокую весовую категорию, следующую за категорией, соответствующей их настоящему весу, за исключением категории тяжеловесов, где участники должны весить более 96 кг.

#### **в) Соревнования**

Существуют следующие виды соревнований для различных возрастных категорий:

Школьники 14-15 лет	международные соревнования (двусторонние и региональные)
Кадеты 16-17 лет	международные соревнования, ежегодные континентальные чемпионаты
Юниоры 18-20 лет	международные соревнования, ежегодные континентальные чемпионаты, ежегодные чемпионаты мира
Взрослые 20 лет и старше	международные соревнования ежегодные континентальные чемпионаты, ежегодные континентальные кубки, ежегодные чемпионаты мира (кроме тех лет, когда проводятся Олимпийские игры), ежегодные кубки мира, поединки по вызову, поединки мастеров, международные гран-при, торжественные гран-при, учрежденные FILA, поединки суперзвезд, Олимпийские игры каждые 4 года
Ветераны 35 лет и старше	соревнования согласно программе, специфике категории и Уставу

### Лицензия участника

Все борцы – женского или мужского пола – школьники, кадеты, юниоры либо взрослые, которые принимают участие в Олимпийских играх, чемпионатах мира, кубках мира, континентальных чемпионатах, кубках и играх, региональных играх, а также мировой и континентальной лиге, должны иметь международную лицензию участника в соответствии с правилами.

Во время взвешивания участник соревнований должен предоставить свою лицензию официальному представителю, который, в свою очередь, передает ее для проверки представителю FILA. Последний должен вернуть лицензию в тот же день главе делегации данного спортсмена.

Лицензия действительна только в том случае, если имеет штамп FILA на текущий год.

Оплачивая этот штамп, борец (кроме категории ветеранов) получает страховку на оплату расходов, связанных с лечением и пребыванием в больнице в случае травмы, возникшей во время участия в следующих соревнованиях: Олимпийских играх, чемпионатах мира, континентальных чемпионатах, кубках мира и мировой лиге. Наличие лицензии и штампа является обязательным для всех международных игр среди взрослых, организованных FILA.



# СОРЕВНОВАНИЕ

## Взвешивание

Окончательный список участников соревнования, составленный без ошибок, должен быть предоставлен руководителем команды организатору соревнования не позднее, чем за 6 часов до начала взвешивания. После этого никакие изменения не рассматриваются.

Взвешивание в каждой весовой категории всегда проводится накануне дня начала соревнований в этой категории и длится 30 минут.

Борец не будет допущен к процедуре взвешивания, если он не прошел медицинское обследование в указанное в регламенте соревнования время. Медицинское обследование всегда проводится за 1 час до взвешивания.

Борцы должны предъявить лицензию и паспорт.

Квалифицированный медицинский персонал производит осмотр спортсменов и исключает борцов, у которых выявлены инфекционные заболевания. Затем участников взвешивают в трико, но без обуви.

Трико не может влиять на изменение веса.

Участники должны быть в отличной физической форме, их ногти должны быть коротко острижены.

Во время взвешивания участники могут вставать на весы по очереди неограниченное количество раз, сколько они захотят.

На любых соревнованиях взвешивание проводится по весовым категориям.

Лица, несущие ответственность за взвешивание, должны проверить соответствие всех участников и сообщить каждому борцу о последствиях их выхода на ковер в неподобающем виде. Судьи должны отказать во взвешивании борцам, одетым не по правилам.

## Жеребьевка

Участники разбиваются на пары для каждого круга соревнования согласно нормам, вытянутым путем жребия во время взвешивания перед началом соревнования.

Жеребьевка должна проводиться открыто. Пронумерованные жетоны, количество которых совпадает с числом борцов, прошедших медицинский осмотр, кладут в урну, мешок либо другой подобный предмет. Об использовании другой системы необходимо сообщать заранее. Борец взвешивается, сходит с весов и самостоятельно вытягивает номер, по которому состоится составление пар.

Этот номер необходимо незамедлительно занести в таблицу, вывешенную для всех присутствующих, а также в стартовый протокол и протокол взвешивания.

**Внимание:** Если лицо, ответственное за процедуру взвешивания и жеребьевку, замечает нарушение правил, описанных выше, жеребьевка в данной весовой категории признается недействительной. В этом случае необходимо провести повторную жеребьевку при согласовании с техническим представителем.

### **Начальный классификационный список**

Если один или более борцов не присутствовали на взвешивании, либо их вес превышает допустимые пределы, то после взвешивания производится перегруппировка спортсменов в четком порядке классификации от наименьшего до наибольшего номера.

№ 1	E	№ 7	J	Борцы группируются в порядке номеров
№ 2	H	№ 8	L	
№ 3	B	№ 9	I	
№ 4	A	№ 10	G	
№ 5	C	№ 11	K	
№ 6	D	№ 12	F	

### **Разбивка на пары**

Составление пар производится по порядку номеров, вытянутых ими во время жеребьевки. Необходимо составить документ, в котором четко излагается процедура, время проведения схваток и другая информация, касающаяся проведения соревнований. Образовавшиеся на каждый раунд пары и результаты соревнований вывешиваются таким образом, чтобы участники могли ознакомиться с этой информацией.

### **Выбывание из соревнований**

– Проигравшие выбывают из соревнований и получают место в соответствии с классификационными баллами, кроме борцов, проигравших против одного из финалистов, поскольку они принимают участие в "утешительных поединках" (перезаменовке) за 3-е или 5-е места.

– Если борец не выходит к противнику после того, как назвали его имя, не имея на это медицинских причин и не уведомив об этом официальный секретариат, то данного борца дисквалифицируют, и он не занимает никакого места. Его противник признается победителем матча.

– Если борец допускает явное нарушение правил игры, установленных FILA, ведет нечестную борьбу либо проявляет жестокость, то он будет немедленно дисквалифицирован и исключен из соревнований единогласным решением судейской коллегии. В этом случае он не занимает никакого места.

– Если за грубость были дисквалифицированы два борца во время одного и того же матча, они будут исключены по вышеизложенным правилам. Борец, который должен был бороться против одного из этих спортсменов, становится победителем матча. Пары, составленные на следующий раунд, меняться не будут.

– Если из-за дисквалификации перед финальным матчем была нарушена итоговая таблица, то борцы, занимающие следующую позицию, поднимутся вверх по турнирной таблице и примут участие в матчах для определения финальной классификации.

### **Церемония награждения**

В церемонии награждения принимают участие первые 4 борца в каждой весовой категории и получают медаль и диплом согласно занятому месту.

1-е – *золотая медаль*

2-е – *серебряная медаль*

3-е – *две бронзовых медали (два третьих места)*

На чемпионатах мира победитель получает Пояс Чемпиона Мира.

Борцы, занявшие с 5-го по 10-е место, получают дипломы.

Церемония награждения проводится непосредственно после завершения финального матча в данной весовой категории.

### **Командная классификация во время индивидуальных соревнований**

Командная классификация определяется по первым 10 борцам, которые были классифицированы на этих соревнованиях.

Место в весовой категории	Очки	Место в весовой категории	Очки
1-е	10	7-е	4
2-е	9	8-е	3
3-е - 3-е	8	9-е	2
5-е - 5-е	6	10-е	1

Применение данной таблицы является обязательным и не зависит от количества борцов в каждой весовой категории.

В случае одинаковой классификации нескольких команд, команда, имеющая больше 1-х мест, занимает 1-е место и т.д.

### **Классификация во время командных соревнований**

Команда состоит из 7 (минимум 6) борцов, по одному в каждой весовой категории.

Каждой команде разрешается взвесить 9 борцов.

Каждая встреча состоит из 2 частей с перерывом 10 -15 минут между ними.

В конце второй из этих частей классификационные очки, набранные каждым спортсменом, суммируются, и команда, набравшая наибольшее количество классификационных очков, становится победительницей.

Каждая команда может во второй части встречи выставлять других борцов, если они прошли процедуру взвешивания.

#### ***Если в соревнованиях принимают участие только две команды:***

Результат определяется путем подсчета классификационных очков, полученных каждым борцом в конце матча.

Команда с наибольшим количеством очков становится победителем.

Если 2 команды имеют равное количество классификационных очков, победителя определяют по следующим критериям:

- 1) наибольшее количество побед на туше, выхода из состязания, утраты права участия в соревнованиях (5-0);
- 2) наибольшее число матчевых побед ввиду технического превосходства;
- 3) наибольшее количество побед в периоде ввиду превосходства;
- 4) наибольшее количество технических баллов, набранных за весь период соревнований;
- 5) наименьшее количество отданных технических баллов за весь период соревнований.

Если в соревнованиях участвуют более 2 команд, результат каждой схватки также определяют суммированием классификационных баллов, набранных каждым борцом в конце схватки.

Если 2 команды имеют равное количество классификационных баллов, то победителя не будут определять по качеству побед. Эти 2 команды признают сыгравшими вничью.

Финальная классификация команд производится путем присуждения баллов каждой команде в конце каждой схватки:

- команда-победительница получает 2 балла;
- проигравшая команда не получает баллов;
- в случае равного количества баллов, каждая команда получает по

1 баллу.

Если по окончании всех матчей соревнования 2 или более команд набрали равное число баллов, места, занятые ими, определяют путем складывания классификационных баллов, набранных за весь период соревнований, и команда с наибольшим количеством классификационных баллов становится победителем. В случае равного числа баллов результат турнира определит победителя.

# СХВАТКА

## Продолжительность схватки

На всех соревнованиях отсчет времени производится на табло от 0 до 2 минут. В конце периода загорается лампочка того же цвета, что и трико победителя периода.

*Продолжительность схваток такова:*

Для школьников и кадетов            3 периода по 1 минуте 30 секунд

Для юниоров и взрослых            3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода объявляют победителя. Победитель двух периодов объявляется победителем матча. Если победитель известен после 2 периодов, то третий период отменяют.

Туше автоматически прекращает матч независимо от периода. В исключительных случаях, когда период оканчивается со счетом 0-0, по истечении отведенного времени объявляется клинч. Клинч длится не более 30 секунд.

## Вызов

Громким четким голосом участников вызывают на ковер. Нельзя вызывать борца для участия в новой схватке, если с момента окончания предыдущей схватки, в которой он принимал участие, прошло менее 15 минут.

Но если борец не отвечает на первый вызов на ковер, то разрешается задержка в соответствии со следующими правилами:

– Участников вызывают 3 раза через каждые 30 секунд. Если борец не выходит на ковер после третьего вызова, то его дисквалифицируют и не присуждают никакого места.

– Его соперника объявляют победителем ввиду выхода одного борца из состязания.

– Вызов спортсменов на ковер объявляется на двух языках: французском и английском.

## Представление борцов

В финале для каждой весовой категории производится следующая процедура:

*Финалисты, которые будут бороться за 1-е - 2-е место, выходят на ковер вместе со своими тренерами. Стикер рассказывает публике о достижениях этих борцов. Вместе с финалистами представляются также арбитр, боковой судья и руководитель ковра.*

### **Начало схватки**

Перед началом схватки каждый соперник отвечает, когда называют его имя, и занимает место в соответствующем углу ковра. Цвет угла ковра соответствует цвету трико борца.

Стоя в центральном кругу ковра, арбитр подзывает борцов к себе. Затем он пожимает им руки, осматривает их одежду, проверяет, не покрыто ли их тело скользким или липким веществом, проверяет, не вспотели ли они, удостоверяется, что руки у борцов обнажены и у них есть при себе платок.

Борцы приветствуют друг друга, жмут руки и, после свистка арбитра, начинают схватку.

### **Прерывание схватки**

1) Если участник вынужден прервать схватку из-за травмы или по другой не зависящей от него причине, то арбитр имеет право остановить борьбу.

2) Во время такой остановки борец (борцы) должен находиться в своем углу. Им разрешается накинуть на плечи полотенце или халат и получить наставления от тренера.

3) Если схватку нельзя возобновить по медицинским причинам, то решение принимается врачом соревнований, который сообщает об этом как тренеру борца, так и руководителю ковра; последний затем останавливает схватку.

4) Руководитель ковра может прервать схватку ввиду серьезной ошибки, допущенной арбитром. Он также может прервать схватку в случае серьезной ошибки в счете, допущенной арбитром и судьей. В таких случаях он проведет консультацию, решение принимается большинством голосов.

5) Ни при каких обстоятельствах участник схватки не может самостоятельно прерывать схватку, решив бороться в стойке или в партере либо перетаскивая противника с края ковра в центр.

6) Если схватку необходимо остановить по причине преднамеренного нанесения травмы борцом своему сопернику, то виновный спортсмен будет дисквалифицирован, а травмированный будет объявлен победителем.

### **Окончание поединка**

Поединок завершается победой на туше, дисквалификацией или травмой одного из борцов.

Период заканчивается либо по техническому преимуществу (6 баллов), либо выполнением захвата "большой амплитуды" в 5 баллов независимо от счета поединка, либо после выполнения двух 3-х бальных приемов, независимо от счета поединка, либо в случае клинча, когда один из борцов выигрывает 1 балл или более до истечения 30-секундного периода,

либо по истечении отведенного времени, о чем свидетельствует удар гонга и свисток арбитра.

Если борец выполняет 5-очковый захват в отведенное время, арбитр должен ждать возможного туше. Если его противник выигрывает, то арбитр должен немедленно подать сигнал свистком. Затем он должен спросить победителя, желает ли тот продолжать схватку. Если не желает, то он будет объявлен победителем матча или схватки. Такое же правило применяется в случае второго 3-очкового захвата.

Для того, чтобы выиграть матч ввиду технического превосходства, борец должен выиграть 2 игры по техническому преимуществу (дважды с разницей 6 баллов) или 2 периода по 5 баллов, или по 1 балу за каждый прием.

В случае технического превосходства арбитр всегда спрашивает борца, желает ли тот продолжить схватку. Это правило не действует в финальных поединках за 1-е - 2-е, 3-е - 4-е места.

Борец, победивший в игре ввиду превосходства, может пожелать продолжить схватку и попытаться одержать победу на туше, рискуя при этом проиграть.

Если арбитр не услышал удар гонга, то руководитель ковра должен вмешаться и остановить схватку, бросив мягкий предмет (полотенце) на ковер, чтобы привлечь внимание арбитра.

Любой прием, начатый во время удара гонга, а также между ударом гонга и свистком арбитра, не засчитывается.

После окончания схватки арбитр становится в центре ковра лицом к судейской коллегии. Борцы жмут друг другу руки, становятся по обе стороны от арбитра и ждут решения. Им запрещается снимать лямки трико до ухода из зала соревнований.

Сразу же после объявления решения арбитр жмет руки борцам.

Каждый борец должен пожать руку тренеру соперника. При нарушении данных правил, борец будет наказан в соответствии с дисциплинарными правилами.

### **Остановка и продолжение поединка**

Независимо от того, велась ли борьба в стойке или в партере до остановки схватки, после ее возобновления борьба продолжается в стойке.

Необходимо остановить борьбу и продолжить ее в центре ковра в стойке, если:

- борец одной ногой касается защитной зоны;
- борцы в позиции захвата вступают в зону 3 или 4 ступнями, не проводя захвата и оставаясь там;
- в любом случае, если борец покидает защитную зону.



В исключительных случаях, если атакующий борец проводит запрещенный прием в партере, то он получает предупреждение, а его соперник получает 1 или 2 балла. Борьба возобновляется в партере.

### **Виды побед**

#### ***Поединок можно выиграть:***

- 1) на туше;
- 2) ввиду травмы, исключения, выхода из состязания, дисквалификации соперника. В конце каждого периода объявляют победителя. Победитель 2 периодов объявляется победителем матча. Если победитель известен после 2 периодов, то третий период отменяют;
- 3) ввиду технического превосходства (выиграв 2 периода с разницей в 6 баллов);
- 4) по баллам (выиграв 2 периода с разницей от 1 до 5 баллов).

Если борец выполняет захват "большой амплитуды" в 5 баллов, то его объявят победителем периода независимо от счета.

Если борец выполняет два 3-очковых захвата в ходе одного и того же периода, то его объявят победителем периода независимо от счета.

С целью стимулирования игры в случае ничьей со счетом 1-1, 2-2, 3-3 и т.д. при равном числе захватов и предупреждений победителем будет не тот, кто первым получил балл, а тот, кто получил балл последним.

В случае одного или нескольких предупреждений, победителем будет борец, у которого наименьшее число предупреждений.

Если период оканчивается со счетом 0-0, то победителем периода является тот, кто наберет 1 или более баллов во время клинча, проводимого максимум 30 секунд.

### **Дополнительное время**

Если по истечении времени периода счет 0-0, то арбитр останавливает схватку и объявляет возобновление схватки в позиции клинч в течение не более 30 секунд.

### **Тренер**

Во время схватки тренер может оставаться у подножия платформы или не менее чем в двух метрах от края ковра.

Кроме содействия врачу, оказывающему медицинскую помощь его борцу, тренеру строго воспрещается оказывать влияние на принимаемые решения или оскорблять бокового судью или арбитра. Тренеру разрешается только говорить с борцом.

В случае несоблюдения этих правил арбитр обязан попросить руководителя ковра показать тренеру желтую карточку (предупреждение); если он продолжает нарушать правила, то руководитель ковра показывает ему красную карточку (удаление).

Руководитель ковра также может показать желтую или красную карточки по собственной инициативе.

Руководитель ковра показывает красную карточку и сообщает об этом руководителю соревнований. С этого момента тренер отстранен от соревнований и не может далее выполнять свои обязанности. Однако данная команда может воспользоваться услугами другого тренера.

Тренер не имеет права давать борцу воду или другую жидкость во время перерыва или в ходе матча.

# ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ И ЗАХВАТОВ

## Оценка значимости действий и захватов

Чтобы предотвратить симулирование во время схватки, когда борец безуспешно пытается провести захват и оказывается внизу в партере без каких-либо действий со стороны противника, противнику не присуждается технический балл. Борьба продолжается в партере, и арбитр не прерывает схватку.

Но если во время захвата борец в защите проводит контратаку и опрокидывает противника на ковер, то ему присуждается балл (баллы) в соответствии с проведенным приемом.

Если атакующий борец проводит прием, находясь в позиции моста, некоторое время удерживает это положение, а затем завершает свой прием, в результате которого противник оказывается также в положении моста, то он не будет наказан. Только атакующий борец получит баллы, т.к. он провел рискованный прием в захвате.

Но если соперник атакующего борца блокирует его в позиции моста или проводит контрприем, то очки присуждаются конечно же этому борцу.

Борцу, на котором было начато проведение захвата, могут присудить очки за собственные приемы только в том случае, если:

- он опрокинул атакующего борца на ковер;
- провел длительный прием;
- успешно заблокировал атакующего борца в позиции моста, т.е. в завершенной позиции.

Арбитр должен дожидаться завершения ситуации, прежде чем присуждать борцам баллы.

Если при проведении приемов борцы вынуждены поменять позицию, то баллы за проведенные ими приемы насчитываются в соответствии с их значимостью.

"Кратковременного" туше не существует. Если после движения противника борец на миг падает из стойки, то атакующий борец получает 3 балла. Если борец падает на миг во время собственного движения, то его противник получает 2 балла. Если борьба ведется в партере и один из борцов на миг падает, то его соперник получает 2 балла.

Пережат с одного плеча на другое на локтях в позиции моста и в обратном направлении считается только одним приемом.

Захват нельзя считать новым приемом, пока участники не вернутся в начальное положение.

Арбитр показывает баллы. Если боковой судья согласен, то он поднимает карточку соответствующего цвета и достоинства (1, 2, 3 или 5 очков). В случае разногласий между арбитром и боковым судьей руководитель ковра принимает решение в пользу того или другого борца; ему не разрешается высказывать мнение, отличное от мнения арбитра или бокового судьи.

Если туше происходит в конце отведенного времени, то принимается во внимание только удар гонга, а не свисток арбитра.

В конце схватки любой захват действителен, если он был завершен до удара гонга. Захват, проведение которого окончено после удара гонга, не засчитывается.

### **Опасное положение**

Борец находится в опасном положении, когда линия спины или линия плеч находится в вертикальном или параллельном положении по отношению к ковру под углом менее  $90^\circ$ , и борец упирается верхней частью тела, чтобы избежать падения (см. определение понятия "туше").

#### ***Опасное положение возникает, если:***

- борец в защите становится на мост, чтобы избежать падения;
- борец в защите находится спиной к ковру и держится на одном или обоих локтях, чтобы избежать касания плечами ковра;
- борец касается ковра одним плечом и в то же время вертикальная линия с другим плечом превышает  $90^\circ$  (острый угол);
- борец находится в позиции "кратковременного" туше, т.е. плечами касается ковра менее чем 1 секунду;
- борец перекачивается на плечах;
- борца, проводящего накат и перекачивающегося на плечах, не наказывают присуждением баллов его противнику, за исключением случая, когда противник блокирует борца в контратаке.

Опасное положение завершается, когда угол между вертикальной линией груди и живота борца и ковром превышает  $90^\circ$ .

Если угол между ковром и спиной участника составляет  $90^\circ$ , то это еще не считается опасным положением.

### **Запись очков**

Боковой судья заносит очки за проведенные приемы и захваты в специальный протокол.

Он заносит их по мере выполнения борцами приемов во время схватки.

Для создания единой системы подсчета очков прием, завершившийся туше, отмечают в протоколе кружочком.

Для того, чтобы отличать другие технические баллы от баллов, присужденных за накат, баллы, присужденные за накат, необходимо подчеркивать.

Предупреждение за уход с ковра, отказ проводить прием, начинать действие, запрещенный прием и жестокость отмечается так: (0).

После каждого предупреждения (0) противник автоматически получает 1 или 2 технических балла в зависимости от степени серьезности нарушения.

Если борец выполнил захват, то в протоколе отмечают букву "к" и обводят соответствующее количество очков.

### **Захват с большой амплитудой**

Любой прием или захват, выполненный борцом в позиции стоя, считается приемом или захватом с большой амплитудой, если:

– в ходе данного приема борец отрывает противника от ковра, контролирует его, а затем противник оказывается вновь на ковре в опасном положении, описав перед этим широкую дугу в воздухе;

– в партере любое полное поднятие борца с ковра, проведенное атакующим борцом, когда атакованный борец падает на ковер животом (3 балла) или приземляется в опасном положении (5 баллов).

**Внимание:** Если борец, проводящий захват с большой амплитудой, сам касается плечами ковра, то он получает 3 или 5 баллов, а его противник – 2 балла из-за "кратковременного" падения при выполнении захвата.

### **Оценка действий и захватов**

#### **1 балл присуждается:**

– борцу, который валит соперника на ковер, подойдя сзади, прижимает к ковра и удерживает в таком положении (3 точки контакта: 2 руки, 1 колено или 2 колена, 1 рука);

– борцу, который проводит правильный прием в стойке или в партере, но не ставит противника в опасное положение;

– борцу, который хватает, удерживает и контролирует противника сзади;

– борцу, который блокирует соперника в положении спиной к ковра, на одной или двух вытянутых руках;

– борцу, которому не удалось завершить захват из-за запрещенного приема его соперника, но в конечном итоге он все же завершает захват;

– атакующему борцу, если его противник уходит от захвата, уходит с ковра, отказывается начинать, применяет незаконные приемы, проявляет жестокость или прерывает клинч;

- борцу, удерживающему противника в опасном положении в течение 5 секунд или дольше;
- борцу, соперник которого ступил в защитную зону 1 ногой;
- борцу, соперник которого многократно отказывается вступить в клинч;
- за любую приостановку схватки по причине некровоточащей травмы наказываются одним баллом в пользу противника.

### **2 балла:**

- борцу, проводящему правильный захват в партере, в результате которого его противник оказывается в опасном положении или в положении "кратковременного" туше;
- атакующему борцу, противник которого перекатывается на лопатках;
- атакующему борцу, противник которого уходит от захвата, отпрыгивая в опасном положении;
- атакующему борцу, противник которого применяет запрещенный прием и тем самым мешает атакующему борцу завершить начатый захват или туше;
- борцу в защите, если атакующий борец попадает в положение "кратковременного" туше или перекатывается на лопатках при выполнении приема;
- борцу, который блокирует противника при выполнении захвата в стойке в опасном положении.

### **3 балла:**

- борцу, выполняющему захват стоя, в результате чего после броска с короткой амплитудой противник оказывается в опасном положении;
- за любой захват, выполненный с отрывом противника от ковра, с короткой амплитудой, даже если одно или оба колена атакующего борца находятся на ковре;
- борцу, выполняющему захват с большой амплитудой, в результате чего противник не был поставлен непосредственно в опасное положение;

**Внимание:** Если при выполнении захвата борец в защите удерживает контакт с ковром одной ладонью, но немедленно попадает в опасное положение, атакующий борец получает 3 балла.

### **5 баллов:**

- все захваты с большой амплитудой, выполненные стоя, в результате чего борец в защите оказался непосредственно в опасном положении;
- прием, проведенный борцом в партере, с полным поднятием противника с ковра, выполнением броска с большой амплитудой, в результате которого противник оказывается непосредственно в опасном положении.

## КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ БАЛЛЫ, ПРИСУЖДАЕМЫЕ ПОСЛЕ СХВАТКИ

### Классификационные баллы

Классификационные баллы, присуждаемые борцу, определяют его финальную классификацию.

#### *Классификационные баллы по окончании схватки*

*5 баллов победителю и 0 баллов проигравшему:*

– победа на туше (с присуждением технического балла проигравшему или без присуждения);

– травма;

– отказ от участия;

– неявка;

– досрочное прекращение ведения схватки;

– дисквалификация;

– за три предупреждения о нарушении правил.

*4 балла победителю и 0 баллов проигравшему:*

– победа ввиду технического превосходства (разница в счете в 6 баллов за 2 периода), в том случае, если проигравший не набрал технических баллов.

*4 балла победителю и 1 балл проигравшему:*

– победа ввиду технического превосходства (разница в счете в 6 баллов за 2 периода) в том случае, если проигравший не набрал технические баллы.

*3 балла победителю и 0 баллов проигравшему:*

– когда из 3 периодов борец побеждает в двух периодах, набрав при этом от 1 до 5 баллов, а проигравший не набирает баллов.

*3 балла победителю и 1 балл проигравшему:*

– когда после двух периодов схватка завершается победой по баллам в рамках отведенного времени или в результате клинча, а проигравший при этом набирает один или несколько технических баллов.

### Туше

Когда соперник прижимает борца в защите лопатками к ковру в течение времени, достаточного для того, чтобы арбитр констатировал полный контроль атакующего борца над падением соперника, то данный прием называется туше. Чтобы засчиталось туше, выполненное на краю ковра, плечи соперника должны полностью находиться в зоне пассивности, а голова не должна касаться защитной зоны.

Туше, выполненное в защитной зоне, не засчитывается.

Если борец оказался на лопатках в результате нарушения правил, либо запрещенного приема, проведенного им же, данное туше засчитывается его противнику.

Туше, засвидетельствованное арбитром, засчитывается, если боковой судья или руководитель ковра выскажет свое согласие. Если арбитр не засвидетельствовал туше, а оно действительно имело место, то туше объявляется с согласия бокового.

Следовательно, для того, чтобы туше засвидетельствовали и засчитали, необходимо определенное время удерживать противника. Его лопатки должны одновременно коснуться ковра во время краткой остановки, как это определено в первом разделе, даже в случае броска прогибом с захватом туловища сзади. В любом случае, арбитр касается ковра только с согласия бокового судьи или руководителя ковра, если боковой судья не согласен. Только после этого свисток арбитра оповестит об окончании схватки.

### **Техническое преимущество**

При разнице в счете в 6 баллов схватку необходимо остановить раньше отведенного времени, за исключением случаев туше, досрочного прекращения ведения схватки или дисквалификации.

Нельзя останавливать схватку для того, чтобы объявить одного из участников победителем ввиду технического превосходства, пока действие не будет завершено (мгновенная атака или контратака).

Руководитель ковра дает сигнал арбитру о разнице в счете в 6 баллов.

После совещания с другими членами судейской комиссии арбитр объявляет победителя матча (в котором он выиграл 2 периода ввиду технического превосходства).



## ПАССИВНАЯ БОРЬБА

### Партер во время схватки

Если во время матча один из борцов опрокидывает соперника на ковер, то борьба продолжается в партере, и борец в защите может противостоять усилиям противника, подняться на ноги или проводить контратаки.

Если борец опрокидывает соперника на ковер, но из-за хорошего защитного приема, проведенного атакованным борцом, не может начать свой прием, то арбитр останавливает схватку после определенного периода времени и командует борцам продолжить схватку в стойке.

Атакующему борцу запрещается продолжать борьбу, наскакивать на своего соперника.

Если он все же делает это, то арбитр должен дать ему предупреждение и попросить борца в позиции партера вновь подняться.

Борец, находящийся сверху, не имеет права прерывать схватку или требовать продолжения борьбы в стойке.

**Внимание:** Объявление партера.

Исходное положение борца в партере до свистка арбитра.

Соперник, который должен принять позицию партера, становится на колени, упирается ладонями в ковер, причем руки и локти разведены в стороны и находятся на расстоянии не менее 20 см от коленей. Руки прямые, стопы не скрещены, пятки не касаются бедер, а колени и ладони находятся на отметках в центральном кругу.

### Зона пассивности

Зона пассивности (красная зона) предусмотрена для выявления пассивного борца, исключения систематического ведения борьбы на краю ковра и ухода за зону борьбы:

– любой прием или захват засчитывается, если он начат и закончен в центральной площади ковра, включая опасное положение, контратаку и туше;

– любой захват или контратака, начатые в стойке в центральной площади ковра (за исключением зоны пассивности), засчитывается независимо от того, где он был завершен (площадь ковра, зона пассивности или защитная зона);

– но если он завершается в защитной зоне, то схватку останавливают, и борцы возвращаются в партер в центре ковра. В стойке баллы будут засчитываться в соответствии со значимостью захвата;

– туше в защитной зоне не засчитывается. Необходимо прервать схватку и вернуть борцов в стойку в центре ковра, т.к. захват был завершен за пределами ковра;

– если при выполнении захвата атакующий борец производит туше в пределах защитной зоны, то схватку останавливают, а его соперник получает 2 балла. Схватку возобновляют в центре ковра в стойке. Не разрешается начинать прием или захват в стойке в зоне пассивности, за исключением случая, когда в этой зоне находится лишь 2 ступни борцов. В этом случае рефери не должен вмешиваться определенное время, достаточное для развития захвата;

– если борцы прекращают прием в зоне пассивности и остаются неподвижными либо если они не проводят приема, а двумя, тремя или четырьмя ступнями находятся в зоне пассивности, то арбитр прерывает схватку, возвращает борцов в центральную площадь ковра, и борьба продолжается в стойке;

– при выполнении приемов и захватов, начатых на центральной площади ковра, борцы могут ступать в зону пассивности тремя или четырьмя ступнями и продолжать приемы и захваты в любых направлениях при условии, когда ничто не прерывает выполнения этих захватов;

– в любом случае, если в стойке одна ступня атакующего борца находится в защитной зоне, т.е. вне зоны пассивности, то схватку прерывают и действуют согласно правилам;

– когда борец в защите ставит одну ступню в зону пассивности, то арбитр должен громко произнести слово "зона". Услышав это, борцы должны постараться вернуться в центр ковра;

– в партере засчитывается любой прием, захват или контратака, проведенные при входе в зону пассивности или при выходе из нее, даже если они были завершены в защитной зоне;

– арбитр и боковой судья присуждают баллы за приемы, начатые в партере в зоне пассивности и выполненные в защитной зоне. Но схватку прерывают и борцов возвращают в центр ковра в стойку;

– атакующий борец в партере может продолжить прием, если выходит из зоны во время выполнения захвата при условии, что голова и плечи соперника остаются в пределах зоны. В этом случае даже 4 ступни могут находиться вне пределов ковра.

## **Клинч**

**Основной принцип.** Во всех стилях и весовых категориях борьбы в исключительных случаях, когда период оканчивается с отсутствием технических очков (0 - 0), по истечении отведенного времени периода назначают клинч. Арбитр бросает монетку, чтобы определить, кто из спортсменов начинает захват. Клинч продолжается не более 30 секунд. Когда в клинче один из борцов выполняет прием, рефери насчитывает за него очки

и немедленно подает сигнал свистком, не дожидаясь возможного туше. Если борец, выигравший клинч, не провел приема, то он теряет один балл, но не получает предупреждения.

– Как правило, клинч длится не более 30 секунд. Если борец, выигравший клинч, не производит захвата, то он получает предупреждение, а его противник – технический балл.

– Если борец уходит за ковер, а судейская коллегия способна определить, кто из соперников первым ступил за пределы ковра, то применяются непосредственные санкции: предупреждение, 1 балл.

– Если оба борца выходят из клинча в защитную зону одной ногой одновременно, то судейская коллегия должна определить, к которому из спортсменов применить санкции – предупреждение (0) и 1 балл.

– В клинче правило о риске не действует, и борец, оказавшийся внизу или пассивном положении, теряет баллы и матч завершается.

– Если борец перемещает противника за пределы ковра, и ноги борца при этом не касаются пола, то борец получает предупреждение, а его противник – 1 балл.

### ***Подбрасывание монеты***

Если в конце первого периода счет 0 – 0, то для того, чтобы определить, кто из борцов проводит клинч, подбрасывают монету.

### ***Клинч в греко-римской борьбе***

Если в конце периода назначают клинч, то арбитр просит борцов стать в позицию клинча – грудь к груди (одна рука под плечом соперника, другой рукой борец берет за руку противника между локтем и плечом, и должен сцепить руки за спиной противника). Арбитр ставит спортсменов в стартовую позицию в центре ковра, 4 ступни должны находиться в центральном кругу диаметром 1 м.

*Порядок назначения клинча после подбрасывания монеты включает три этапа:*

– I этап: борец, проигравший при подбрасывании монеты, становится в центральном кругу, немного разведя руки в стороны от туловища, а его ноги должны быть на одном уровне;

– II этап: борец, выигравший при подбрасывании монеты, должен выполнить клинч, взявшись за правую или левую руку соперника по своему выбору;

-- III этап: после выполнения клинча борцом, выигравшим при подбрасывании монеты, арбитр подает сигнал свистком, и спортсмены могут начинать борьбу. Матч прекращается, когда будут набраны первые два балла.

# ЗАПРЕТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

## Основные нарушения

### *Борцам запрещено:*

– тянуть противника за волосы, уши, гениталии, щипать, кусаться, выкручивать пальцы и вообще применять приемы и захваты, совершать действия с целью причинить противнику боль, чтобы заставить его сдаться;

– бить соперника ногами, головой, душить, толкать, применять приемы, представляющие угрозу для жизни соперника либо способные вызвать переломы и вывихи конечностей, наступать противнику на ногу или касаться его лица между линией бровей и рта;

– давить локтем или коленом на грудь или живот, скручивать какую-либо часть тела соперника с целью причинить ему боль или удерживать соперника за трико;

– хвататься за ковер или прижиматься к нему;

– говорить во время схватки;

– хватать противника за подошву (допускается только хватать верхнюю часть ног или бедра);

– договариваться об исходе схватки между собой.

### **Уход от захвата**

Уходом от захвата считается отказ атакуемого борца от контакта с целью помешать сопернику начать или выполнить прием. Такая ситуация может произойти как в стойке, так и в партере; в центральной площади ковра или в пределах между центральной площадью ковра и зоной пассивности. За уход от захвата наказывают так же, как и за уход с ковра, т. е.:

– одно предупреждение нарушителю (0);

– один балл его сопернику.

### *На ковре в греко-римской борьбе.*

Если борец оказался в партере в результате приема, проведенного его противником, и затем резко бросается вперед, чтобы избежать захвата соперника, то он вынуждает соперника выполнить запрещенный прием – схватить его за бедра, что считается уходом от захвата. Арбитр не должен допустить такого нарушения. Поэтому его действия по отношению к данному нарушению должны быть четкими и точными.

В первый раз, когда борец пытается вскочить с ковра, пытаясь избежать прижатия к ковра, арбитр должен громко предупредить: "ATTENTION NO JUMP" (внимание, не вскакивать!).

– Во второй раз арбитр должен потребовать предупреждения и 1 балл за уход от захвата, остановить схватку с согласия бокового судьи и руководителя ковра, попросить борцов подняться, показать нарушение и возобновить схватку в партере.

Этот метод действителен для наказания, уходящего от захвата борца, который вскакивает с ковра. Однако, в случае, если нарушение было объявлено с опозданием, захват считается действительным, и наказания не применяются.

В партере борец в защите не имеет права сгибать или поднимать ногу (ноги), препятствуя тем самым выполнению захвата его противником.

Если в партере пассивный борец защищается от действий противника с помощью ног, то он получает предупреждение (0), а его соперник получает 2 балла.

### ***В стойке в вольной и греко-римской борьбе***

Борец, который отказывается от контакта в вольной или греко-римской борьбе или, жестикулируя, симулирует контакт, должен быть наказан, как за ведение нечестной игры и применение приемов, не соответствующих сущности борьбы.

В первый раз арбитр должен дать дружеское устное предупреждение словами "red contact" (красный контакт) или "blue contact" (синий контакт). Если борец продолжает избегать контакта, то он получает предупреждение за уход от захвата, а его соперник – 1 балл. Арбитр останавливает схватку, а затем борьба продолжается в стойке.

### **Уход с ковра**

За уход с ковра в стойке или из "par terre" (партера) борец получает предупреждение.

Атакующий борец получает баллы следующим образом:

*Уход с ковра:*

– 1 балл + одно предупреждение противнику (0)

*Уход с ковра в опасном положении:*

– 2 балла + одно предупреждение противнику (0)

Все баллы за уход с ковра считаются техническими.

### **Запрещенные приемы**

***Строго запрещены следующие действия и приемы:***

- захват за горло;
- скручивание рук более чем на 90°;

- захват руки в применении к предплечью;
- держать голову или шею двумя руками, а так же все другие ситуации и положения, приводящие к удушению;
- захват шеи из-под плеч (двойной нельсон), если он не проводится сбоку без использования ног на какой-либо части тела противника;
- заламывать руку соперника за спину и при этом давить на нее, если предплечье образует острый угол;
- растягивать в захвате позвоночник соперника;
- захват головы одной или двумя руками в любом направлении;
- разрешены только захваты головы и одной руки;
- захваты в стойке, проведенные сзади, когда голова соперника находится внизу (обратный захват туловища), туше необходимо выполнять только в сторону, а не сверху вниз (падение вниз головой);
- для захвата головы или шеи противника можно использовать только одну руку;
- поднимать соперника, находящегося в позиции моста, а затем бросать его на ковер (сильный удар об ковер), т.е. мост следует "сломать", придавив соперника к ковру;
- "ломать" мост, оказывая давление в направлении головы;
- в целом, если атакующий борец нарушает правила при выполнении захвата, то весь этот прием не засчитывается, а борец, нарушивший правило, получает предупреждение. Если атакующий борец повторяет нарушение, он получает предупреждение, а его соперник получает 1 балл;
- если борец в защите, применяя запрещенный прием, не дает сопернику развивать захват, то борец в защите получает предупреждение, а его соперник получает 2 балла.

***Меры, которые должен принять арбитр по отношению к борцу, нарушающему правила:***

*Если борец может закончить свое действие:*

- остановить нарушение;
- потребовать у борца разорвать захват, если он является опасным;
- потребовать предупреждение;
- присудить балл;
- оценить захват соперника;
- остановить схватку;
- продолжить схватку в той позиции, в которой она была прервана.

*Если борец не может закончить свое действие:*

- остановить схватку и потребовать предупреждение;
- присудить 2 балла сопернику;
- продолжить схватку в той позиции, в которой она была прервана.

### **Приемы, запрещенные в категориях школьников и кадетов**

Для защиты здоровья молодых спортсменов запрещенными приемами для школьников и кадетов считаются следующие приемы:

- двойной нельсон (захват шеи из-под плеч) спереди и сбоку;
- в вольной борьбе, загибание своей ногой ноги соперника, в дополнение к захвату шеи из-под плеч.

### **Специальные запреты**

- в греко-римской борьбе запрещено хватать соперника ниже бедер и сдавливать ноги;
- строго запрещено толкать, сжимать или приподнимать посредством контакта с ногами какую-либо часть тела соперника;
- для того, чтобы прием был засчитан, в греко-римской борьбе, в отличие от вольной, необходимо следовать за соперником в позицию партера и оставаться с ним в контакте;
- в вольной борьбе запрещено скрещивать ноги "ножницами", захватывая голову шею и туловище соперника.

### **Последствия, влияющие на поединок**

– Арбитр останавливает запрещенный прием, проводимый борцом в защите, если возможно, не прерывая всего приема. В случае отсутствия опасного положения арбитр разрешает развивать прием и ждет результата. Затем он останавливает схватку, присуждает баллы и предупреждение нарушителю.

– Если прием начинается правильно, а затем переходит в запрещенный, то прием необходимо оценивать до начала нарушения, затем следует остановить схватку и продолжить борьбу в стойке, причем атакующий борец получает дружеское предупреждение. Если борец атакует вновь с применением запрещенного приема, арбитр должен остановить схватку, дать предупреждение (0) нарушителю, 1 балл его сопернику и предоставить выбор позиции.

– В случае умышленного удара головой или других проявлений жестокости нарушителя могут сразу же исключить из схватки единогласным решением судейской коллегии или дисквалифицировать из соревнований и присудить последнее место с пометкой "отстранен за жестокость".

# ПРОТЕСТ

## Протест

Нельзя заявить протест в конце схватки. Засчитывается только результат, полученный на ковре.

Если президент FILA или судейская комиссия посчитает, что члены судейской коллегии злоупотребили своими полномочиями, изменив результат схватки, они могут изучить видеозапись схватки и с согласия Бюро FILA применить соответствующие санкции в отношении судьи, изложенные в правилах Международного судейства.

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА ЖЕНСКОЙ БОРЬБЫ

### Возрастные и весовые категории

*В женской борьбе существуют следующие возрастные категории:*

Школьницы	14 – 15 лет (от 13 лет при наличии медицинской справки и письменного разрешения родителей)
Кадеты	16 – 17 лет (от 15 лет при наличии медицинской справки и письменного разрешения родителей)
Юниоры	18 – 20 лет (от 17 лет при наличии медицинской справки и письменного разрешения родителей)
Взрослые	20 лет и старше

Борцы – юниоры 17 лет могут бороться во взрослой категории, если у них есть медицинское разрешение и согласие родителей.

*В женской борьбе существуют следующие весовые категории:*

Школьницы	Кадеты	Юниоры	Взрослые
28 – 30 кг	36 – 38 кг	40 – 44 кг	44 – 48 кг
32 кг	40 кг	48 кг	51 кг
34 кг	43 кг	51 кг	55 кг
37 кг	46 кг	55 кг	59 кг
40 кг	49 кг	59 кг	63 кг
44 кг	52 кг	63 кг	67 кг
48 кг	56 кг	67 кг	67 – 72 кг
52 кг	60 кг	67 – 72 кг	
57 кг	65 кг		
57 – 62 кг	65 – 70 кг		

### Одежда

- запрещено носить бюстгальтер "на косточках";
- запрещено носить серьги, браслеты, кольца, зажимы для волос и



другие металлические или твердые предметы, а также мужское трико с футболкой под ним;

– женщинам в категориях кадетов и юниоров обязательно надевать ушные протекторы, одобренные FILA. Участницы в категории взрослые могут использовать эту защиту по своему желанию.

## **Взвешивание**

### **Принципы**

Участницы проходят процедуру взвешивания так же, как и мужчины в соответствии с Правилами.

### **Длительность схватки**

*Школьницы и кадеты* 2 периода по 1 минуте 30 секунд;

*Юниоры и взрослые* периода по 2 минуты.

Перерыв между периодами – 30 секунд

Во всех категориях дополнительное время составляет не более длительности обычного периода и начинается непосредственно после завершения отведенного времени.

### **Основные технические правила**

Все технические положения Правил для мужской борьбы применяются и для женской борьбы.

### **Запрещенные приемы**

В дополнение к основным запрещенным приемам, содержащимся в настоящих Правилах для мужской борьбы, в женской борьбе запрещены все "двойные нельсоны" в стойке или партере.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРАВИЛ БОРЬБЫ

### Изменения и непредвиденные ситуации

Настоящие Правила отменяют все предшествующие издания правил борьбы.

Исполнительное бюро FILA обладает исключительным правом внесения поправок к вышеизложенным положениям с целью улучшения технических Правил борьбы.

Настоящие Правила были составлены с учетом всех распоряжений и сведений, исходящих от FILA.

Этот документ содержит все предложения, внесенные организациями, подчиняющимися FILA, а также Бюро FILA, и принятые Конгрессом FILA.

Настоящие Правила являются единственным действенным документом, имеющим силу до следующего заседания Конгресса, на котором утверждаются возможные изменения или другие интерпретации положений, принятых Исполнительным комитетом.

В случае каких-либо споров, действительным является только текст на французском языке.

Национальные федерации должны перевести данный документ на свой официальный язык.

Каждый судья соревнований должен иметь копии настоящих Правил на родном языке и на одном из официальных языков FILA (французском или английском).

Лозанна, 01.01.2005

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Каждый член судейской коллегии должен внимательно ознакомиться с данным словарем и применять его. Этот словарь содержит официальные термины, посредством которых судьи общаются между собой.

1. SALUT ("Салют").

Борцы должны поприветствовать друг друга.

2. START ("Старт").

Приглашение борцам, находящимся в противоположных углах, подойти в центр ковра для осмотра арбитром и рукопожатия. После этого они возвращаются в свои углы и ожидают свистка арбитра, после которого выходят на ковер для начала схватки.

3. CONTACT ("Контакт").

Арбитр командует борцу положить обе руки на спину соперника, который находится в внизу на ковре. Борцы в стойке должны перейти в контакт "тело к телу".

4. OPEN ("Открыться").

Борец должен изменить позицию и применить более открытую тактику ведения борьбы.

5. DAWAI ("Давай").

Арбитр стимулирует борцов бороться более активно.

6. ATTENTION ("Внимание").

Арбитр предостерегает борца в защите перед тем, как дать ему предупреждение за отказ принять правильную позицию в партере.

7. ACTION ("Прием").

Борец должен провести начатый им прием.

8. HEAD UP ("Голову вверх").

Борец должен поднять голову. Данная команда дается арбитром в случае, когда борец пассивен или проводит серию атак, толкая соперника головой.

9. JAMBE ("Нога").

Борец совершает нарушения, применяя ножной прием.

10. POSITION ("Позиция").

Начальная позиция борцов в партере (или в греко-римской борьбе в контакте, указанном борцам арбитром) перед тем, как прозвучит свисток арбитра.

11. A TERRE ("Партер").

Схватка возобновляется в партере.

12. PLACE ("Место").

Касаясь рукой ковра и одновременно с этим произнося данную команду, арбитр предостерегает борцов от ухода с ковра.

13. DANGER ("Опасное положение").

Опасное положение.

14. FAULT ("Нарушение").

Запрещенный прием или нарушение технических правил.

15. STOP ("Стоп").

Остановка схватки.

16. ZONE ("Зона").

Данное слово произносится громко, если борцы ступают в зону пассивности.

17. CONTINUER ("Продолжайте").

По этой команде арбитра следует возобновить схватку. Арбитр также использует данную команду для возобновления борьбы, если борцы остановились в замешательстве и смотрят на него, ожидая объяснения.

18. TIME OUT ("Таймаут").

Когда один из борцов прекращает борьбу намеренно либо в результате травмы, или по какой-либо иной причине, арбитр таким образом командует хронометристу остановить секундомер.

19. CENTRE ("Центр").

Борцы должны вернуться в центр ковра и продолжить схватку там.

20. UP ("Подняться").

Следует продолжить борьбу в стойке.

21. INTERVENTION ("Вмешательство").

Боковой судья, арбитр или руководитель ковра требуют вмешательства.

22. OUT ("Аут").

Прием, проведенный за пределами ковра.

23. OK ("О-кей").

Прием засчитывается (правильный, разрешенный). Если боковой судья и руководитель ковра сидят так, что происходящее на противоположной стороне ковра им видно плохо, то арбитр должен поднять руку и подать им знак, проведен ли прием на ковре или за его пределами.

24. NON ("Нет").

Это слово сигнализирует о том, что прием не засчитывается.

25. TOUCHE ("Туше").

Это слово сигнализирует победу на туше. В этом случае арбитр приносит "tome" ("падение"), касается рукой ковра и подает свистком сигнал об окончании схватки.

26. DECLARE BATTU ("Оглашение поражения").

Оглашение решения судейской коллегии о поражении одного из борцов.

27. DEFAITE ("Поражение").

Соперник потерпел поражение.

28. DISQUALIFICATION ("Дисквалификация").

Дисквалификация за неподобающее поведение или жестокость.

29. FIN ("Конец").

Конец поединка.

30. CHRONOMETRE ("Хронометр").

По этой команде арбитра хронометрист должен остановить или включить таймер.

31. GONG ("Гонг").

Звук гонга оповещает о начале или окончании поединка.

32. JURY ("Судейская коллегия").

Лицо, команда осуществляющая судейство.

33. ARBITRE ("Арбитр").

Член судейской коллегии, проводящий схватку на ковре.

34. JUGE ("Боковой судья").

Член судейской коллегии, который работает совместно с арбитром и присуждает баллы в ходе схватки. Он также фиксирует в протоколе все приемы, проведенные во время схватки.

35. CHEF DE TAPIS ("Руководитель ковра").

Член судейской коллегии, несущий ответственность за происходящее на данном ковре. В случае разногласий между арбитром и боковым судьей он должен поддержать одну из этих двух сторон.

36. CONSULTATION ("Консультация").

Перед тем, как принять решение о дисквалификации или какое-либо другое решение, по которому существуют разногласия, руководитель ковра должен провести консультацию с арбитром и боковым судьей.

37. AVERTISSEMENT ("Предупреждение").

Санкции, налагаемые арбитром на борца, нарушившего правила.

38. CLINIC ("Клиника").

Судейский семинар.

39. PROTEST ("Протест").

Протест, подаваемый в результате принятого решения.

40. DOCTEUR ("Врач").

Официальный врач схватки.

41. VICTORY ("Победа").

Арбитр объявляет победителя.

42. NO JUMP ("Не прыгать").

Команда, подаваемая арбитром в том случае, когда борец в защите в партере прыгает вперед, чтобы избежать захвата.

43. CLINCH ("Клинч").

44. SCORESHEET.

Судейская записка схватки.

45. ROUNDSHEET.

Протокол круга.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Акопян, О. А.* Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / О.А. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 21-23.

2. *Галковский, Н. М.* Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н. М. Галковский; под ред. Н. М. Галковского и А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 583 с.

3. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Кириченко. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 240 с.

4. *Данько, Г. В.* Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 3-8.

5. *Дахновский, В. С.* Особенности построения процесса тренировки борцов греко-римского стиля / В. С. Дахновский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2-7.

6. *Замятин, Ю. П.* Греко-римская борьба: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / Ю. П. Замятин [и др.]. – М. : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2005. – 256 с.

7. *Ким, В. В.* Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 41-45.

8. *Кулик, Н. Г.* Актуальность проблем спортивных единоборств / Н. Г. Кулик, В. В. Шиян. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 115 с.

9. *Корженевский, А. Н.* Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 28-32.

10. *Купцов, А. П.* Спортивная борьба : учебник для ИФК / А. П. Купцов. – М. : ФИС, 1978. – 424 с.

11. *Миндиашвили, Д. Г.* Система подготовки борцов международного класса : учеб. пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : КГПУ, 1995. – 104 с.

12. *Панков, В. А.* Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50-53.

13. *Рудницкий, В. И.* Борьба классического стиля / В. И. Рудницкий, Г. Ф. Мисюк, Н. Н. Нижгицкий. – Мн. : Польша, 1990. – 149 с.

14. *Туманян, Г. С.* Классификация и характеристика средств тренировки борцов / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.

15. *Юхно, Ю. А.* Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности / Ю. А. Юхно // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 64-70.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ .....	5
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ .....	9
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ .....	14
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	14
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	16
Общая и специальная физическая подготовка .....	16
Изучение и совершенствование техники греко-римской борьбы .....	20
Техника борьбы в партере .....	20
Техника борьбы в стойке .....	23
Подводящие упражнения для броска через спину, имитационные упраж- нения, упражнения с партнером в страховке .....	26
Броски прогибом. Подводящие и имитационные упражнения, упражнения с чучелом. Упражнения с партнером в страховке .....	31
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО .....	33
СОРЕВНОВАНИЕ .....	40
СХВАТКА .....	45
ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ И ЗАХВАТОВ .....	50
КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ БАЛЛЫ, ПРИСУЖДАЕМЫЕ ПОСЛЕ СХВАТКИ .....	54
ПАССИВНАЯ БОРЬБА .....	56
ЗАПРЕТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ .....	59
ПРОТЕСТ .....	63
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА ЖЕНСКОЙ БОРЬБЫ .....	63
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРАВИЛ БОРЬБЫ .....	65
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	70



Учебное издание

**Неменков Леонид Степанович**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППЕ  
ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
"ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА"**

**Методические рекомендации**

Технический редактор *А. Л. Позняков*  
Компьютерная верстка *В. А. Латыговская*  
Корректор *И. И. Толкачева*

Подписано в печать *4,03*.2014.  
Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyr.  
Усл.-печ. л. 4,2. Уч.-изд. л. 4,8. Тираж 72 экз. Заказ № *90*.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет  
имени А. А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1  
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии  
МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1