|  |  |
| --- | --- |
| **Правила самбо** | [Печать](http://www.sambos.spb.ru/o-sambo/pravila?tmpl=component&print=1&page=) |

|  |
| --- |
| Соревнования по борьбе самбо проводятся как среди мужчин, так и среди  женщин. Поединки могут быть:  1) личными  2) командными  3) лично-командными  4) классификационными (открытый ковер).  Спортсмены выступают в своей возрастной и весовой категории, но на тренировках можно наблюдать поединки между самбистами различных возрастов и весовых категорий — это необходимый элемент подготовки в борьбе.  **Требования к снаряжению**  Схватка двух самбистов проходит на специальной площадке, которая называется ковром. Ковер, как правило, состоит из нескольких плотно сдвинутых и прочно скреплённых матов, изготовленных из синтетического материала, толщиной не менее 5 сантиметров; поверх матов натягивается и прочно закрепляется специальная покрышка. Ковер для борьбы самбо должен быть размером от 10х10 до 13х13 метров. Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом, соответственно, в красном углу, перед началом схватки, находится самбист в красной форме, а в синем самбист в синей форме. В зависимости от возможностей и условий, соревнования могут проходить на одном ковре или на нескольких коврах.  **Судейская бригада**  Кроме борцов, на ковре и непосредственно возле него располагается судейская бригада ковра — люди, которые наблюдают за соблюдением борцами правил, оценивают их действия, ведут хронометраж схватки и т.д. Судейская бригада состоит из руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста, технического секретаря и информатора. Кроме перечисленных людей на каждом соревновании должен присутствовать квалифицированный медик. Руководит соревнованиями главный судья, он отвечает за их проведение в соответствии с правилами и положением соревнований перед организацией, проводящей соревнования, и соответствующей Федерацией самбо.  Действия борцов в схватке, специальными жестами, оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает решение по оценке действий борцов самостоятельно и при разборе протестов и спорных моментов обязан аргументировать свои действия соответствующими положениями правил. Особое место занимает арбитр. Арбитр постоянно находится на ковре в непосредственной близости от борцов, участвующих в поединке. Арбитр пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком, терминами и жестами), руководит ходом схватки, оценивает приемы, действия и положения борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в строгом соответствии с правилами.  **Ход поединка**  Открываются соревнования торжественным построением и обращением к спортсменам почетных гостей, организаторов соревнований, проводятся показательные выступления самбистов, а также представителей других видов спорта. Выходя в центр круга, борцы обмениваются рукопожатием, и арбитр объявляет начало схватки. В зависимости от возрастной группы борцов схватка может длиться от 3 до 5 минут. В течение этого времени самбисты могут проводить всевозможные броски, болевые приемы на руки и на ноги, удержания, а также другие атакующие и защитные действия в определенных положениях борцов. Борьба самбистов начинается в положении “стоя”, то есть в положении борца, при котором он касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах). Оба борца находятся в положении стоя друг напротив друга (борьба стоя). В ходе поединка оба самбиста или один из них может оказаться в положении “лежа” (борьба в партере), то есть положении борца, при котором он касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног. При борьбе лежа, при переходе в борьбу лежа или при броске, после которого, падающий спортсмен оказался в положении “лежа” принято выделять несколько характерных положений борца — на спине, на боку, на груди или на животе, на ягодицах или пояснице, на плече, на коленях (колене), на руках (руке).  Если кратко и упрощенно сформулировать **цель поединка самбистов**, то при борьбе стоя цель — это бросить противника на ковер, а самому остаться стоять на ногах, а при борьбе лежа цель — это провести болевой приём, заставив, таким образом, противника сдаться, или выполнить удержание.  **Броски**  Броском считается действие борца в захвате, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений “лежа”. Оцениваются только броски, которые проводит борец, находящийся до броска (до начала падения противника) в положении “стоя”. В зависимости от исходного положения атакуемого различают: — броски противника, находящегося в стойке; — броски противника, находящегося в положении “на коленях” или “на руках”. Отрыв противника, находящегося в положении “лежа”, от ковра и опускание его в то же положение без переворачивания не оценивается. Кроме этого, не оцениваются броски, заканчивающиеся падением противника в положение “на руках”  **Болевые приёмы**  Болевым приёмом считается захват руки или ноги противника в борьбе лежа, который позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным. Когда один из борцов сдается, в результате болевого ощущения, он делает несколько хлопков своей ладонью по ковру, или подает голосовой сигнал “Есть!”, кроме этого любой другой возглас оценивается за признание своего поражения. На проведение болевого приёма отводится 60 секунд, после взятия атакующего захвата на болевой. Если за это время болевой приём не удается провести, борцы поднимаются в стойку. Болевые приёмы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении “лежа”, атакующий может находиться в стойке. Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение “стоя” и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра. Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в положение “стоя”.  **Удержание**  Удержанием считается прием, которым борец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или рукам противника, прижатым к туловищу). Отсчёт времени удержания начинается с того момента, когда атакующий борец прижимается своим туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу противника и фиксирует его в положении “на лопатках”. Удержание прекращается, если борец, которого удерживают, переходит в положение “на груди”, “на животе”, “на ягодицах”. В случае успешного проведения вышеописанных действий борец получает баллы (см. таблицу оценок), которые в ходе схватки суммируются. Побеждает борец, набравший в сумме большее количество баллов. Также победитель может быть определен досрочно, в случае его чистой победы. Чистая победа присуждается за технично проведенный бросок, в результате которого, атакуемый падает на спину, а атакующий остается в стойке, за болевой прием, при явном преимуществе, за снятие противника по медицинским причинам, отказ противника продолжать борьбу или нарушение им правил.  **В соревнованиях по самбо запрещено**  Как и во всяком спортивном состязании в самбо есть запрещённые действия, которые строго наказываются судьями (замечания, предупреждения, дисквалификация):  1. Бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой прием (“узел”, “рычаг”), бросать противника, падая на него всем телом;  2. Делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;  3. Наносить удары, царапаться, кусаться;  4. Делать какие-либо болевые приемы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать ее к ковру, скрещивать ноги на туловище противника;  5. Упираться руками, ногами или головой в лицо противника;  6. Надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;  7. Делать захваты за пальцы на руках или ногах противника;  8. Делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;  9. Выкручивать ногу противника за пятку и делать “узлы” на стопу;  10. Делать “рычаг” колена, перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба;  11. Проводить болевые приемы при борьбе стоя;  12. Проводить болевые приемы рывком;  13. Захватывать за трусы или за рукав куртки изнутри, а также за край или покрышку ковра.  Если судьи не замечают проведения запрещенного приема одним из борцов, то пострадавшему разрешается подать сигнал голосом или жестом. Подача ложного сигнала рассматривается и наказывается как запрещенный прием.  **Окончание схватки**  Поединок заканчивается по гонгу (звуковому сигналу), борцы занимают те же самые места на ковре, что и перед началом схватки. Для объявления результата схватки арбитр вызывает борцов на середину и, предварительно взяв обоих борцов за запястья, поднимает руку победителя, после чего борцы обмениваются рукопожатием и уходят с ковра. На ковер выходит следующая, предварительно объявленная пара борцов. За день соревнований борцы могут провести от 1 до 9 схваток, в зависимости от их мастерства, количества участников и системы проведения соревнований. Заканчиваются соревнования по самбо традиционным награждением победителей и призеров, награждаются и тренера победителей; определяется лучший самбист соревнований; победители и призёры совершают круг почёта и расстаются до следующих встреч. |