

ЕДИНОБОРСТВА

КООРДИНАЦИОННЫЕ И ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

# КУРАШ

МИРЗОКУЛОВ Ш.А. ЛЮЛИНА Е.С.



15.71527  
M-63

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ш. А. МИРЗОКУЛОВ  
Е.С. ЛЮЛИНА

**“ЕДИНОБОРСТВА,  
КООРДИНАЦИОННЫЕ И  
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ  
СПОРТА - КУРАШ”**

*Учебное пособие*

*Приказом № 654 от 20 июля 2019 г. Рекомендовано Министерством  
высшего и средне образования Республики Узбекистан в качестве учебного  
пособия для студентов направления 5610500-“спортивные  
деятельность по видам спорта”  
Регистрационный номер 654-089*

ТАШКЕНТ  
«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

УДК 796.8(075)

КБК 75.715я7

М 63

**Ш. А. Мирзокулов, Е.С. Люлина**

“Единокорства, координационные и циклические виды спорта - кураш”. Учебное пособие. – Ташкент.

«O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020 г. 252 стр.

**Составители:**

**Мирзокулов Ш.А.** – доцент, заведующий кафедрой “ Теории и методики национальных видов спорта и игр”

**Люлина Е.С.** – преподаватель кафедры “ Теории и методики международных видов борьбы”

**Рецензенты:**

**Рузиев А.А.** – д.п.н., профессор, Заслуженный тренер Республики Узбекистан

**Абдиев А.Н.** – д.п.н., профессор кафедры “Теории и методики международных видов борьбы” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

В учебном пособии освещаются вопросы развития спортивных видов борьбы – Кураш, бельбогли-кураш, дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбы. Раскрыты основные положения организации соревнований и основы судейства в Кураше. Представлена краткая характеристика классификации, систематики, терминология видов борьбы, а также схематические рисунки основных технических приёмов национальной борьбы и тестовые вопросы для самопроверки усвоения знаний. Учебное пособие предназначено для студентов и специалистов по направлению спортивная деятельность и физическая культура, а также тренерам и учащимся школ-интернатов Олимпийского резерва отделений борьбы.

ISBN 978-9943-6408-8-9

---

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Как следует из «Стратегии развития по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017 - 2021 гг.», главной задачей образовательной политики является обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Также в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 20.04.2017г. «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования», «Национальной программе по подготовке кадров» от 29.08.1997г. расставлены акценты, касающиеся повышения качества образования и разработки в его рамках инновационных технологий, которые в свою очередь эти положения перекликаются с задачами «Закона о Физической Культуре и спорте» от 2015 года, отражающей необходимость подготовки высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов сферы. Основным проводником в реализации поставленных целей в заданной области является Узбекский государственный университет физической культуры, который осуществляет обучение и подготовку тренеров-преподавателей по различным специализациям.

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

Областью профессиональной деятельности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту являются: физическая культура и физическое воспитание с различными контингентами населения; спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый, высших достижений, профессиональный; спортивно-оздоровительный туризм; двигательная рекреация и реабилитация; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта. Все это осуществляется в процессе обучения по различным дисциплинам, одной из которых является «Кураш» для всех специализаций.

**Целью преподавания дисциплины «Кураш»** является: формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы тренера-преподавателя в различных областях профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины «Кураш»** являются: изучение основ техники и тактики национальной борьбы Кураш. Формирование и совершенствование физических, психологических, нравственных, патриотических качеств, необходимых для профессиональной деятельности тренера, преподавателя или спортивного руководителя в области спорта. Приобретение необходимых навыков и умений для планирования подготовки разных контингентов спортсменов со спортивной, прикладной и оздоровительной направленностью. Приобретение знаний об исторических аспектах становления видов спортивной борьбы, а также основ судейства, проведения соревнований, классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы.

В представленном учебном пособии представлен материал по истории развития спортивных видов борьбы (вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, Кураш, белбогли-ку-

раш), подробно рассмотрены вопросы судейства и организации соревнований, а также изложены положения классификации, систематики и терминологии в видах спортивной борьбы. Учебное пособие написано в соответствии с программой по спортивным единоборствам (Кураш) и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета обучающимися.

Пособие предназначено для студентов 2-х курсов очной и заочной формы обучения Узбекского государственного университета физической культуры, а также может быть полезно для преподавателей физической культуры в среднеобразовательных школах.

---

---

## ГЛАВА I. ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

### 1.1. Истоки становления видов спортивной борьбы.

Борьба — один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов — защитников родной земли.

Первобытные бои стали спортом после возникновения правил их проведения. Первым сведениям о спортивных боях около пяти тысяч лет: они упоминаются в вавилонском и индийском эпосах, китайских летописях, их изображения есть на древнеегипетских барельефах.

Более совершенного развития борьба достигла в Древней Греции. Она широко отображена в произведениях изобразительного искусства и в греческой литературе. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, она была включена в программу первых Олимпийских Игр вслед за бегом (776г. до н. э.). В классическом греческом пятиборье — пентатлоне

(бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) уникальным номером программы всего состязания стала именно борьба. Позднее борьба вошла в панкратион (соединение борьбы с кулачным боем) на древних Олимпийских Играх. Всенародная любовь к соревнованиям в Древней Греции породила массовые зрелища. По отдельным видам состязаний появились профессионалы (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, так как именно борьба была самым популярным зрелищем, и профессиональных борцов готовили в специальных школах. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами, участниками и победителями Олимпийских соревнований - Пифагор, Платон и др. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский - шестикратный чемпион Олимпийских игр.

Первые Олимпийские Игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры. Борьба впервые была включена в программу XVIII Олимпийских игр в 704 году до н.э. Первые правила по борьбе создал Греческий атлет Тесеус. По этим правилам побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям Олимпийских Игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа. (в партере)

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римской империей. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным

видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

После завоевания Греции, Рим освоил греческую культуру. У римлян борьба стала одним из популярнейших цирковых зрелищ, а кумирами толпы становились победители. Демонстрация борьбы в Риме также проходила в сочетании с кулачным боем, а в гладиаторских боях - с вооруженным боем. С появлением христианства постепенно такие виды борьбы приходили в упадок, в конце IV века нашей эры были закрыты все государственные школы гладиаторов и прекратили свое существование Олимпийские Игры. Борьба осталась лишь любимым народным развлечением.

Все разновидности спортивной борьбы можно объединить в две группы: интернациональные и национально-самобытные.

Наибольшее развитие и международное признание получили лишь некоторые из интернациональных видов. Так, олимпийскими видами стали греко-римская, вольная борьба и дзюдо. Чемпионаты мира проводятся по борьбе самбо, узбекскому курашу.

## **1.2. История развития греко - римской борьбы.**

Традиции древнегреческой спортивной борьбы были оживлены в середине девятнадцатого века во Франции, где начала формироваться современная греко-римская борьба в конце XVIII начале XIX века. Здесь были заложены основные ее положения, где борьбой в то время особенно увлекались и в городах и в сельской местности. Так как состязания борцов вызывали огромный интерес, силачи из народа выступали в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений. Позже стали разыгрываться первенства городов, Франции, а потом организовываться и чемпионаты мира. Хорошая организация чемпионатов, а также успешная рекламная компания, создали профессиональной борьбе необычайный успех. Первые арены появились в 1848г. в Париже, на которых высту-

пали профессиональные борцы. Во Францию начали приезжать борцы из других стран, для участия в чемпионатах, и для знакомства с их организацией и правилами соревнований. Впоследствии они стали организовывать такого рода состязания в своих странах. В результате французская борьба получила международное признание, а в ее названии звучало имя страны, сделавшей этот вид борьбы поистине массовым видом спорта. Конечно, развитие борьбы в мире шло в разных направлениях. Это зависело от национальных традиций, от влияния культур соседних стран и т.д. В Европе получила распространение французская (греко-римская) борьба, в странах Азии, Востока, в Америке - борьба вольная. В 1896г. (Афины) французская борьба была включена в программу первых современных Олимпийских Игр. Официальное название - греко-римская борьба, дал ей Международный Олимпийский Комитет, чтобы придать борьбе международный характер как виду спорта. Участвовало в первых Играх всего 5 человек, представляли они 4 страны (Греции, Германии, Венгрия, Великобритания). Разделения борцов на весовые категории на этих Играх не было. С тех пор греко-римская борьба за исключением двух Олимпиад (1900 и 1904 г.г.) неизменно входит в программу Олимпийских состязаний.

### **1.3. История развития вольной борьбы**

Вольная борьба (Freestylewrestling, фр. Lutte libre) — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Из исторических источников известно, что в старину в Британской Империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Прародиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась кэтч.

В США вольная борьба стала развиваться по двум направлениям: собственно борьба и борьба профессиональная. Спортивная вольная борьба культивировалась главным образом в колледжах и университетах США. Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 спортсмена были из США. Это произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет согласился и назвал это вид борьбой свободного стиля (Free style). Но, европейцы не были знакомы с этим видом борьбы и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

На следующих Внеочередных Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В дальнейшем вольная борьба постоянно (за исключением игр 1912 года в Стокгольме) входила в программу Летних Олимпийских игр.

Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. Причём в 1904 году был установлен «рекорд», который никогда не будет побит, так как борцы были только из США — олимпийские медали всех достоинств достались только им.

В 1912 году перед началом Летних Олимпийских Игр в Стокгольме впервые был создан Международный союз борцов ФИЛА (нем. Internationaler Ring Verband). Официально первый

(не считая собрания в Швеции) конгресс союза собрался в июне 1913 года в Берлине. Там присутствовали делегаты следующих стран: Германская империя, Великое княжество Финляндское, Дания, Швеция. Российская империя, Венгрия, Австрия, Богемия (Чехия), Великобритания<sup>[1]</sup>.

В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1920 году во время Летних Олимпийских игр в Антверпене Международный олимпийский комитет рекомендовал создать независимую федерацию по каждому виду спорта. И в следующем году на Олимпийском конгрессе МОК в Лозанне была образована Международная федерация любительской борьбы (англ. Internationa Amateur Wrestling Federation. IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. Начиная с 1928 года, в весовой категории, страну может представлять только один участник. Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). С того же года она проводит чемпионаты мира (FILA Wrestling World Championships).

К 1980-м годам в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах. В сентябре 2014 года на Чемпионате Мира, проводившимся в Ташкенте (Узбекистан), FILA была преобразована в UWW (United World Wrestling)

#### 1.4. История развития дзюдо.

Дзюдо национальная японская борьба. Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсэджи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан». (Дом постижения Пути)

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия. Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись»! Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче. Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести.

Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.

Основатель борьбы, Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

*Кодекс чести* дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

вежливость,

смелость,

искренность,

честность,

скромность,

самоконтроль,

верность в дружбе,

*уважение к окружающим.*

При поступлении в школу ученик дает клятву:

Я не брошу учебы без уважительной причины.

Я не опозорю дзюдо и свою школу.

Без разрешения учителя я никому не открою секретов, которыми меня научили.

Как ученик я буду следовать законам дзюдо и моей школы и буду соблюдать их, если стану учителем.

В лекциях Дзигоро Кано выделял также 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

- владей инициативой в любом начинании;
- внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
- осмысливай полностью, действуй решительно;
- знай меру;
- держись середины между радостью и подавленностью, са-

моистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо. В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских Игр (Токио). Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года, (Барселона) а по количеству занимающихся дзюдо в мире уступает только футболу.

## 1.5. История развития САМБО

САМБО (аббревиатура, образованная от словосочетания «САМооборона Без Оружия») – вид спортивного единоборства и комплексная система самообороны, разработанная на терри-

тории современной России. В САМБО авторы Василий Ощепков, Анатолий Харлампович, Виктор Спиридонов соединили приемы многих национальных видов единоборств, в том числе грузинской чигады, татарской, карачаевской, казахской, узбекской, туркменской, финско-французской, вольно-американской, английской, швейцарской борьбы, японских дзюдо и сумо.

Василий Ощепков был четвертым европейцем и первым русским, который поступил в Институт Кодокан (1911г) и чёрный пояс получил лично от Дзигиро Кано (основатель дзюдо). Впоследствии он адаптировал полученные знания, умения и навыки условиям развития систем самозащиты и единоборств.

### **Хронология САМБО**

1936 год. В Московском институте физической культуры Анатолий Харлампович защищает дипломную работу, в которой собрал и описал все приёмы, изученные им под руководством Василия Ощепкова и собранные самостоятельно.

1938 год. В Москве проходит 1-й тренерский сбор, на который съехались тренеры различных видов национальной борьбы — киргизской, татарской, туркменской, казахской, узбекской кавказской и др.

Национальные виды борьбы послужили основой для создания САМБО. В борьбу этого стиля включены все лучшие элементы национальных видов борьбы: грузинской, татарской, карачаевской, казахской, узбекской, туркменской и др, также в систему привлечены наиболее оригинальные приемы финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо.

Синтезируемая система с первых моментов закладки своего фундамента предполагала ее открытость для всего лучшего и целесообразного, не отдавая приоритета чему-либо одному, а универсальные правила, по идеи создателя, должны были дать возможность борцу любой национальности, применяя свои излюбленные приемы из народной борьбы, а также и другие, наравне со всеми выступать на соревнованиях.

В ноябре 1938 года Комитет по физической культуре и спорту издал Приказ 633 «О развитии борьбы вольного стиля». «Эта борьба, — сказано в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов спортивных единоборств, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Этот день и принято считать днем рождения САМБО.

В 1939 года в проводится первый чемпионат по «борьбе вольного стиля». («Борьба вольного стиля» — так называлась в то время борьба САМБО.)

1940 год. Выходят первые пособия по «борьбе вольного стиля» Н. Галковского и Р. Школьникова. Издаётся учебное пособие, под авторством Виктора Волкова (ученик Ощепкова и Спиридонова) «Курс самозащиты без оружия «САМБО»». Автор попытался объединить наследие учителей и изложил свою концепцию обучения системе защиты и нападения. Благодаря Волкову появилось слово САМБО.

1941-1945 год. Великая Отечественная война прервала проведение соревнований по «борьбе вольного стиля» (борьбе САМБО). Но она же явилась проверкой жизнеспособности САМБО в боевых условиях.

1946 год. «Борьба вольного стиля» получила современное название - САМБО. Формируется понятие о системе САМБО как системе объединяющей борьбу САМБО (спортивный раздел) и самозащиту без оружия «САМБО» (боевой раздел, предназначенный для решения боевых задач). Создается Всесоюзная секция, возобновляется проведение соревнований и тренерских сборов.

1947 год. Выходят Правила соревнований по борьбе САМБО. (Борьба самбо: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», Возобновляется проведение чемпионатов по САМБО, которые проходят регулярно, вплоть до настоящего времени.

1948 год. Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров впервые утверждает Программу по борьбе САМБО для спортивных секций коллективов физической культуры.

1949 год. Выходит первое издание книги Анатолия Харлампиева «Борьба САМБО». Книга начинается следующими словами: «Приёмы, применяемые в борьбе САМБО, в своей технике обоснованы данными науки. В одном случае — целесообразное использование рычагов тела; в другом — применение законов движения цепи звеньев человеческого тела; в третьем — достижение молниеносных движений посредством сложения скоростей и т.д. — во всех случаях в борьбе успех зависит не от случайной находки удачного приёма, а от правильного анализа движений человеческого тела».

Далее в главе, посвящённой тактике, Харлампиев пишет: «В таком сложном виде спорта, как борьба САМБО, одной техники, физических и волевых качеств ещё недостаточно для достижения полного успеха в соревнованиях. Тактика во всём её многообразии играет и в отдельной схватке и во всём комплексе соревнований огромную роль. Поэтому в самбо изучению наиболее рациональных способов победы над противником должно быть уделено важное место».

50-е годы XX века для САМБО ознаменовались выходом на международную арену. Всё началось с иностранных студентов, обучавшихся на территории современной Российской Федерации.

1953 год. Издаются для служебного пользования две книги Харлампиева — «Боевые приёмы САМБО» и «Специальные приемы САМБО».

1957 год. Первая официальная встреча самбистов союза с дзюдоистами Венгрии. На стадионе «Динамо» в Москве борцы Советского Союза одержали убедительную победу со счётом 47:1 над последователями японской борьбы. Наши самбисты в этой встрече боролись по правилам дзюдо. Образована первая зарубежная федерация самбо — Федерация борьбы самбо Народной Республики Болгарии.

1958 год. Проходит первый чемпионат Народной Республики Болгарии по борьбе самбо — это первый турнир такого уровня за рубежом. В Бельгии на брюссельской всемирной выставке «Экспо-58» проходит демонстрация приёмов САМБО.

1962 год. В Федерации САМБО организована секция дзюдо. Самбисты продолжают активно готовиться к Олимпийским играм 1964 года в Токио, где дебютирует дзюдо.

1965 год. В Японии создаётся Федерация САМБО.

1966 год. На Конгрессе ФИЛА, который проходил в американском городе Толидо, борьба САМБО признаётся международным видом спорта. Впервые приезжает команда японских самбистов. Гости не смогли выиграть ни одну из четырех матчевых встреч.

1967 год. В Риге прошел первый международный турнир дружбы по борьбе САМБО. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Болгарии, Югославии, Монголии, Японии. С этого года международные соревнования регулярно проходят в разных странах мира.

1970 год. Давид Львович Рудман основывает в Москве школу «САМБО-70».

1971 год. САМБО включено в Спартакиаду народов СССР.

Первый международный турнир дружбы по САМБО (Рига, 1967 г.) САМБО включено в Спартакиаду народов СССР

1972 год. В СССР, в Риге, проводится первый открытый чемпионат Европы по борьбе САМБО. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Болгарии, Великобритании, Испании, СССР, Югославии, Ирана, Монголии, Японии.

1973 год. Первый чемпионат мира по самбо проходит на стадионе Фарах в Тегеране. В этих соревнованиях участвовали спортсмены из Болгарии, Великобритании, Испании, Италии, Югославии, современной России, США, Ирана, Монголии, Южной Кореи и Японии.

1976 год. Выходит в свет книга легендарного мастера самбо Евгения Михайловича Чумакова «Тактика борца-самбиста», где автор отмечает: «Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать её. Тактика — это и искусство, и одновременно наука. В борьбе самбо накоплен значительный опыт применения тактических действий, который в по-

следние годы интенсивно суммируется и систематизируется».

1977 год. Первый Кубок мира разыгрывается в Испании в г. Овьедо. Проходит первый пан-американский чемпионат по САМБО (Puerto Rico).

труд! Ты хочешь стать самбистом. Прекрасное желание. Но одного желания мало. Можно, лежа на диване, читать книги по самбо и мечтать стать чемпионом. Можно много и умно говорить о борьбе и знать названия всех приёмов. Но так и не уметь ничего делать. Поэтому надо работать много,

1981 год. САМБО включено в Боливарские игры (Южная Америка).

1982 год. В Москве проходит первый международный турнир по борьбе самбо «Мемориал Анатолия Аркадьевича Харлампиева». Этот турнир уже стал традиционным. САМБО включено в программу Cruz del Sur Games (Южная Америка, Аргентина).

1983 год. В Мадриде прошел первый чемпионат мира по борьбе самбо среди женщин. САМБО включено в программу Пан-американских игр.

1984 год. Подписан указ о развитии САМБО среди женщин. На учредительном Конгрессе в Бильбао (Испания) создана Международная любительская Федерация самбо, International Amateur Sambo Federation (FIAS / ФИАС), которая в 2001 году на очередном Конгрессе была переименована во Всемирную Федерацию САМБО, World Sambo Federation (WSF).

1985 год. FIAS была включена в GAISF (AGFIS). GAISF – Всемирная ассоциация международных спортивных федераций / General Association of International Sports Federations)

1986 год. В Токио (Япония) проводится первый Кубок Азии по САМБО.

1987 год. Впервые Кубок мира по САМБО проходит на территории Африки, Касабланка (Марокко).

1989 год. Первый чемпионат мира среди юношей Нью-Джерси (США).

2001 год. На очередном Конгрессе Международной любительской Федерации самбо (FIAS/ФИАС), который проходил в России в городе Красноярске, было принято решение переиме-

новать Международную любительскую федерацию САМБО, International Amateur Sambo Federation (FIAS/ФИАС) во Всемирную Федерацию самбо, World SAMBO Federation (WSF/ВСФ).

### **Виды самбо**

Хотя изначально самбо развивалась как единая система, в настоящее время можно выделить три версии самбо:

– Спортивное самбо – это спортивное единоборство, близкое дзюдо. Однако самбисты носят куртку с «крылышками» и с прорезями для пояса, вместо штанов – шорты, а на ногах – «самбовки».

## **1.6. История развития Кураша.**

Кураш вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст Кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет. Кураш – это один из самых древних видов единоборств известных человечеству.

Кураш – это узбекское слово, в переводе означает – «достижение цели честным путем». В те древние времена это было единоборство и общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. Упоминания о нем можно встретить во многих древних литературных источниках.

Почти 2500 лет назад Геродот, знаменитый древнегреческий философ и историк, в своем монументальном труде «История» упоминает Кураш в описаниях обычаев и традиций народов древнего Узбекистана.

Легендарный эпос Алпомыш, появившийся тысячу лет назад, называет Кураш самым любимым и широко распространенным видом единоборства.

Великий восточный ученый и мыслитель Авиценна, основоположник современной медицины, живший в X веке, пишет, что занятия Курашом являются одним из лучших способов поддержки здоровья тела и духа.

В XIV веке Амир Тимур использовал Кураш для физической подготовки и самообороны своих солдат. Как известно, армия Тимура, завоевав полмира, так и осталась непобежденной.

Прошли века, и Кураш превратился в одну из самых любимых и чтимых традиций у народов, населявших территорию современного Узбекистана. Узбеки говорят, что Кураш у них в генах, в крови. На сегодняшний день по всему Узбекистану насчитывается более двух миллионов курашистов.

Более трех тысяч лет Кураш не выходил за пределы Центральной Азии. Техника, традиции, правила и философия Кураша устно передавалась из поколения в поколение, от отцов к детям. Каких либо попыток систематизировать и обобщить знания о Кураше не предпринималось вплоть до 1990 года, когда Комил Юсупов, известный мастер по Курашу, Дзюдо и Самбо, завершил такого рода исследования. Он разработал новые универсальные правила Кураша. Они сочетали в себе тысячелетние традиции мужества и гуманизма Кураша с требованиями современного мира спорта. Он ввел в Кураш весовые категории, жесты и терминологию, основанную на 13 узбекских словах, продолжительность поединка, форму для спортсменов и судей, и все остальное, без чего нельзя представить современный спорт. В Кураше запрещено ведение борьбы в положении лежа. Бороться можно только в стойке и разрешены исключительно броски и подсечки. Применение любых ударных, болевых, удушающих приемов, а также захватов ниже пояса строго запрещено. Все это делает Кураш простым, понятным, зрелищным, динамичным и безопасным видом спорта. Первый Президент Республики Узбекистан Его Превосходительство Ислам Каримов, инициатор и вдохновитель всех исторических преобразований в Узбекистане, внесший выдающийся вклад в дело образования независимого Узбекистана, начиная с 1991 года, с обретением независимости Узбекистаном, поставил цель развивать Кураш на мировой арене в качестве нового международного вида спорта. В 1992 году, на встрече с автором правил Кураша Комилом Юсуповым, Президент Узбекистана дал ценные советы о том, каким образом можно было бы вывести Кураш на мировую арену.

ну, и через него знакомить широкую общественность с древней и богатой историей, культурой, традициями и философией узбекского народа.

После той встречи, заручившись поддержкой Руководителя Узбекистана, группа активистов Кураша, руководимая Комилом Юсуповым, начала работу по международному развитию узбекской борьбы. Ими были проведены по новым правилам несколько крупных турниров в различных частях Узбекистана, успех которых был ошеломляющим. Были организованы презентации на различных представительных спортивных форумах в Южной Корее, Канаде, Японии, Индии, США, Монако и России. И поставленная цель вскоре была достигнута.

В сентябре 1998 года в столице Узбекистана городе Ташкенте состоялся первый в истории международный турнир по Курашу с участием атлетов из почти 30 стран Азии, Европы и Пан Америки. В Узбекистане соревнования по Курашу обычно проводятся на больших футбольных стадионах. Не стал исключением и этот турнир, который проводился на приз Президента Узбекистана. Во время этого турнира в Ташкенте произошло историческое событие. 6 сентября 1998 года представители 28 стран Европы, Азии и Пан Америки создали Международную Ассоциацию Кураш – официальный международный спортивный орган, представляющий узбекскую борьбу на международной арене. С тех пор 6 сентября стало днем рождения Кураша на международной арене. В ходе первого Учредительного Конгресса был утвержден Устав новой организации, приняты Международные правила Кураш, и избран руководящий орган ИКА — Исполнительный комитет.

С самого начала ИКА определила несколько стратегических направлений своей деятельности. Первое направление – это привлечение как можно большего количества стран в Ассоциацию. В период с 1999 по 2003 годы последовательно была сформирована структурная система Ассоциации, были созданы и вошли в Ассоциацию Континентальные федерации Азии, Европы, Пан Америки, Африки и Океании. Всего за пять лет существования ИКА смогла объединить все континенты планеты. Это едва ли

не самое быстрое развитие в истории мирового спорта. В 2017 года ИКА объединила федерации 129 стран Азии, Африки, Европы, Пан Америки и Океании. Второе направление – проведение чемпионатов и турниров.

Главным спортивным событием в мире Кураша является Чемпионат мира. Первый в истории чемпионат мира среди взрослых прошел в мае 1999 года в Ташкенте, Узбекистан. Здесь Кураш установил еще один рекорд в истории мирового спорта. Для участия в первом мировом чемпионате в столицу родины Кураша приехали представители 48 стран Азии, Африки, Европы и Пан Америки. В открытии чемпионата принял участие Президент Узбекистана, Почетный Президент ИКА Ислам Каримов.

Чемпионат проходил среди мужчин в трех весовых категориях. Успешное проведение чемпионата подтвердило планы ИКА и Узбекистана по развитию своего вида спорта и стало сильным импульсом для дальнейшего распространения Кураша в новых странах мира. Второй чемпионат мира состоялся в Анталии (Турция) в 2000 году, третий – в Будапеште (Венгрия) в 2001 году, четвертый – в Ереване (Армения) в 2002 году, пятый – в Ташкенте (Узбекистан) в 2005 году, шестой — в Улан-Баторе (Монголия) в 2007 году, седьмой — в Алуште (Украина) в 2009 году.

Всего два года спустя с момента создания ИКА начала уделять пристальное внимание развитию Кураша среди молодого поколения атлетов. В мае 2000 года в российском городе Тверь состоялся первый в истории чемпионат мира среди молодежи и юниоров, собравший представителей 20 стран. Год спустя в мае 2001 года Тверь еще раз стала местом проведения молодежного и юниорского чемпионата мира. Третий Чемпионат мира среди молодежи состоялся в октябре 2004 года. Местом проведения стал древний город Шахрисабз в Узбекистане. Представители почти 40 стран всех пяти континентов приехали на родину Кураша чтобы оспорить звание лучшего курашиста мира. Четвертый чемпионат мира среди молодежи состоялся в 2006 году в городе Санто-Доминго, Доминиканская Республика. Пятый — в

Стамбуле (Турция) в 2008 году. Шестой — в Дели (Индия) в 2010 году.

Ежегодно каждая континентальная федерация проводит чемпионаты соответствующих континентов среди взрослых и молодежи.

Кроме чемпионатов мира и континентов ИКА в сотрудничестве с континентальными и национальными федерациями Кураш проводит большое количество различных международных турниров и кубков. Мы упомянем только некоторые из них. Так с 2000 года в столице Великобритании Лондоне ежегодно проводится международный турнир Ислама Каримова, в честь Почетного Президента ИКА и Президента Узбекистана. Начиная с 2004 года в Греции проводится ежегодный международный турнир Ислама Каримова. Иран с 2002 года организует международный ежегодный турнир Пуриа Вали. В Турции 2003 года каждый год проводится международный турнир Босфорус. Узбекские города Термез, Ташкент, Шахрисабз и Нукус традиционно становятся местом проведения международных турниров на приз Президента Узбекистана. Кроме того крупные турниры и кубки проводятся в Израиле, Шри-Ланке, Боливии, Новой Зеландии, ЮАР, Греции и многих других местах.

Сегодня ИКА ежегодно проводит около двухсот соревнований — это чемпионаты всех пяти континентов среди взрослых и молодежи, международные и региональные турниры и кубки, чемпионаты мира среди взрослых и молодежи организуются раз в два года.

Третье направление — международное сотрудничество.

Главная цель ИКА — это распространение и развитие Кураша в как можно большем количестве государств с дальнейшим включением его в программы континентальных Игр, а затем и Олимпиады. Для этого президентом ИКА и другими членами исполкома ассоциации начиная с 1998 года ведется кропотливая работа по установлению дружеских связей с лидерами различных государств и международных спортивных организаций. Руководство ИКА проводит встречи и переговоры с лидерами авторитетных международных спортивных организаций, мини-

страдами спорта и президентами национальных олимпийских комитетов различных стран на предмет развития Кураша.

С 2010 года ИКА является членом Всемирного Анти Допингового Агентства. 24 января 2003 года стал исторической датой для Кураша. На 22-й Генеральной Ассамблее Олимпийского Совета Азии Кураш был признан со стороны этого континентального подразделения Международного Олимпийского Комитета, и стало возможным включение его в программу Азиатских Игр – континентальной модели Олимпийских Игр. В декабре 2006 года в Дохе, Катар прошли 15-е летние Азиатские Игры. В них впервые в истории состоялись показательные соревнования по Курашу. В 2009 году официальные соревнования по Курашу прошли в программах сразу двух Азиатских Игр — 1-х Азиатских Игр по боевым искусствам (Бангкок, Таиланд) и 3-х Азиатских Игр в помещениях (Ханой, Вьетнам). Кураш на сегодняшний день входит в официальную соревновательную программу трех Азиатских игр — Азиатских летних игр, Азиатских игр в помещениях и боевым искусствам и Азиатских пляжных игр.

В 2002 году Ассоциация учредила свою высшую награду – «Золотой Орден ИКА». Он вручается лидерам стран, видным политическим и общественным деятелям, знаменитостям за их вклад в дело международного развития Кураша. Решение о награждении принимается Исполкомом ИКА. Первый орден был вручен в 2002 году Президенту Узбекистана Исламу Каримову.

Кураш – это древнейший национальный вид единоборства, имеющий глубокую историю и традиции, воплотивший в себе многовековую философию и ценности узбекского народа – гуманизм и мужество, уважение к сопернику и умение идти до конца. Кураш – это один из самых молодых международных видов спорта, сегодня им занимаются по всему миру – от Боливии, Бразилии, Доминиканской Республики и Уругвая, до ЮАР, Маврикия, Нигерии, Фиджи, и Японии.

Это доступный, зрелищный, безопасный и быстро развивающийся вид спорта. Это синтез мудрости и философии тысяч лет с динамизмом современного глобализирующегося мира.

Стоит отметить, что по состоянию на октябрь 2017 года ИКА включала 129 федераций.

### 1.7. История развития белбогли кураш

Международная федерация борьбы на поясах (IBWA — International belt wrestling association) — международная организация, которая занимается развитием и популяризацией борьбы на поясах во всём мире и консолидирует все виды поясной борьбы, основываясь на принципах дружбы и единства.

Международная федерация борьбы на поясах была создана в 2003 году. Основатель и первый президент — Риф Фаткылбаевич Гайнанов. Штаб-квартира IBWA находится в г. Астана (Казахстан).

Активное развитие борьбы на поясах во многих странах мира, привело к созданию в 2003 году Международной федерации борьбы на поясах (IBWA) со штаб-квартирой в городе Москве. Первым президентом IBWA стал её основатель Риф Гайнанов.

5 декабря 2010 г. на совместном совещании Международной ассоциации борьбы на поясах, прошедшем в городе Октябрьский Республики Башкортостан, было принято решение создать инициативную группу для решения основных вопросов по созданию Международной федерации борьбы на поясах. 9 февраля 2011 года было принято решение о создании Ассоциации физкультурно-спортивных общественных объединений «Международная федерация борьбы на поясах», а также учредительным конгрессом был принят Устав Ассоциации физкультурно-спортивных общественных объединений федерации. 13 октября 2011 года был проведен I конгресс Международной федерации борьбы на поясах

Сегодня IBWA развивает следующие основные дисциплины борьбы на поясах: вольный стиль, классический стиль, женская борьба на поясах. Благодаря успешной деятельности IBWA, борьба на поясах официально включена в мировую сеть неолимпийских видов спорта, этот вид борьбы также поддерживает ор-

ганизация ЮНЕСКО. По этому виду спорта ежегодно проходят первенства и чемпионаты Мира, Евразии и Европы. Борьба на поясах была включена в программу летней Универсиады 2013 в Казани и в программу Азиатских игр в закрытых помещениях.

### **Цели и направления деятельности IBWA**

Основной целью IBWA является объединение спортивных ассоциаций, развивающих борьбу на поясах в разных странах, создание общей платформы для спорта и культурного обмена. Для достижения данной цели, IBWA осуществляет деятельность по следующим направлениям:

- Оказание методической, организационно-технической, материальной и иной необходимой помощи физкультурно-спортивным организациям, спортивным федерациям, школам и клубам, развивающим борьбу на поясах;

- Содействие физкультурно-спортивным организациям в подготовке спортсменов высокого класса;

- Содействие физкультурно-спортивным организациям в подготовке судейских и тренерских кадров, проведение с этой целью судейских и тренерских семинаров с участием ведущих специалистов по борьбе на поясах;

- Содействие развитию и популяризации занятий борьбой на поясах среди детей и подростков, в первую очередь из многодетных и малообеспеченных семей, проведение с этой целью соревнований, учебно-тренировочных сборов и других спортивных мероприятий для детей и подростков разного возраста, с привлечением для их обеспечения ведущих специалистов в области детско-юношеской борьбы на поясах;

- Содействие в повышении квалификации тренерско-преподавательского состава физкультурно-спортивных организаций, привлечение потенциала спортивной науки к обеспечению учебно-тренировочного процесса, взаимодействие с этой целью с российскими и международными научными и образовательными учреждениями;

- Организация работы по поддержке ветеранов борьбы на поясах, проведение с этой целью спортивных мероприятий с участием ветеранов борьбы на поясах;

- Развитие межрегиональных и международных спортивных связей, обмен спортивными командами и делегациями.

В настоящее время борьба на поясах культивируется более 60 странах мира, на 4-х континентах.

Первый чемпионат мира по белбогли кураш прошёл в Шахрисабзе в 2005 году, последующие чемпионаты проводились в Казани, Уфа (Россия), Алматы (Казахстан), Того (Африка), Бишкек (Киргизия), Ашхабад (Туркменистан). Из наших земляков чемпионами становились: Умаров Р.(3-х кратный чемпион), Рузиев Д., Мирзанов Ш., Артиков З., Мавланов О., Рузиев Х., Машрапов И., Ахмедова З., Дадабоева Д., Ахмаджанова Н.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Предпосылки возникновения спортивной борьбы.
2. Истоки возникновения вольной и греко-римской борьбы.
3. Становление дзюдо и самбо, как видов спортивной борьбы.
4. Определите связь между приобретением независимости нашего государства и возрождением национальных видов спортивной борьбы.
5. Кураш и белбогли кураш – истоки возникновения и дальнейшего развития в Узбекистане.
6. Спортивная борьба как фактор развития и социализации личности.

---

---

## ГЛАВА II. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА В КУРАШЕ И БЕЛБОГЛИ КУРАШ

### 2.1. Правила соревнований и основы судейства в кураше

#### 1. Положение соревнования

Положение соревнования составляется и утверждается организацией, которая организывает соревнования.

Положение должно включать в себя следующее:

1. Виды соревнований.
2. Цель соревнования.
3. Спортивная характеристика, возраст, пол, название команды участников (участниц) и организаций.
4. Место и время проведения соревнования.
5. Порядок проведения соревнования.
6. Условия участия в соревновании.
7. Организация, несущая ответственность за проведение соревнования.
8. Судейская коллегия.
9. Время схватки.
10. Сроки подачи заявки для участие в соревновании. (См. Приложение 1)
11. Порядок медицинского контроля и обеспечения порядка.
12. Документы, предоставляемые на мандатную комиссию.
13. Порядок подачи претензий и их рассмотрения.
14. Дата и время проведения соревнования в каждой весовой категории.
15. Порядок награждения победителей и призеров соревнования. (См Приложение 5)

#### 2. Виды соревнований

1. Личное Первенство.

2. Командное Первенство.
3. Личное и Командное Первенства.
4. Первенство открытогогилам (татами).
5. Абсолютное первенство.

а. Личное первенство проводится для определения сильнейших борцов в данном соревновании.

б. В командном первенстве определяется место каждой команды.

с. В личном и командном первенствах определяются место каждого участника (участницы), и по нему определяется место каждой команды.

д. В первенстве открытого гилам (татами) каждый борец борется для повышения своей спортивной квалификации, титула и опыта.

е. В абсолютном первенстве определяется сильнейший, независимо от весовой категории.

### **3. Судейская коллегия**

1. Перед проведением каждого соревнования федерация, проводящая это соревнование на своей территории, предоставляет утвержденные этими федерациями список судей, обслуживающих соревнование. Каждое соревнование из Календаря Международных Турниров, Континентальных Первенств, Первенства Мира и Олимпийских игр могут обслуживаться только судьями, утвержденными Международной Ассоциацией Кураш.

### **4. Состав Судейской коллегии:**

а. Главный судья.

б. Заместитель Главного судьи, их количество должно быть на одного больше, чем число гилам (татами), на которых проводятся соревнования.

с. Главный Секретарь и секретари гилам (татами).

д. Арбитр и боковые судьи.

е. Судья секундометрист.

ф. Судья на табло.

г. Судья информатор.

h. Комендант соревнования.

i. Медицинский персонал (врач соревнования).

3. Судьи, выходя на гилам (татами), кладут правую руку на левую грудь и вместе, одновременно, делают поклон зрителям и Главному судье.

4. Действия судей контролируются Главным судьей и судейской коллегией. Если судьи допускают действия, противоречащие правилам соревнования, то они отстраняются от соревнования и лишаются судейской лицензии.

### 5. Главный судья

Главный судья является руководителем соревнования и отвечает за проведение соревнования по установленным правилам. Указания Главного судьи должны беспрекословно выполняться как участники (участницы) так и представители команд, судейская коллегия и обслуживающий персонал

1. Обязанности Главного судьи:

a. проверять готовность спортивного сооружения (спортзал или стадион), оборудования и гилам (татами) к соревнованиям.

b. при жеребьевке сильных борцов разделять в две подгруппы.

c. распределять судей по гилам (татами).

d. составить график соревнования.

e. назначать судей на взвешивание борцов.

f. назначать судей на каждую схватку и контролировать их действия.

g. до начала соревнований проводить совещание судейской коллегии.

h. ежедневно, после завершения соревнований, собирать представителей команд, судейскую коллегию и тренеров, подводить итог соревнований, устранять замечания, выявленные в ходе соревнования.

i. проводить собрание судейской коллегии в случаях необходимости.

j. оценивать готовность судей к соревнованию и ход соревнований.

k. заполнять и сдавать отчетный протокол о проведении и результатах соревнования соответствующим органам.

2. Права Главного Судьи:

а. приостановить и запретить проведение соревнования, если место проведения, оборудование и гилам (татами) не готовы и не соответствуют требованиям.

б. временно приостановить соревнования, если возникает случай, который может отрицательно повлиять на проведение соревнования на высоком уровне.

с. может внести изменения в порядок проведения или график соревнования.

д. отстранить судью от судейства за нарушения правил судейства, проинформировав об этом судейскую коллегию.

е. отстранить борцов, нарушивших правила Кураш или не имеющих разрешения на участие в соревнованиях.

ф. предупреждать или отстранять тренера любой команды за нарушения правил Кураш или несоответствующее поведение в ходе соревнования.

*Примечание:* Главный судья не имеет права отменять или вносить изменения в правила Кураш.

#### **5. Заместитель главного судьи**

1. Во время временного отсутствия Главного судьи на соревновании, с его разрешения исполняет его обязанности.

2. Объявляет результат соревнования и борцов, готовящихся для следующей схватки.

3. Контролирует и заменяет Арбитра, секретаря, судью секундометриста, судью на табло.

#### **6. Главный секретарь и секретари**

1. Главный Секретарь проверяет документы борцов в то время, как участники (участницы) соревнования проходят мандатную комиссию.

2. Главный секретарь ведет протоколы собрания судейской коллегии, схваток и другие документы.

3. Секретари ведут протоколы своих гилам (татами).

4. Секретари записывают в протоколах результаты и замечания схваток.

5. Главный секретарь обязан вместе с Главным судьей заполнить и подписать протокол-отчет соревнования. (См Приложение 4)

## **7. Арбитр**

1. Перед началом схватки проверяет состояние борца, вышедшего на гилам (татами), соответствие формы Кураш правилам, если есть несоответствие, должен потребовать смены формы (за установленное время).

2. Контролирует ход схватки и точное соблюдение правил Кураш.

3. Учитывает оценки боковых судей.

4. При каждой оценке примененного борцом приема должен остановить (с командой «ТОХТА») схватку, в течение 2-3 секунд дать оценку и начать ее с командой «КУРАШ».

5. При объявлении предупреждений за нарушение правил, Арбитр так же должен остановить (командой «ТОХТА») схватку, в течение 15-20 секунд объявить предупреждения (при этом борцы должны находиться на своих местах, приводя экипировку в порядок) и начать ее с командой «КУРАШ».

6. Как только судья секундометрист показывает конец времени схватки, Арбитр должен остановить схватку командой «ВАКТ» и соответствующим жестом.

## **8. Боковые судьи**

1. Боковые судьи должны помогать Арбитру, оценивать все действия борцов.

2. Оценка действий борцов на ковре оценивается тремя судьями, исходя из принципа большинства. В случае если мнения трех судей различны, они принимают решение, советуясь между собой.

3. Боковые судьи располагаются в противоположных сторонах гилам (татами), если нет возможности, боковые судьи могут следить за ходом схватки стоя.

4. Если участнику (участнице) нужно покинуть гилам (татами) на короткое время, его/ее должен сопровождать один из боковых судей.

## **9. Судья - секундометрист**

1. Судья секундометрист следит за временем схватки и временем выхода борцов на гилам (татами).

2. Контролирует и подсчитывает каждую минуту времени

схватки. Если во время схватки борец прибегает к медицинской помощи или по другим причинам останавливается схватка, подсчитывает время остановки и немедленно сообщает об этом Главному судье.

#### **10. Судья на табло**

1. Показывает на табло все оценки и предупреждения, объявленные Арбитром.

2. Если не успевает увидеть или услышать результат, объявленный Арбитром, уточняет его у секретаря гилам (татами).

3. Оценки на табло должны оставаться до тех пор, пока не будет объявлен победитель.

#### **11. Судья-информатор**

1. Объявляет расписание дня, весовые категории, борцов и следующую пару борцов. Дает информацию о каждом борце, выходящем на гилам (татами). Также дает информацию для зрителей о судьях на гилам (татами).

2. Результат схватки, объявленный судьей информатором, является окончательным и обжалованию не подлежит.

3. Вся информация, связанная с соревнованием, дается только с разрешения главного судьи или его заместителя.

#### **12. Комендант соревнования**

1. Несет ответственность за готовность спортивного зала, стадиона или поля, где будет проходить соревнование, гилам (татами), на котором будет схватка, стола и стульев для судей и других принадлежностей.

2. Также отвечает за порядок проведения соревнования.

3. Комендант соревнования ведет свою деятельность по заданию главного судьи.

#### **13. Врач соревнования**

1. Перед началом соревнований проверяет медицинскую справку борца, подпись и печать, если имеются недостатки, не разрешает борцу выходить на схватку.

2. Проверяет борцов во время взвешивания.

3. Контролирует чистоту места проведения соревнования и гилам (татами) схватки, также экипировку борцов.

4. Лечит травмы, полученные во время соревнования.

14. Ситуации, не предусмотренные правилами Кураш

1. Ситуации, не предусмотренные правилами Кураш, разрешаются решением судейской коллегии.

### **15. Судейская форма**

1. Судейская форма - черный костюм и брюки, черные носки, белая рубашка и черный галстук.

### **16. Форма в борьбе Кураш**

1. Участники соревнования должны быть одеты в яхтак синего или зеленого, штаны белого, пояс красного цветов. Причем первый вызванный участник выходит в синем халате, а второй в зеленом. 2. Форма Кураш должна быть изготовлена из х/б ткани, быть в хорошем состоянии, материал не должен быть излишне жестким и плотным.

3. Допускается следующая маркировка:

государственный герб (слева на груди, максимальный размер 10х10см);

- торговый знак изготовителя (3х3см спереди внизу куртки);
- маркировка на плече (не более 25см, шириной до 5см);
- нашивки (25х25см, разрешаются на спине, можно разместить фамилию спортсмена)

4. Длина яхтак должна быть на 10-15 см выше колена. Рукава яхтак должны быть длиной максимум до запястья. Между рукой и рукавом должны быть 5 см. Штаны должны быть длиной до голеностопного сустава. Пространство между ногой и штаниной 15-20 см по всей длине. Пояс шириной 4-5 см. Длина его должна быть такой, что после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла, длина концов составляла не менее 20 см.

5. Участницы должны надевать под яхтак прочную длинную футболку или трико с короткими рукавами белого цвета, которое заправляется в брюки.

6. Если яхтак участника не соответствует требованию, то Арбитр должен потребовать от участника заменить его. Участник должен, подняв руки, вытянуть их перед собой и тем самым убедить Арбитра, что длина и ширина рукавов яхтак соответствуют установленным правилам.

7. Борцы обоих полов борются босиком.

## **17. Гигиена борцов**

1. Костюм участника (яхтак и штаны) должен быть чистым, сухим, без неприятного запаха. Ногти на руках и на ногах должны быть коротко острижены. Длинные волосы должны быть собраны так, чтобы они не причиняли неудобств сопернику. Любой участник, не выполнивший правил гигиены, лишается права участия на соревнованиях.

## **18. Гилам (татами) соревнований**

1. Курашгилам (татами) должен иметь минимальные размеры 14x14 м. Максимальные размеры 16 х 16 м. Гилам (татами) должен быть покрыт материалом обычно зеленого, белого, красного, светло зеленого, синего цветов. Гилам для кураша соответствует татами для борьбы дзюдо. (см. Рис 2)

2. Гилам для соревнований делится на две зоны. Полоса, разделяющая эти зоны и называемая «опасной линией», всегда красного цвета и шириной в 1 м.

3. Площадь схватки внутри полосы, включая ее, называется «безопасной зоной», минимальные размеры которой 8 х 8 м, а максимальные 10 х 10 м.

4. Зона за красной линией называется «опасной зоной», ширина которой 3 м.

5. Белая полоса шириной 1 м и длиной 2 м с двух сторон служит обозначением места начала и конца схватки участников. Эти полосы наносятся в рабочей зоне на расстоянии не более 6 м друг от друга.

6. Гилам должен находиться на упругом полу или на спец. платформе. Вокруг площадки схватки должна быть свободная зона не менее 1 м.

7. Изготовление: Лист снизу открыт, красный / светло-зеленый / белый / синий / зеленый; поролон вторичного вспенивания обшит специальным тентом.

## **19. Оборудование**

1. У каждого гилам (татами) должны быть:

- стол и три стула;
- два легких стула;
- секундомер (шахматные часы);

- микрофон;
- табло (с изображением чистого времени) со звуковым сигналом об окончании схватки;

2. Два легких стула должны быть расположены за опасной зоной в противоположных углах, не загромождая поле зрения информационного табло.

3. Табло должно быть расположено за пределами зоны гилам (татами) так, чтобы его (их) легко видели судьи, члены судейской комиссии, зрители (всегда в резерве должно находиться механическое табло для контроля). Табло для оценок должно соответствовать требованиям, установленным Международной Ассоциацией Кураш.

4. В случае использования электронных часов, механические часы используются для контроля.

5. Гонг или звуковое устройство должны использоваться для извещения арбитра об окончании схватки.

6. Зрители (пресса, телевидение, и т.д.) должны располагаться не ближе 3 м от гилам (татами) соревнования.

7. Ручные секундомеры (шахматные часы) и табло должны использоваться одновременно с электронным оборудованием на случай отказа электроники.

## **20. Начало и конец схватки**

Перед началом каждой схватки три судьи (Арбитр, два боковых судьи) становятся вместе на краю гилам (татами), прижимая правую руку к левой груди, кланяются, прежде чем занять свои места. При выходе с гилам (татами) судьи вновь собираются на краю и вновь кланяются, прижимая правую руку к левой груди.

1. Участники (участницы) также, прижав правую руку к левой груди, должны поклониться перед входом в рабочую зону. После поклона, перед рабочей зоной, участники (участницы) должны двигаться вперед до специально отмеченного места, затем должны, прижав правую руку к левой груди, поклониться друг к другу.

2. После того, как арбитр объявит результат схватки, участники (участницы) также, прижав правую руку к левой груди, делают поклон друг другу.

3. Арбитр и боковые судьи должны занять исходное положение перед схваткой прежде, чем участники (участницы) выйдут на гилам (татами).

4. Все поклоны выполняются, сгибаясь в талии вперед. Если участники (участницы) не выполняют поклон, то арбитр должен потребовать его выполнения.

5. Осуществляя контроль площадки перед схваткой судьи на гилам (татами) должны обратить внимание, что поверхность гилам (татами) ровная, чистая, без щелей между матами, чтобы стулья боковых судей находились на своих местах, и чтобы участники (участницы) отвечали требованиям, установленными правилами. Арбитр должен находиться в центре гилам (татами) в исходном положении лицом к столу, где регистрируется время.

6. Арбитр, давая команду «ТОХТА», должен видеть участников (участниц).

### **21. Руководители, тренеры и представители команд**

1. Только руководитель, тренер или представитель команды имеет право непосредственно обращаться к Главному судье и его заместителям.

2. Руководитель команды отвечает за экипировку борцов и их своевременный выход на гилам (татами), а так же за общий порядок.

3. Руководители команд также участвуют при жеребьевке вместе с Главным судьей и судьями.

4. Во время схватки руководители команд должны быть на отведенном для них месте.

5. Если руководители команд или тренеры имеют судейскую лицензию, они так же имеют право на судейство в соревнованиях.

6. Руководители, не подчинившиеся вышеприведенным требованиям, освобождаются от своих должностей, и об этом сообщается соответствующим органам.

7. Тренер команды во время схватки может находиться в отведенном месте или вокруг гилам (татами) на расстоянии не ближе 2 м.

8. Тренер команды может приближаться к своему борцу в случае если борец получает травму и в надлежащем порядке получает медицинскую помощь со стороны врача, но ему запрещается не подчиняться указаниям боковых судей или Арбитра.

9. Если тренер команды не подчиняется вышеприведенным правилам, Арбитр может потребовать у заместителя Главного судьи объявить тренеру предупреждение «ДАККИ». если это повторяется. Заместитель Главного судьи объявляет предупреждение «ГИРРОМ», и может отстранить борца от схватки.

## **22. Порядок взвешивания**

1. Участники (участницы) одной весовой категории взвешиваются в один день, на одних весах, за два часа до начала соревнования.

2. Взвешивание должно продолжаться не более одного часа.

3. При взвешивании борцы должны иметь удостоверение личности.

4. Борец, не прошедший взвешивание, не допускается к соревнованиям.

5. Во время взвешивания борцы должны быть только в трусах или в плавках.

6. При определении веса борцов должна присутствовать комиссия в составе Главного судьи, заместителя Главного судьи, секретаря, мед.работника, 2-3 судей. После взвешивания фамилии борцов записываются в протокол взвешивания.(См Приложение 3)

## **23. Продолжительность схватки**

1. мужчины - 5 минут чистого времени;

2. подростки и спортсмены старше 35 лет - 4 минуты чистого времени;

3. дети, женщины и спортсмены старше 56 лет - 3 минуты чистого времени.

## **24. Требования к борцам**

1. От участников (участниц) соревнования требуется следующее:

- удостоверение личности, вышеприведенная экипировка, документ, подтверждающий разряд борца;

- заявка от команды, разрешение врача с печатью;

Все вышеприведенные документы просматриваются перед соревнованием мандатной комиссией, и утверждаются главным врачом и членами комиссии. Руководители команд несут ответственность за исполнение вышеприведенных условий и требований.

2. С разрешения главного судьи юноши (16-17 лет) также могут участвовать в соревнованиях среди взрослых.

3. Борцам, соревнующимся в одном весе, не разрешается участвовать в другом весе, но они могут бороться в абсолютной весовой категории с разрешения главного судьи.

### **25. Обязательства участников**

Участники (участницы) соревнования должны подчиняться следующим требованиям:

- приветствовать друг друга поклоном перед началом и в конце схватки.

- беспрекословно подчиняться правилам Кураш, правилам соревнования.

- подчиняться указаниям судьи.

- правильно вести себя во время соревнования.

- при вызове борца со стороны судей, быстро подойти к назначенному месту.

### **26. Общие правила Кураш**

1. В Кураш борются в стойке стоя и согласно принятых правил. Броски, проведенные в стойке, оцениваются судьями.

- при равных оценках победа присуждается по последней оценке.

- в случае, когда участник (участница) имеет оценку и наказание, преимущество имеет оценка.

- победа по решению судей присуждается тогда, когда в течение схватки не было не одного технического действия, или одновременно обоим борцам объявлены равные предупреждения.

Если борцы получили последовательно одинаковое количество предупреждений, победа присуждается борцу, получившему предупреждение первым. Если же предупреждения были получены одновременно (ТЕНГ!), то победитель определяется решением судей.

2. Соревнования проводятся по олимпийской системе без утешительных схваток.

3. В Кураше оценивается прием, начатый внутри безопасной зоны гилам (татами) и оконченный за пределами опасной линии гилам (татами).

27. Команды и жесты, используемые во время схваток

### **ТАЪЗИМ**

Развести прямые руки на уровне плеч в разные стороны ладонями вверх, затем, согнув руки в локтях, соединить пальцы перед собой ладонями вниз

Команда для поклона борцов друг другу, держа правую руку на левой груди.

### **КУРАШ**

Прямую руку вытянуть перед собой, причем ладонь должна быть открыта, и большой палец расположен сверху

Команда для начала схватки.

### **ТОХТА**

Поднять руку вперед параллельно гилам (татами) на высоту плеча ладонью вперед, ладонь должна быть направлена в сторону секундометриста

Используется для остановки схватки.

### **ХАЛОЛ** (чистая победа)

Поднять руку высоко над головой, ладонью вперед

Арбитр объявляет оценку в том случае, когда бросок осуществлен на спину красивым, четким движением;

1. Также за два броска на оценку «ЁНБОШ»;
2. При применении приема соперник (соперница) сам(а) падает на спину (на обе лопатки);
3. При объявлении наказания «ГИРРОМ» сопернику;
4. За бросок на оценку «ЁНБОШ», и у соперника имеется предупреждение «ДАККИ»;
5. За не выход на гилам (татами) соперника в течение 3-х минут.

### **ЁНБОШ**

Поднять руку в сторону на уровень плеча, ладонью вниз

1. оценка дается, когда борец осуществил бросок на бок

сильным, резким, красивым движением;

2. при объявлении наказания «ДАККИ» сопернику.

### **ЧАЛА**

Поднять согнутую в локте руку так, чтобы большой палец был на уровне плеча, ладонь открыта и направлена вперед, локоть отведен в сторону бока

1. Оценка дается, когда борец бросает противника на бедро, ягодицы, живот или на бок, но с большими техническими ошибками, медленно и нечетко;

2. При объявлении наказания «ТАНБЕХ» сопернику;

3. Независимо от того, сколько оценок «ЧАЛА» заработал спортсмен, их количество не объединяется;

4. Если у обоих борцов имеется несколько оценок «ЧАЛА», то победа присуждается борцу, у которого наибольшее количество оценок «ЧАЛА».

### **ТАНБЕХ**

Указательным пальцем показать на участника

Объявляется участнику (участнице), совершившему незначительные нарушения:

1. борец, умышленно убегая, не дает сопернику произвести захват;

2. умышленно выталкивает противника с гилам (татами), или сам забегает за опасную зону гилам (татами);

3. умышленно приводит в беспорядок свой костюм (развязывать или перевязывать пояс, брюки без разрешения арбитра);

4. за умышленный захват за штаны или ноги.

5. после захвата, атакующие действия не проводятся в течение 20-25 секунд.

### **ДАККИ**

Поднять согнутую в локте руку, зажатую в кулак пальцами вперед, а локоть при этом отведен в сторону бока

Объявляется участнику (участнице), совершившему нарушение средней степени, или имеющему замечание «ТАНБЕХ»:

1. за неоднократное умышленное падение на колени;

2. не подчиняется командам арбитра, разговаривает или выкрикивает нецензурные выражения.

## **ГИРРОМ**

Согнуть руку в локте перед собой ладонью к телу, затем резким движением выпрямить руку в сторону наказываемого участника

Объявляется участнику (участнице), совершившему серьезное нарушение или имевшему наказание «ДАККИ»:

1. делает в ходе схватки нецензурные выкрики, или оскорбительные для противника и судей жесты;

2. если борец получает травму по вине соперника, то сопернику объявляется «ГИРРОМ», а борцу, получившему травму, оценка «ХАЛОЛ».

## **БЕКОР**

Вытянутой перед собой прямой рукой помахать два-три раза влево и вправо

Используется для объявления безрезультативного броска.

## **ТЕНГ**

Развести обе руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз

Используется в случаях, когда у борцов нет оценок.

## **ВАКТ**

Скрестить обе руки над головой ладонями вниз

Используется для указания на окончание времени схватки.

Примечания:

Жесты показываются правой или левой рукой в соответствии с цветом ятак борцов, стоящих с двух сторон арбитра.

Арбитр, показывая жесты в стойке смиренно в центре гилам, должен громким голосом объявлять соответствующие команды.

Оценки и предупреждения объявляются (10,5,3,1,0) цифрами, но их общее количество не слагается.

## **28. Результаты схватки**

Оценка Предупреждение

ХАЛОЛ 10:0 ГИРРОМ 0:10

ЕНБОШ 5:0 ДАККИ 0:5

ЧАЛА 3:0 ТАНБЕХ 0:3

ДАККИ-ЕНБОШ 0:10 ЕНБОШ-ДАККИ 10:0

ТАНБЕХ-ЧАЛА 0:3 ЧАЛА-ТАНБЕХ 3:0

ЕНБОШ-ЕНБОШ 0:1 ДАККИ - ДАККИ 1:0

ЧАЛА-ЧАЛА 0:1 ТАНБЕХ - ТАНБЕХ 1:0

### 29. Запрещенные действия

1. Захват за штаны соперника.
2. Применение технических приемов, которые могут привести к травмам, опасных для жизни борцов.
3. Применение болевых, удушающих приемов.

### 30. Оценки на табло

1. У каждого гилам (тагами) должно быть табло. Полученные оценки должны отображаться на табло в двух цветах:

Как показано выше, оценки и предупреждения соперников на табло должны быть в двух цветах. Между двумя цветными полосами посередине, должна быть белая полоса для обозначения названия оценок и предупреждений

### 31. Порядок проведения соревнований

1. Соревнования проводятся по олимпийской системе
2. Все борцы, с учетом сильнейших, делятся на две группы: А и Б

3. Порядковый номер борца определяется жеребьевкой и сохраняется до конца соревнований

4. Борцы с четными порядковыми номерами образуют группу А, с нечетными порядковыми номерами группу Б

5. Победители схваток выходят в следующий круг соревнований

6. Победители групп А и Б образуют финальную пару и борются за 1-е и 2-е места, проигравшие финалистам борцы занимают 3-е место

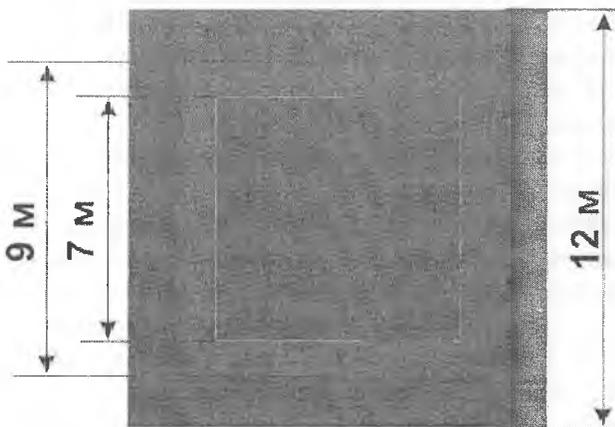
7. Соревнование одной весовой категории проводится в один день.

### Возрастные и весовые категории в Кураше

Возрастная категория		Весовая категория
№	Мужчины и юноши	
1	12-13 лет	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
2	14-15 лет	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 70, +70 кг
3	16-17 лет	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
4	18-35 лет	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг

1	36-45; 45-55; 56-60; 61-65 лет; старше 65 лет	60, 70, 80, 90, 95, +90 кг
<b>Женщины и девушки</b>		
1	12-13 лет	30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 кг
2	14-15 лет	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 кг
3	16-17 лет	* 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг;
4	старше 18 лет	* 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг;

Вне зависимости от весовой категории юноши и взрослые могут (с разрешения Главного судьи) участвовать в абсолютной весовой категории.



*Гилам (ковёр) для проведения соревнований по курашу.*

## 2.2. Правила соревнований и основы судейства в белбогли кураше

Национальные виды борьбы народов мира, в каждом конкретном случае, имеют свои особые правила судейства, но объединяет их то, что схватки проводятся в одежде, **ИМЕЮЩЕЙ ПОЯС**.

Борьба на поясах совершенствовалась веками. Для повышения зрелищности, дальнейшего развития этого вида спорта и

совершенствования правил судейства соревнований необходимо сохранить основу технических действий, оставив самобытные и эффективные приемы.

Основной целью и задачей борьбы на поясах является объединение всех видов борьбы, как национальных, так и традиционных во всем мире, для спортивной борьбы на поясах по правилам, утвержденным Международной Федерацией борьбы на поясах.

Соревнования по спортивной борьбе на поясах «Belt Wrestling», проводятся в вольном стиле (мужчины, женщины) и классическом стиле (мужчины).

В борьбе на поясах (вольный стиль) разрешается проводить броски, подножки, подхваты, подсечки, подсады, зацепы, скручивание, обвивы, сваливания и накрывания, из положения стоя, в захвате пояса соперника двумя руками.

В классическом стиле запрещена работа ногами. Но вместе с тем разрешен подсад бедром (нога согнута в колени) только после отрыва (подъема соперника от ковра). Без отрыва соперника от ковра (подъема) подсад в классическом стиле запрещен.

#### ***Основные понятия и термины в борьбе на поясах***

Борьба на поясах – это вид спортивного единоборства, в котором перед борцом стоит ЦЕЛЬ бросить соперника на спину (ЧИСТАЯ ПОБЕДА), применив какой-либо из разрешенных приемов, после принятия борцами исходного положения в стойке.

#### ***Положение в борьбе:***

1. СТОЯ (в стойке) – положение борцов, при котором они касаются ковра только ступнями ног (стоят на ногах).

2. ЛЁЖА – положение борцов, при котором один из борцов касается ковра какой-либо частью своего тела, кроме ступней ног. В этом случае схватка НЕМЕДЛЕННО прекращается и борцы возвращаются в стойку.

При падении борец может оказаться:

а. «на спине» – положение, при котором борец касается ковра обеими лопатками или перекатывается по спине, касаясь лопатками ковра;

b. “на мосту” – положение, при котором борец находится спиной к ковру и касается его только ступнями ног и головой;

c. “на боку” – положение, при котором борец касается ковра одной лопаткой, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковру угол менее 90 градусов. Положение “полумост”, при котором борец находится спиной к ковру и касается его ступнями ног, головой и плечом, приравнивается к положению “на боку”;

d. “на груди, животе” – положение, при котором борец касается ковра грудью или животом, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковру угол более 90 градусов;

e. “на ягодицах” – положение, при котором борец касается ковра одной или обеими ягодицами, задней поверхностью бедра, поясницей;

f. “на плече” – положение, при котором борец касается ковра плечом, прижатым к туловищу (плечевым суставом).

Примечание: Положение борца «на мосту», «на полумосту» и «на боку» определяется как «опасное положение».

“Бросок”- прием, проведенный борцом из положения стоя, в результате которого его соперник теряет равновесие и падает на ковер какой-либо частью тела.

“Сваливание” – прием, проведенный без отрыва соперника от ковра.

«Скручивание» - прием, проведенный с отрывом или без отрыва, из положения стоя, в результате которого соперник падает на ковер какой-либо частью тела.

“Накрывание” – контрприем, в результате которого атакующий борец оказывается внизу, под контролем, не доведя прием до конца.

“Вне ковра” – положение, при котором один или оба борца выходят за пределы рабочей зоны ковра одной или двумя ступнями ног или, после проведения приема, голова борца (борцов) оказывается за пределами рабочей зоны.

### ***1. Место проведения соревнований по борьбе на поясах***

Место соревнований представляет собой ровную горизонтальную поверхность, на которую укладывается специальный

ковер толщиной не менее 5 см.

На ковре размечаются рабочая зона и защитная зона.

Рабочая зона представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров и располагается по центру. В официальных соревнованиях диаметр круга только 9 метров. В центре рабочей зоны размечается круг диаметром 1,5 метра для исходного положения борцов. Полоса, разделяющая рабочую и защитную зоны, называется «зоной пассивности» и является частью рабочей зоны. Она контрастного, обычно красного цвета. Ее ширина равна одному метру.

Площадь за «зоной пассивности» называется «защитной зоной» и ее ширина должна быть 1,5-2,0 метра.

Левый от стола руководителя ковра угол обозначается зеленым цветом, а правый – синим цветом.

*Примечание:* В случае, когда борцы входят в «зону пассивности», арбитр произносит громко слово «ЗОНА». По этой команде борцы должны переместиться в середину ковра, не прерывая схватку. Если же спортсмен после команды «ЗОНА» не разворачивается в сторону рабочей площади ковра, а уходит за его пределы (этот момент трактуется судьями как «пассивность» или «срыв атаки»). В этом случае он наказывается после каждого ухода за пределы рабочей площади ковра – сначала замечанием, а затем предупреждением.

## **2. Костюм участника**

Костюм участника соревнований по борьбе на поясах состоит из брюк белого цвета, спортивных рубашек зеленого и синего цветов и красного пояса длиной 110-150 см. для подростков и юношей, и 150-180 см. для взрослых спортсменов. Ширина пояса 4-7 см.

Участники должны иметь носовой платок, которым борец может воспользоваться при незначительной травме. Платок должен находиться у секунданта на все время схватки.

При несоблюдении данных требований участник к схваткам не допускается

## **3. Гигиена участника**

Участник должен быть опрятным. Ногти подстрижены. Иметь

короткий волос на голове. Длинный волос должен быть убран назад.

Участнику запрещается иметь на руках часы, браслеты, кольца, цепочки. Защитные щитки должны быть мягкими без металлических предметов и пластика. Участник с нарушением зрения должен иметь контактные линзы.

*Примечание:* Если участник во время схватки теряет контактные линзы и не может немедленно поставить их на место, то он не может продолжать схватку и ему засчитывается поражение.

#### *4. Судейство схватки*

Судейство схватки проводится судейской бригадой в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-хронометрист, судья на табло и судья при участниках.

Члены судейской бригады должны быть одеты в костюм черного цвета, иметь белую рубашку, черный галстук и спортивную обувь (кроссовки или тапочки темного цвета), а также нарукавники зеленого и синего цветов, спортивный свисток, желтую карточку – замечание и красную карточку – предупреждение – удаление.

Членам судейской бригады запрещается оставлять свои рабочие места и разговаривать с кем-либо во время схватки, если этого не требует исполнение обязанностей.

*Протест:* Секунданты имеют в наличии зеленые и синие кубики из поролона «челенж», для экстренной остановки схватки в спорной ситуации, именно по данному техническому действию. Они выбрасываются ими на центр ковра. В этом случае судья должен спросить мнение спортсмена. Решение спортсмена является определяющим. Но вместе с тем, если после обсуждения судейской бригадой, оценка технического действия осталась без изменения, то подопечный секунданта автоматически получает предупреждение и «челенж» забирается. Судейская бригада принимает окончательное решение после консультации и просмотра, при необходимости, видеозаписи. Если решение по техническому действию судейской бригадой принято ЕДИНОГЛАСНО, то никаких просмотров не прово-

дится. В этом случае секундант не имеет права выбрасывать «челенж». Если секундант или спортсмен, все-таки, выбросили «челенж», то спортсмену делается предупреждение и «челенж» забирается.

*Примечание:* В единогласное решение судейской бригады могут вмешаться члены судейской комиссии (жюри), если они считают это необходимым.

При положительном решении секундант может воспользоваться правом выбросить «челенж» несколько раз, а так же этим правом может воспользоваться и сам спортсмен, если он посчитал это необходимым.

Это правило действует только в основное время ведения схватки и борьбе в коротком захвате. После окончания схватки и объявления результата это правило не имеет силы.

*Примечание:* Все предупреждения суммируются. Если борец получает три предупреждения, то ему засчитывается ПОРАЖЕНИЕ.

### **5. *Функции руководителя ковра***

Руководитель ковра руководит судейской бригадой, ведет судейский протокол, информирует о ходе схватки, объявляет результат.

Руководитель ковра надевает нарукавники: зеленого цвета на левую руку, а синего цвета – на правую руку.

Руководитель ковра вместе с арбитром и боковым судьей оценивает действия борцов и жестами или на электронном табло показывает оценки.

Руководитель ковра имеет право остановить схватку и осведомиться о причинах тех или иных решений арбитра и бокового судьи.

Руководитель ковра, в случае разногласий в оценках арбитра и бокового судьи, выслушав их мнение, принимает окончательное решение, но он не должен высказывать свое мнение первым. Руководитель имеет в наличии красный поролоновый кубик, для экстренной остановки схватки.

Руководитель ковра не должен допускать искажения хода схватки из-за попыток вмешательства со стороны.

Руководитель ковра, при отсутствии оцененных технических действий, ЧЕРЕЗ КАЖДУЮ МИНУТУ проводит оценку хода схватки решением судейской бригады.

Руководитель ковра после окончания схватки указывает на победителя рукой с нарукавником цвета рубашки победителя и объявляет результат.

Руководитель ковра должен иметь в наличии желтую и красную карточки (замечание, предупреждение - удаление на трибуны для зрителей).

#### **6. *Функции арбитра***

Арбитр руководит ходом схватки непосредственно на ковре.

Арбитр надевает нарукавники: зеленого цвета на левую руку, а синего цвета – на правую руку.

Арбитр оценивает действия борцов и жестаи показывает оценки.

Арбитр дает сигнал свистком о начале, прерывании, продолжении и окончании схватки.

Арбитр останавливает схватку в следующих случаях:

- а) когда выброшен «челенж»;
- б) когда борец (борцы) оказывается в положении «лежа», то есть касается ковра какой-либо частью тела;
- с) когда один из борцов добивается чистой победы или явного технического преимущества (разница в 6 и более баллов);
- д) когда один из борцов применяет или пытается применить запрещенный прием, который может привести к травме;
- е) когда один или оба борца выходят за ковер;
- ф) когда один или оба борца получают травму или чувствуют себя плохо;
- г) когда нужно привести в порядок костюм участника;
- h) когда нужно объявить предупреждение одному или обоим борцам;
- и) когда «директор по судейству» (главный судья) или руководитель ковра требует остановить схватку;
- l) когда боковой судья или борец (борцы) просит остановить схватку;

m) при снятии или дисквалификации одного или обоих борцов.

Арбитр участвует в объявлении результата схватки.

Арбитр должен иметь в наличии желтую и красную карточки (замечание, предупреждение - удаление на трибуны для зрителей).

Примечание: В случае неэтичного поведения секунданта или тренера-представителя арбитр первый раз показывает желтую карточку (замечание) и, если ситуация не изменилась, то он показывает красную карточку (предупреждение - удаление). Секунданта или тренера-представителя может заменить другой член команды или тренер. На Национальную Федерацию (Ассоциацию) налагаются штрафные санкции, не оплатив которые, страна не может участвовать в следующих соревнованиях

#### **7. *Функции бокового судьи***

Боковой судья располагается на противоположной стороне от стола руководителя ковра.

Боковой судья надевает нарукавники: зеленого цвета на левую руку, а синего цвета – на правую руку, должен иметь при себе желтую карточку (замечание), красную карточку (предупреждение – удаление).

Боковой судья оценивает действия борцов и жестами или на электронном табло показывает оценки, и заполняет судейские записки.

Боковой судья не может вставать со своего места до момента, когда в процессе схватки в технических оценках возникли разногласия и его приглашают к столу руководителя ковра для обсуждения возникшей ситуации.

#### **8. *Функции судьи-хронометриста***

Судья-хронометрист ведет контроль времени схватки и информирует об этом руководителя ковра.

Судья-хронометрист должен иметь запасные хронометры для контроля времени схватки.

#### **9. *Функции судьи на табло***

Судья на табло ведет контроль записи страны и фамилий

участников, а также оценок и наказаний, данных судьями борцам во время схватки.

Судья на табло, в случае выхода из строя электронного табло, должен иметь запасное механическое табло.

### 10. Функции судьи при участниках

Судья при участниках, в соответствии с протоколом хода соревнований и аккредитационными карточками, следит за выполнением участниками Статьи 4 «Костюм участника» и Статьи 5 «Гигиена участника». Участвует в церемониях открытия и закрытия соревнований, а также в церемонии награждения чемпионов и призеров соревнований

### 11. Продолжительность схватки по возрастным категориям

Продолжительность схватки устанавливается:

- дети: мальчики и девочки 10-12 лет - 2.00 мин.
- подростки: мальчики и девочки 13-15 лет - 2.30 мин.
- кадеты: юноши и девушки 15-17 лет - 3.00 мин.
- молодежь: юниоры и юниорки 18-20 лет - 4.00 мин.
- взрослые: мужчины и женщины 18 лет и старше - 4.00 мин.
- ветераны: мужчины старше 40 лет, - 3.00 мин.  
женщины старше 30 лет.

## ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

№№	10-12 лет Дети		13-15 лет Подростки		15-17 лет Кадеты		18-20 лет Юниоры		18 лет и старше Взрослые		Ветераны (с 40 лет и старше)	
	М.	Д.	М.	Д.	Юн.	Дев.	Юнио- ры	Дев.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1.	36	32	42	36	46	44	46	48	62	52	65	54
2.	40	36	46	40	50	48	50	52	68	58	70	60
3.	44	40	50	44	55	52	55	57	75	66	76	68
4.	48	44	55	48	60	57	60	63	82	76	83	78
5.	52	48	60	52	65	63	66	70	90	+76	90	78+
6.	56	52	65	57	71	70	73	78	100		100	
7.	60	57	71	63	77	+70	81	78 +	+100		+100	
8.	65	+57	77	+63	85		90					
9.	70		85		95		90 +					
10.	+70		+85		95+							

## *12. Начало и окончание схватки*

Схватка начинается по свистку арбитра (резкий короткий сигнал).

Схватка заканчивается:

- при присуждении **ЧИСТОЙ ПОБЕДЫ** одному из борцов;
- **ЯВНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕ** (разница в 6 и более баллов);
- **СНЯТИИ** или **ДИСКВАЛИФИКАЦИИ** одного или обоих борцов;
- **ОКОНЧАНИИ** установленного времени схватки.

Окончание установленного времени схватки извещается звуковым сигналом (гонгом), после чего арбитр останавливает схватку свистком (резкий продолжительный сигнал).

*Примечание 1:* Звуковой сигнал (гонг) должен иметь хороший тембр и достаточную силу звучания.

По окончании схватки арбитр занимает место в центре ковра лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра согласно цвету нарукавников арбитра и формы участников.

Только после объявления результата схватки арбитр поднимает руку борца, выигравшего схватку. Затем арбитр разворачивается вместе с борцами спиной к руководителю ковра (лицом к зрителям) и опять поднимает руку победителю. После этого борцы обмениваются рукопожатиями. Арбитр жестом показывает, что они могут уйти с ковра.

*Примечание 2:* Техническое действие, начатое до звукового сигнала (гонга) или одновременно с ним и законченное после него оценивается судейской бригадой.

В ином случае окончательное решение принимает судейская бригада после консультации и просмотра, при необходимости, видеозаписи.

*Примечание 3:* Если после окончания установленного времени схватки борцы не будут иметь баллов или у обоих борцов будет равное количество баллов, то схватка продолжается до первого оцененного технического действия в **КОРОТКОМ** захвате.

## *13. Исходное положение для схватки*

Борец, которого вызывают первым, выходит на сторону ковра, обозначенную зеленым цветом слева от руководителя ковра, а второй борец выходит на противоположную сторону ковра, обозначенную синим цветом.

Борцов представляют зрителям, объявляя фамилии, звания и команды.

По сигналу арбитра борцы сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями.

Арбитр проверяет форму борцов и наличие запрещенных предметов.

По команде арбитра борцы, в центре ковра, принимают исходное положение.

В одноименной стойке, свободно касаясь, грудь к груди на одном уровне, борцы берут обоюдный захват двумя руками за пояс с наружной стороны хватом сверху на спине, просунув кисти рук под пояс соперника, при этом правая рука проходит под левой рукой, а левая – поверх правой руки соперника. Расстояние между кистями рук на спине соперника должно быть приблизительно 25-30 сантиметров. Руки борцов должны быть слегка согнуты в локтях, голова на плече или предплечье. Борцы не пытаются до свистка опуститься ниже и растянуться или наоборот - излишне прижимать соперника к себе, в противном случае борец получает замечание, затем предупреждение.

Размер пояса при его завязывании определяется на уровне груди при полном вдохе. Пространство между поясом и грудью должно составлять один кулак, для борцов тяжелого веса – два кулака.

Примечание: Короткий захват – это захват, при котором борцы должны просунуть кисти рук под специальный пояс соперника так, чтобы они соприкасались.

Исходное положение: Борцы становятся в центре круга диаметром 1,5 метра, грудь к груди так, чтобы ступни обеих ног не выходили за край круга. Руки борцов слегка согнуты в локтях, кисти рук просовываются под специальный пояс и соприкасаются, голова на плече или предплечье. Борцы не пытаются до свистка опуститься ниже и растянуться или наоборот - излишне прижимать соперника к себе.

Нарушения: Если один из борцов до свистка, одной или обеими ногами уходит за круг, опускается на колено (колени), тем самым, мешая сопернику соединить руки в короткий захват, растягиваясь или излишне прижимаясь к сопернику, то арбитр дает свисток. останавливает встречу, делает замечание, при повторном нарушении, дает предупреждение и объявляется ПОБЕДА.

#### *14. Оценка технических действий*

Техническое действие оценивается, если в результате его проведения атакуемый борец был БРОШЕН, СКРУЧЕН или СВАЛЕН на ковер и при этом атакующий борец упал на него или рядом в захвате.

Оценка «ЧИСТАЯ ПОБЕДА» присуждается за бросок, сваливание, скручивание соперника в сторону спины (на лопатки), а также за касание ковра поочередно лопатками без остановки («прокат») в динамике. За контролируемое накрывание соперника на спину (на лопатки) с явной фиксацией (5:0).

Примечание: ЛЮБОЕ СОБСТВЕННОЕ ПАДЕНИЕ НА СПИНУ С ЦЕЛЮ ПРОВЕСТИ ПРИЕМ СЧИТАЕТСЯ ПОРАЖЕНИЕМ.

Атакующий и атакуемый борец должен всячески избегать собственного падения чисто на спину.

К «ЧИСТОЙ ПОБЕДЕ» приравниваются:

1. «ПОБЕДА ПРИ СНЯТИИ ИЛИ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СОПЕРНИКА» (5:0).

2. «ПОБЕДА В ВИДУ НЕЯВКИ СОПЕРНИКА НА КОВЕР» (5:0).

3. «ПОБЕДА В ВИДУ ОТКАЗА, БОЛЕЗНИ ИЛИ ТРАВМЫ СОПЕРНИКА» (5:0).

«ПОБЕДА С ЯВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ» с разницей в 6 и более баллов (4:0), если у проигравшего есть технические баллы, то (4:1). Схватка останавливается, но прежде чем объявить результат, арбитр спрашивает победителя, есть ли у него желание продолжать схватку дальше. При положительном ответе схватка продолжается до окончания основного времени.

Это возможно, когда борцы борются по круговой системе и в весовой категории не более 5 участников.

«ПОБЕДА ПО БАЛЛАМ» (3:0), если у проигравшего есть технические баллы, то (3:1).

«ОБОЮДНАЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ» (0:0).

«ДВА БАЛЛА» присуждается:

- за бросок, сваливание, скручивание соперника, после которого он попадает в «опасное положение».

«ОДИН БАЛЛ» присуждается:

- за бросок, сваливание, скручивание соперника на живот, грудь, ягодицы, бедро, плечо, колено (колени);

- за контролируемое накрывание соперником, если атакующий борец не довел техническое действие до конца, а остался в «опасном положении».

В спорной ситуации, когда после проведения технического действия борцы оказались в одинаковом положении, предпочтение отдается, атакующему борцу и ему дается 1 балл, накрывание в этом случае исключается, т.е. берется во внимание атака.

Контрприем – это техническое действие, когда атакующий борец при проведении приема, в результате противодействия атакуемого борца, сам попадает в «опасное положение», не доведя прием до конца. В этом случае борец, который произвел накрывание, получает один балл или ЧИСТУЮ ПОБЕДУ, если соперник оказался на спине (лопатках).

Если при проведении приема атакующим борцом атакуемый борец применяет запрещенные действия (опускается на колено (колени), распускает хват, работает ногами в классическом стиле и др.), но динамика технического действия продолжается без остановки, то арбитр должен дать возможность атакующему борцу довести прием до конца и только после этого показать оценку.

Если атакующий борец не получает оценки за прием, то тогда атакуемому борцу дается предупреждение, а атакующему один балл.

В любом случае, атакуемый борец получает ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Если при проведении приема атакующий или атакуемый борец касается коленом (коленими) ковра, но динамика технического действия продолжается, без остановки, то арбитр должен дать возможность атакующему борцу довести прием до конца и дать соответствующую оценку.

Если же атакующий борец, при попытке проведения приема применил запрещенное действие, то схватка останавливается, прием не оценивается и спортсмену делается замечание. При повторном нарушении борцу объявляется ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Технические действия, начатые на ковре и законченные за его пределами - оцениваются в баллах (1 или 2 балла).

«ЧИСТАЯ ПОБЕДА» за пределами ковра не присуждается.

Все технические действия оцениваются по первому касанию любой частью тела. Перетаскивание, дожимание не оцениваются, т.к. борьбы лежа (в партере) нет.

*Примечание:* Если один из борцов во время поединка начинает блокировать захваты соперника, упирается кулаками в живот, ребра, бока соперника, принимает исключительно низкую стойку, уходит за ковер во время борьбы (трактуются как срыв атаки или пассивность), симулирует, затягивает время схватки, избегает и уходит от активной борьбы, проявляет явную пассивность, то такой борец должен быть наказан предупреждением (одним, вторым) и, в конце концов, может быть снят со схватки за пассивное ведение борьбы, независимо от того, вел он в схватке или проигрывал ее.

Соревнования по спортивной борьбе на поясах могут проводиться по:

- олимпийской системе с проведением утешительных встреч от финалистов;

- олимпийской системе с прямым выбыванием два круга, в случае, когда в весовой категории большое количество участников. Решение принимает Судейская комиссия;

- по круговой системе, когда в весовой категории не более пяти участников. В этом случае определяется только одно ТРЕТЬЕ место.

*Примечание:* Если в весовой категории 6 (шесть) участников,

то эта группа разбивается на две подгруппы «А» и «Б», согласно жребию, по 3 участника. Соперники в подгруппах борются по кругу каждый с каждым.

Борцы, занявшие ПЕРВЫЕ МЕСТА в подгруппах, разыгрывают золотые и серебряные медали, а занявшие ВТОРЫЕ МЕСТА в подгруппах автоматически занимают ТРЕТЬЕ МЕСТО в соревнованиях.

а) 7 – чел. приводятся к 4-м.

далее к 8, 16, 32, 64-м

Борцы, проигравшие финалистам, имеют возможность бороться в утешительных поединках за бронзовые награды.

### *15. Наказания и запрещенные действия*

При объявлении наказания, арбитр простым жестом, должен объяснить причину этого наказания.

**ЗАМЕЧАНИЕ** объявляется за следующие нарушения:

- принимать низкую защитную стойку;
- вести пассивную борьбу;
- выход за ковер после команды «зона»
- опускаться на колено (колени);
- медленно принимать исходное положение;
- прижимать соперника к себе, не пытаясь провести прием и длительно удерживать его в этом положении;
- препятствовать захвату в исходном положении.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** объявляется за следующие нарушения:

- за повторное **ЗАМЕЧАНИЕ**;
- умышленный выход за пределы ковра одной или двумя ногами во время схватки;
- умышленно распускать захват или не давать взять захват;
- упираться головой в лицо, плечо или грудь соперника;
- упираться кулаками в ребра, бок или живот соперника;
- разговаривать во время схватки;
- проводить прием, находясь в положении «вне ковра»;
- после проведения приема дожимать соперника на спину;
- препятствовать взять короткий захват.

Борец (борцы) может (могут) быть **СНЯТ (СНЯТЫ) СО СХВАТКИ** за следующие нарушения:

- делать в ходе схватки или по ее окончании непристойные выкрики, замечания, жесты, оскорбительные для соперника и судей;

- не подчиняться указаниям арбитра;

- иметь твердые или металлические предметы (скрыто или явно);

- за неявку на ковер в течение 3 (трех) минут;

- после объявления третьего ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ может быть объявлена за следующие нарушения:

- проводить различные удары соперника;

- выполнять действия, которые могут нанести травму сопернику;

- любое проявление неспортивного поведения;

- за предварительную договоренность относительно результата схватки (фиктивную борьбу);

- обман судей.

Решение о дисквалификации принимает Директор по судейству, а, в его отсутствие, назначенный судейской комиссией руководитель (главный судья) соревнований, совместно с судейской бригадой.

*Примечание:*

Дисквалифицированным участникам места не определяются, медали, призы не выдаются.

### *16. Жесты судей*

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ** - После вызова борцов на ковер, стоять спиной к столу Руководителя ковра в центре, указывать на борцов поочередно (сначала на борца в зеленой форме, а затем – в синей форме) прямой рукой, вытянутой в сторону борца открытой ладонью вперед.

**БОРЦЫ НА СЕРЕДИНУ** - Дать свисток и одновременно показать на середину ковра вытянутыми обеими руками с открытыми ладонями.

**ПРИНЯТЬ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** - двумя руками показать имитацию захвата за пояс.

**НАЧАЛО СХВАТКИ** - В начале схватки (при кратковременной остановке и продолжении поединка), после принятия

исходного положения, дать свистком резкий короткий сигнал и сделать шаг назад.

**ЧИСТАЯ ПОБЕДА** - Поднять прямую руку вверх над головой, ладонью вперед.

**ДВА БАЛЛА** - Поднять руку, сжатую в кулак, в сторону – вверх под углом 45 градусов. Большой и указательный пальцы поднятой руки выпрямлены.

**ОДИН БАЛЛ** - Поднять руку, сжатую в кулак, в сторону – вверх под углом 45 градусов. Большой палец поднятой руки выпрямлен.

**ПРИЕМ НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ** - Обеими руками, вытянутыми в стороны, с открытыми ладонями вниз выполнить два-три крестных движения в горизонтальной плоскости.

**ОТМЕНА ОШИБОЧНОЙ ОЦЕНКИ** - Показать ошибочную оценку, а другой рукой сделать отмашку два-три раза над головой. Затем показать правильную оценку.

**ЗАМЕЧАНИЕ** - Не останавливая схватку, указать на борца рукой ладонью вниз и сжатой в кулак.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Остановить схватку и, стоя лицом к столу Руководителя ковра, поднять согнутую в локте руку вверх ладонью вперед и сжатой в кулак.

**ПАССИВНОСТЬ (НЕВЕДЕНИЕ БОРБЫ)** – Вращение предплечьями рук, с открытой ладонью перед собой, с наружи к себе.

**ВЫХОД ЗА КОВЕР** - Указательным пальцем руки показать в направлении борца, который умышленно покинул рабочую зону ковра, другой рукой, открытой ладонью вниз к себе, сделать два-три раза отмашку от себя наружу.

**ДЕЙСТВИЕ ЗА КОВРОМ** - Обеими руками, с открытыми ладонями вниз, показать движение от себя наружу.

**ПОЛОЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ** - Обеими руками дотронуться до своих колен, а затем указательным пальцем показать в сторону борца, вставшего на колени (колени).

**БЛОК** - Опустить руку, со сжатой в кулак ладонью, вниз под углом 45 градусов, в направлении наказуемого.

**РОСПУСК ЗАХВАТА** - Согнуть руки в локтях и скрестить их в замке, а затем распуścić захват и указательным пальцем показать в сторону борца, распутившего захват.

**БОРЦЫ ПО УГЛАМ** - Дать сигнал свистком и показать на углы вытянутыми прямыми руками с открытыми ладонями вперед.

**КОНЕЦ СХВАТКИ** - Показать предплечьями рук с открытыми ладонями ребром вперед перед собой крест-накрест.

**ОБЪЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА** - Стоя в центре, лицом к столу Руководителя ковра, взять борцов за руки и поднять руку победившего борца вверх, затем вместе повернуться кругом и проделать то же самое.

**ПРИГЛАСИТЬ ВРАЧА** - Указать указательным пальцем руки на травмированного борца, а второй рукой, с открытой ладонью вверх. Показать в сторону медперсонала и произнести слово «ДОКТОР».

**ВЗЯТЬ ВРЕМЯ** - Держать предплечье одной руки с открытой ладонью вниз горизонтально, а пальцы другой руки приставить снизу к этой ладони.

*Примечание 1:* При выполнении всех жестов цвет нарукавников судей должен соответствовать цвету формы борца.

*Примечание 2:* Длительность показа каждого жеста должна быть от 3 до 5 сек.

### **17. Травма, болезнь или несчастный случай**

При травме, болезни или несчастном случае судейская бригада выносит свое решение после консультации по следующим критериям:

- если травма или несчастный случай произошли по вине пострадавшего, то победа присуждается его сопернику;

- если травма или несчастный случай произошли по вине соперника, то победа присуждается пострадавшему;

- если участник почувствовал себя плохо во время поединка и не способен продолжать схватку, то победа присуждается его сопернику;

- если один или оба участника травмированы и невозможно определить виновного, то победа присуждается участнику, который может продолжать соревнование.

В случае травмы, болезни или несчастного случая, а также неопорядка в костюме участника (участников), схватка прерывается, но не более чем на 3 минуты для каждого участника при суммарном количестве всех перерывов. При этом каждая минута объявляется. Если по истечении 3 (трех) минут участник не может продолжать схватку, то ему засчитывается поражение.

#### *Ситуации, не предусмотренные правилами*

В ситуациях, не предусмотренными настоящими ПРАВИЛАМИ, решение, после консультации, принимается Директором по судейству или руководителем (главным судьей) соревнований, назначенным международной или континентальными судейскими комиссиями и судейской бригадой.

### *Дополнения к международным правилам судейства по спортивной борьбе на поясах (belt wrestling)*

#### *Борьба на поясах на снегу и песке (пляжная борьба)*

Для повышения зрелищности, популяризации, доступности, дальнейшего развития этого вида спорта, предлагается проведение соревнований на снегу - в зимнее время и на песке - в летнее время в открытом месте на воздухе при сохранении основы технических действий.

Соревнования по борьбе на поясах на снегу (песке) проводятся только в вольном стиле. Разрешается проводить броски, подножки, подхваты, подсечки, подсады, зацепы, скручивания, обвивы, сваливания и накрывания из положения стоя, в захвате пояса соперника двумя руками.

В исключительных случаях соревнования могут проводиться и в классическом стиле, где работа ногами запрещена, но вместе с тем разрешен подсад бедром (нога согнута в колене), только после отрыва (подъема соперника от ковра). Без отрыва соперника от ковра (подъема), подсад в классическом стиле запрещен.

Во избежание излишнего травматизма в соревнованиях по борьбе на поясах на снегу, и на песке, понятия «опасного положения» - НЕТ.

«Опасное положение» - это ЧИСТАЯ ПОБЕДА

### *1. Место проведения соревнований*

Место соревнований представляет собой ровную горизонтальную поверхность, покрытую снегом (песком) толщиной не менее 20 см, слегка утрамбованную и разровненную. Для обозначения границы места соревнований могут использоваться надувные полиэтиленовые бассейны диаметром 7-9 метров или мешки, набитые поролоном, в крайнем случае, цветной шнур (лента), закрепленный по диаметру.

Рабочая зона представляет собой круг диаметром от 7-9 метров. В официальных соревнованиях диаметр круга только 9 метров. Зона пассивности не обозначается.

Левый от стола руководителя ковра угол обозначается материалом (листом картона, фанеры) зеленого цвета, а правый - синего цвета.

### *2. Костюм участника*

Участники соревнований по борьбе на поясах на снегу должны быть одеты в теплую одежду, состоящую из ватных (пуховых) куртки и брюк или в тулупы. Пояса красного цвета должны быть длиной 110-150 см. для подростков и юношей, и 150-180 см. для взрослых спортсменов. Ширина пояса 4-7 см. Кроме этого, на рукавах курток или тулупов участников должны быть повязки зеленого или синего цветов.

На ноги участники должны надевать спортивную обувь — высокие кожаные ботинки (кроссовки), плотно облегающие голень выше лодыжек, с теплыми шерстяными носками или короткие валенки с нескользящей подошвой. Иметь во избежание травматизма наплечники, налокотники, наколенники, голеностопы на поролоне.

Шнурки, концы которых металлические или жесткие должны быть обрезаны. Иметь носовой платок, которым борец может воспользоваться при незначительной травме. Платок должен находиться у секунданта на все время схватки.

### *3. Судейство схватки*

Судейство схватки проводится судейской бригадой в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-хронометрист, судья на табло.

При проведении соревнований на снегу, члены судейской бригады должны быть одеты в спортивную зимнюю одежду, а при проведении соревнований на песке - в брюки черного цвета, иметь белую рубашку с короткими рукавами, галстук черного цвета и спортивную обувь (кроссовки или тапочки темного цвета), а также нарукавники зеленого и синего цветов, спортивный свисток и желтую карточку (замечание), красную карточку (предупреждение - удаление), на углах ковра зеленые и синие кубики «челенж».

#### 4. Продолжительность схватки по возрастным категориям

- кадеты; юноши и девушки 15-17 лет - 2.00 мин.;
- молодежь: юниоры и юниорки 18-20 лет- 3.00 мин.;
- взрослые: мужчины и женщины 18 лет и старше- 3.00 мин.

### ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

№.№	15-17 лет Кадеты		18-20 лет Молодежь		18 лет и старше Взрослые	
	Кадеты	Дев.	Юниоры	Дев.	Муж.	Жен.
1.	45	44	57	48	62	52
2.	50	48	62	52	68	58
3.	55	52	68	58	75	66
4.	60	57	75	66	82	76
5.	65	63	82	76	90	+ 76
6.	71	70	90	+ 76	100	
7.	77	+70	100		+ 100	
8.	85		+ 100			
9.	95					
10.	+95					

#### 5. Исходное положение для схватки

Арбитр проверяет форму борцов и наличие запрещенных предметов.

По команде арбитра борцы, в центре ковра, принимают исходное положение.

В одноименной стойке, свободно, касаясь грудь к груди на одном уровне, борцы берут обоюдный захват двумя руками за

пояс с наружной стороны хватом сверху на спине, просунув кисти рук под пояс соперника, при этом правая рука проходит под левой рукой, а левая — поверх правой руки соперника. Расстояние между кистями рук на спине соперника должно быть приблизительно 25-30 сантиметров. Руки борцов должны быть слегка согнуты в локтях, голова на плече или предплечье. Борцы не пытаются до свистка опуститься ниже и растянуться или наоборот - излишне прижимать соперника к себе.

Размер пояса при его завязывании определяется на уровне груди при полном вдохе. Пространство между поясом и грудью должно составлять один кулак, для борцов тяжелого веса — два кулака.

Примечание: Положения «короткого захвата» при проведении соревнований на снегу и на песке НЕТ.

#### *б. Оценка технических действий*

Техническое действие оценивается, если в результате его проведения атакуемый борец был БРОШЕН, СКРУЧЕН или СВАЛЕН на снег (песок) и при этом атакующий борец упал на него или рядом в захвате.

Все технические действия оцениваются по первому касанию любой частью тела поверхности земли.

*Примечание:*любое собственное падение на спину с целью провести прием считается поражением.

Атакующий и атакуемый борец должен всячески избегать собственного падения чисто на спину.

«ЧИСТАЯ ПОБЕДА» (5:0)

«ПОБЕДА С ЯВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ» с разницей в три и более баллов (4:0), но если у проигравшего есть технические баллы, то (4:1). Схватка останавливается, но прежде чем объявить результат, арбитр спрашивает победителя, есть ли у него желание продолжать схватку дальше. При положительном ответе схватка продолжается до окончания основного времени.

Это возможно, когда борцы борются по круговой системе и в весовой категории не более 5 участников.

«ПОБЕДА ПО БАЛЛАМ» (3:0), если у проигравшего есть технические баллы, то (3:1).

«ОБОЮДНАЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ» (0:0).

«ЧИСТАЯ ПОБЕДА» - присуждается за любое техническое действие, проведенное со стойки, с отрывом или без отрыва соперника, после которого он без задержки падает на лопатки или в «опасное положение», или за контрприем (накрывание), в результате которого атакующий борец, не доведя прием до конца, оказался на лопатках, в «опасном положении».

Контрприем – это техническое действие, когда атакующий борец при проведении приема, в результате противодействия атакуемого борца, сам попадает в «опасное положение» или «на лопатки», не доведя прием до конца. В этом случае борец, который произвел накрывание, получает ЧИСТУЮ ПОБЕДУ.

«ОДИН БАЛЛ» - присуждается за броски, сваливание, скручивание соперника, с отрывом или без отрыва, в результате которых соперник оказывается на животе, груди, ягодицах, бедре, плече, колене, коленках.

Примечание: Если при проведении приема атакующим борцом атакуемый борец применяет запрещенные действия, но динамика технического действия продолжается без остановки, то арбитр должен дать возможность атакующему борцу довести прием до конца и только после этого показать оценку.

Если атакующий борец не получает оценки за прием, то тогда атакуемому борцу дается предупреждение, а атакующему один балл.

В любом случае, атакуемый борец получает ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

В спорной ситуации, когда после проведения технического действия борцы оказались в одинаковом положении, предпочтение отдается, атакующему борцу и ему дается 1 балл, накрывание в этом случае исключается, т.е. берется во внимание атака

Примечание: Если при проведении приема атакующий или атакуемый борец касается коленом или коленями ковра, но динамика технического действия продолжается без остановки, то арбитр должен дать возможность атакующему борцу довести прием до конца и соответственно оценить.

Соревнования по спортивной борьбе на поясах могут проводиться по:

- олимпийской системе с проведением утешительных встреч от финалистов;

- олимпийской системе выбыванием (нокаут) два круга, в случае, когда в весовой категории большое количество участников. Решение принимает Судейская комиссия;

- по круговой системе, когда в весовой категории не более пяти участников. В этом случае определяется только одно ТРЕТЬЕ место.

Примечание: Если в весовой категории 6 (шесть) участников, то эта группа разбивается на две подгруппы «А» и «Б», согласно жребию, по 3 участника. Соперники в подгруппах борются по кругу каждый с каждым.

Борцы, занявшие ПЕРВЫЕ МЕСТА в подгруппах, разыгрывают золотые и серебряные медали, а занявшие ВТОРЫЕ МЕСТА в подгруппах автоматически занимают ТРЕТЬЕ МЕСТО в соревнованиях.

а) 7 – чел. приводятся к 4-м.

далее к 8, 16, 32, 64-м

Борцы, проигравшие финалистам, имеют возможность победить в утешительных поединках за бронзовые награды.

**7. *Определение победителя при равном количестве баллов или если у борцов нет оцененных действий***

Если по окончании встречи борцы не будут иметь баллов или у борцов равное количество баллов, то схватка продолжается с исходного положения до первого оцененного технического действия.

---

---

## ГЛАВА III. СИСТЕМАТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

### 3.1. Теоретический инструментарий спортивной борьбы

Классификация- [лат. «classis» + «facere» - делать] - распределение предметов, явлений и понятий по классам, отделам, разрядам в зависимости от их общих признаков.

Классификация приемов борьбы представляет собой распределение всех известных приемов по группам в соответствии с общими для каждой группы признаком.

Система - [гр. «systema» - целое, составленное из частей] - в широком смысле - правильность в расположении частей, стройный ряд, связное целое.

Систематика приемов борьбы — это установление связи и взаимозависимости между различными группами приемов и распределение их в определенной последовательности (системе): по степени трудности, сложности структуры и т.д.

Термин - [лат. «terminus» - предел, граница] - слово, точно обозначающее определенное понятие, применяемое в науке, технике, искусстве.

Терминология - [термин + гр. «logos» - понятие, учение] - совокупность терминов, употребляемых в науке, технике, искусстве и т.д.

Терминология борьбы есть совокупность специфических для борьбы названий (терминов), которыми пользуются в педагогической и спортивной работе. Термин — специальное слово или словосочетание, имеющее точное описание определенного понятия (краткое название понятия).

Свободное владение специфическими профессиональными терминами и понятиями определяет успешность и качество

работы специалистов (тренеров, спортсменов, ученых). Различное понимание (или незнание) профессиональных терминов затрудняет общение и изучение специальной литературы, лишает возможности грамотно обучать, повышать свою компетентность.

Классификация, систематика и терминология помогают преподавателям упорядочить педагогический процесс. Классификация распределяет приемы по группам, а это облегчает пользование всем многообразием техники.

Систематика приемов спортивной борьбы составлена на основе классификации. Так же как и классификация, она помогает преподавателю создавать у занимающихся правильное представление о всей технике, о взаимосвязи между группами и приемами и дает возможность последовательно и правильно вести обучение.

Поместить в классификационные схемы все многообразие приемов очень трудно. Каждый прием в той или иной группе имеет большое количество разновидностей (вариантов). Процесс образования этих вариантов идет непрерывно. Это обогащает технику спортивной борьбы. Поэтому классификация, систематика, терминология с течением времени изменяются и совершенствуются.

Установленные в классификации и систематике деление приемов на группы и подгруппы позволяет включить вновь появляющиеся приемы в одну из имеющихся классификационных групп. При этом следует учитывать, что некоторые приемы имеют признаки, характерные для смежных групп. Это как бы переходные приемы, занимающие промежуточное положение. В зависимости от особенностей выполнения их можно отнести к той или другой группе.

Задачей классификации и систематики спортивной борьбы является отражение сущности борьбы. Классификация и систематика не могут быть созданы без предварительной работы по определению понятий (бросок, перевод, сваливание и т.д.). Удачно составленная классификация является основой для создания научно обоснованной терминологии.

Терминология борьбы — это совокупность терминов, которыми пользуются специалисты в научной и педагогической работе. Терминология данного множества предметов, построенная на основе их классификации и систематики, передает сведения о сущности предмета и поддается целенаправленному совершенствованию. Такую терминологию называют научно-обоснованной.

Таким образом, когда речь идет о классификации, систематике и терминологии, то в самом перечислении этих понятий можно усмотреть последовательность работы по классифицированию. То есть, вначале создается классификация, в результате которой образуется определенная система, а затем уже на ее основе даются научно-обоснованные названия всех приемов борьбы.

Различные виды борьбы имеют общие закономерности (по А.П.Купцову и модифицированными нами), которые заключаются в следующем:

1. В борьбе выступают два спортсмена, каждый из которых с помощью приемов или контрприемов добивается победы над своим соперником. Таким образом, в каждый отдельный момент борьбы есть атакующий и атакуемый борец, то есть, выполняющий прием или комбинацию, и борец, над которым выполняется прием или комбинация (борец, выполняющий контрприем, именуется контратакующим).

2. Одна из главных задач двигательной деятельности каждого из борцов — сохранение избранной позы.

3. Задача атакующего состоит в выведении противника из состояния равновесия, которое необходимо для изменения его положения по отношению к ковру. При этом самым различным образом изменяется положение борцов по отношению друг к другу.

4. Изменение положения по отношению к ковру облегчается тем, что используется сила тяжести борцов, направленная к ковру.

5. Приложение необходимой силы к определенной данной точке тела противника (т.е. создание моментов силы, создание

пары силы, использование моментов сил тяжести и инерции) составляет биомеханическую основу каждого приема.

6. Прием дает выигрыш в силе и состоит из нескольких частей: подготовительного действия, захвата, основного действия атакующего и конечного положения.

7. Каждый прием может быть видоизменен и усложнен в зависимости от динамической ситуации и особенностей противника.

8. Каждый прием имеет свою ритмо-темповую характеристику, которая может меняться в тот или иной момент схватки и в схватке в целом.

9. Место выполнения каждого приема ограничено размерами борцовского ковра.

Содержание национальных видов борьбы, несмотря на специфику действий борцов в каждом отдельном виде, имеет общую основу и классифицировано по единому признаку. В связи с этим Ш.А.Мирзакуловым, Н.А. Тастановым, Ш.С. Мирзановым на базе ранее классифицированной А.П.Купцовым и Ф.А.Керимовым была разработана единая классификация и систематика техники национальной борьбы (схема 1). При этом специфика каждого вида полностью сохраняется, как сохраняется и присущая только ей техника.

*Схема 1*

**Единая классификация применения технических приёмов в спортивных видах борьбы.**

Применение технических приёмов	Виды борьбы			
	Греко-римская борьба	Вольная борьба	Самбо	Дзюдо
В положении партера и стойки	Все технические приёмы выполняются выше пояса	Все технические приёмы выполняются выше пояса соперника	Все технические приёмы выполняются выше пояса соперника	Все технические приёмы выполняются выше пояса соперника

	Запрещены приёмы ниже пояса	Запрещены приёмы ниже пояса	Разрешены приёмы ниже пояса	Разрешены приёмы ниже пояса
	Запрещены болевые приёмы	Запрещены болевые приёмы	Разрешены болевые приёмы	Разрешены болевые приёмы
	Запрещены удушающие приёмы	Запрещены удушающие приёмы	Запрещены удушающие приёмы	Разрешены удушающие приёмы
В положении стоя	<b>Виды национальной борьбы</b>			
	<b>Борьба на поясах</b>	<b>Кураш</b>		
	Все технические приёмы выполняются выше пояса соперника	Все технические приёмы выполняются руками выше пояса соперника и ногами ниже пояса соперника		

### 3.2. Основные понятия и термины спортивной борьбы

В понятиях и терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, то есть, краткую формулировку критериев отличия и способов его построения и употребления.

При определении нижеследующих основных понятий и терминов, которые используются в спортивной борьбе, обращаем внимание, что в практике и в научно-методической литературе не достигнуто единства их трактовки.

Спортивная борьба – совокупность нескольких видов спорта, объединённых одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате. Существуют международные виды спортивной борьбы и её национальные стили.

Тактическая подготовка — это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении

Прием — это совокупность операций, составляющая резуль-

тирующую часть атакующего, контратакующего или защитного

Техника борца — это способы реализации операций и их устойчивых совокупностей, выполнение которых доведено им до автоматизма, создающие предпосылку для победы над соперником.

Операция - элементарной единица техники.

Действие — это устойчивая совокупность операций приводящая к достижению одной из четырех целей: обеспечить предпосылку победы, добиться материального (в баллах) преимущества над соперником, не дать ему преимущества, изменить (оставить прежним) ход борьбы.

Поведенческий комплекс — это устойчивая совокупность действий борца в ходе турнира, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей

Тактика борца — это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

Соревновательная деятельность- управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил в условиях официальных соревнований.

Технический приём- обусловленное правилами двигательное действие для ведения тренировочной и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Объем техники— общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники— степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивной борьбе это — соотношение частоты использования разных технических приемов.

Техническая подготовка- педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами техники вида борьбы и обеспечивающий надежность навыков в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактическое действие- рациональное использование технических, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником

Тактика спортивной борьбы- теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка- педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в тренировочной и соревновательной деятельности.

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества- отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка- вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Пассивная тактика— это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика— это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Тактический план— это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тренировочная нагрузка- составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение

имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве соревнований (календарных и контрольных).

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений.

### **3.3. Краткий словарь судейских и специальных терминов в национальной борьбе.**

Каждый судья обязан знать и применять следующие термины, которые являются официальным средством общения между судьями и борцами во время схватки

ГИЛАМ – ковёр для борьбы

ТАЪЗИМ – приветствие соперниками друг - друга

КУРАШ - команда для начала схватки.

ТОХТА – команда к остановки схватки

ХАЛЮЛ - чистая победа

ЁНБОШ - оценка за амплитудный бросок на бок

ЧАЛА - оценка за бросок противника на бедро, ягодицы, живот или бок с большими техническими погрешностями.

ТАНБЕХ - замечания за незначительные нарушения.

ДАККИ – замечания за нарушения средней степени.

ГИРРОМ – замечание за серьёзное нарушение.

БЕКОР- отмена (объявляется за безрезультативный бросок)

ТЕНГ- используется когда у борцов нет оценок

ВАКТ – время окончания схватки.

ЖАЗО – наказание за ведение пассивной борьбы в течении первой минуты схватки для обоих борцов.

УРТАГА - команда вернуться к середине ковра.

ТОХТА – команда к остановки схватки.

ХАКАМ – судья

ЯХТАК – куртка борца

ШАРВАР – брюки борца

БЕЛБОГ – пояс борца

# ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ (БРОСКИ) В КУРАШЕ И БЕЛБОГЛИ КУРАШЕ

## Технические приёмы в белбогли кураше

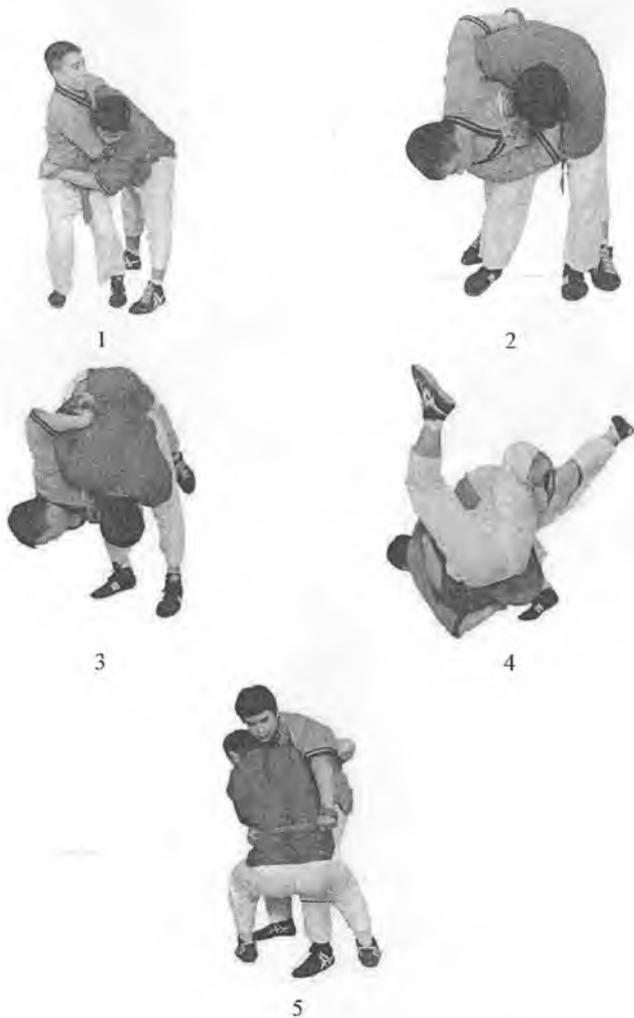


РИС 1. Бросок в сторону через левое бедро.



1



2



3



4



5

РИС 2. Бросок в сторону через правое бедро.



1



2



3



4



5

РИС 3. Бросок через правую ногу



1



2



3



4



5

РИС 4. Бросок через левую ногу



1



2



3



5



4

РИС 5. Бросок перехватом колена в правую сторону



1



2



3



4

РИС 6 Бросок перехватом колена в левую сторону



1



2



3



4



5



6

РИС 7. Бросок переворотом в правую сторону



1



2



3



4



5

РИС 8. Бросок переворотом в левую сторону.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ В КУРАШЕ

### Захваты

*Рукав – отворот* – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается левый отворот куртки;

*Рукав – воротник* – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается левая сторона воротника куртки;

*Рукав – плечо* – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается шов на левом плече куртки;

*Рукав – спина* – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается средняя часть пояса или куртки на спине;

*Двойной отворот* – двумя прямыми руками захватываются отвороты куртки;

Захват за два рукава - двумя прямыми руками захватываются рукава куртки противника (кромки, сверху, снизу или выше локтя);

*Одноименный хват* – левая или правая рука захватывает соответственно левый или правый рукав/плечо/отворот противника, находящегося в любой (правой или левосторонней) стойке;

*Разноименный хват* – левая или правая рука захватывает соответственно правый или левый рукав/плечо/отворот противника, находящегося в любой (правой или левосторонней) стойке;

*Захват сверху* – рука обхватывает тело противника снаружи;

*Захват снизу* – хват производится от внутренней поверхности тела противника.

Броски



РИС 1 Отхват



1



2

РИС 2. Передняя подсечка.



1



2

РИС 3. Боковая подсечка.



1



2



3

под пятку изнутри.

РИС 4. Подсечка под

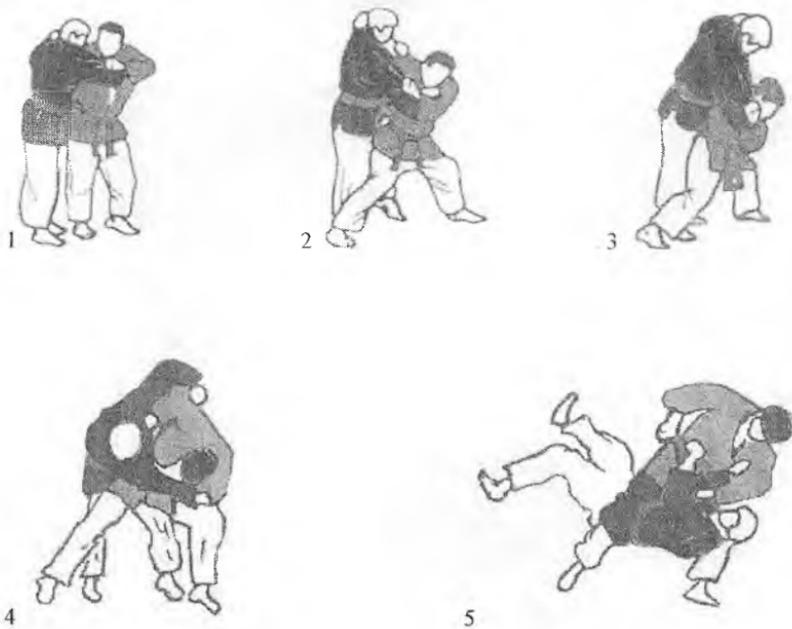


РИС 5. Передняя подножка.



РИС 6. Зацеп стопой



РИС 7. Зацеп голенью изнутри.

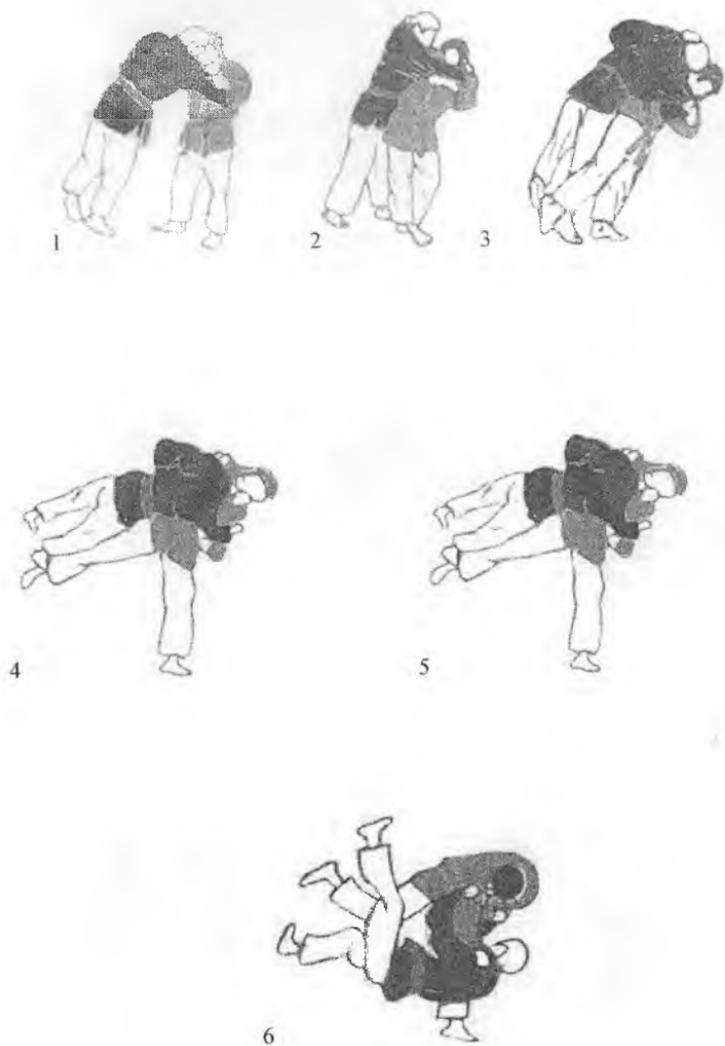


РИС 7. Подхват снаружт под дае ноги.



РИС 8. Подхват изнутри под одну ногу.

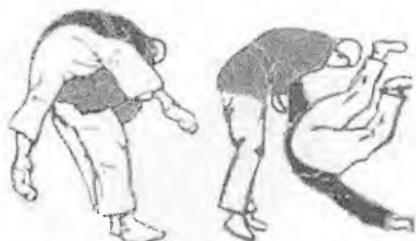


РИС 9. Бросок через спину.

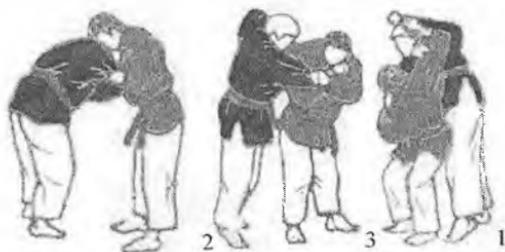


РИС 10. Бросок через спину за два рукава.



2



3

1



4



5

РИС 11. Бросок через плечо.

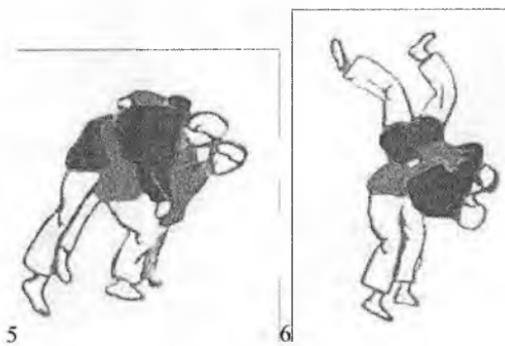


РИС 12. Бросок через бедро



1

РИС 13. Бросок прогибом.



2



1



2



3



4

РИС 14. Бросок обвивом голенью изнутри.

Сцелью закрепления полученных знаний во время цикла изучения основ методики преподавания национальных видов борьбы, а также для повышения уровня познавательной активности и самостоятельной работы студентов авторами ниже предложены тестовые задания (1-уровень сложности).

### **Тестовые вопросы по дисциплине “Методика преподавания национального Кураша”**

#### **№ 1**

**Какой способ сбора исторических источников является самым эффективным?**

- А) Анализ исторических источников
- Б) Использование информации с федерации видов борьбы.
- В) Использование архивных материалов.
- Г) Использование информации с библиотеки.

#### **№ 2**

**Что послужило предпосылкой к возникновению спортивной борьбы?**

- А) Необходимость к выживанию
- Б) Необходимость соперничества
- Г) Необходимость в проведении спортивно-массовых мероприятий
- Д) Разделение ситемы физического воспитания на Афинскую и Спартанскую школы

#### **№ 3**

**Что представляет собой спортивная борьба?**

- А) Спортивно-массовое мироприятие
- Б) Применение любых приёмов с целью победы над соперником
- В) Применение удушающих технических действий с целью победы над соперником
- Г) Разрешённые технические действия с целью сделать захват и сбить с ног соперника

**№ 4**

**Какие физические качества развивает спортивная борьба?**

- А) Выносливость, скорость
- Б) Скоростные способности, силовые способности, гибкость, ловкость, выносливость
- В) Гибкость, ловкость
- Г) Стато-динамическое равновесие

**№ 5**

**Какие физические качества развивает спортивная борьба?**

- А) Скоростные способности, силовые способности, гибкость, ловкость, выносливость
- Б) Выносливость, скорость
- В) Гибкость, ловкость
- Г) Стато-динамическое равновесие

**№ 6**

**Какой вид спортивной борьбы входит в обязательную программу физического воспитания школьников (для мальчиков и юношей) в Узбекистане?**

- А) Дзюдо
- Б) Самбо
- В) Кураш
- Г) Каратэ

**№ 7**

**Что означает аббревиатура САМБО?**

- А) Самооборона без оружия
- Б) Самостоятельное образование
- В) Самооборона с применением оружия
- Г) Нет правильного ответа

**№ 8**

**Что в переводе с японского языка означает “Дзюдо”?**

- А) Летящий кулак
- Б) Постыжение пути
- В) Гибкий путь
- Г) Нет правильного ответа

**№ 9**

**Примерно какому году относятся изображения борцов владеющие совершенной техникой борьбы в стенах гробницы, найденной из Египетской деревни Бени Гасан.**

- А) Примерно 2800 годам
- Б) Примерно 28 году до н.э.
- В) Примерно 2800 годам.
- Г) Примерно 280 годам до н.э.

**№ 10**

**Когда была создана система физической культуры Древней Греции?**

- А) IX-VIII веках до н.э.
- Б) IX-VIII веках.
- В) III-V веках до н.э.
- Г) I-V веках до н.э.

**№ 11**

**Кто автор «Илиады», который рассказывает о схватке между Аяксом с Одиссеем?**

- А) Платон
- Б) Гомер
- В) Сократ
- Г) Архимед

**№ 12**

**В каком году были проведены в Древней Греции первые Олимпийские Игры?**

- А) 999 году д.н.э.

- Б) 246 году д.н.э.
- В) 776 году д.н.э.
- Г) 1896 году.

#### № 13

**Какой вид борьбы времен Древней Греции и Римской Империи в 1896 году был введен в программу современных Олимпийских Игр?**

- А) Греко-римская борьба.
- Б) Кураш.
- В) Поясная борьба.
- Г) Борьба самбо.

#### № 14

**Какие виды борьбы и в каком году введены в программу современных Олимпийских Игр?**

- А) 1896 году – греко-римская, 1904 году – вольная, 1964 году – дзюдо.
- Б) 1900 году – греко-римская, 1924 году – вольная, 1964 году – дзюдо.
- В) 1988 году – греко-римская, 1904 году – вольная, 1964 году – дзюдо.
- Г) 1995 году – кураш, 1904 году – вольная, 1964 году – дзюдо.

#### № 15

**Кто из наших земляков завоевал первую золотую медаль на Олимпийских Играх по греко-римской борьбе?**

- А) 1972 году Р.Казаков.
- Б) 1984 году К.Фаткуллин.
- В) 1976 году Ю.Зеленин.
- Г) 1978 году Р.Аблаев.

#### № 16

**Кто из наших земляков по вольной борьбе завоевал первую золотую медаль на Олимпийских Играх?**

- А) С Тигиев.

- Б) А.Фадзаев.
- В) Б.Абдурахмонов.
- Г) Р.Атауллин

**№ 17**

**Кто из наших земляков завоевал первую медаль на Олимпийских Играх по дзюдо?**

- А) А.Багдасаров
- Б) Д.Уразбаев
- В) Р.Собиров
- Г) А.Тангриев

**№ 18**

**Когда и где проводилась первый Чемпионат Мира по курашу?**

- А) 1-2 июля 1997 года в Ташкенте.
- Б) 1-2 мая 1999 года в Ташкенте.
- В) 1-2 мая 1996 года в Ташкенте.
- Г) 1-2 мая 2000 года в Ташкенте.

**№ 19**

**Укажите победителей первого Чемпионата Мира по курашу.**

- А) А.Курбанов.К.Мурадов.Т.Мухаммадиев.
- Б) А.Курбанов.К.Мурадов. Э.Махмарасулов.
- В) А.Курбанов.Б.Авезов.Т.Мухаммадиев.
- Г) А.Курбанов.Р.Ибрагимов.Т.Мухаммадиев.

**№ 20**

**Кто из наших земляков стал первым чемпионом Мира по самбо?**

- А) С.Ходиев.
- Б) Э.Махмарасулов.
- В) Б.Файзиев.
- Г) О.Бучинцев.

### № 21

Чем отличаются друг от друга следующие виды борьбы – Греко-римская борьба, Французская борьба и классическая борьба?

- А) Только названием, на самом деле это один вид борьбы.
- Б) Разнообразием видов французской борьбы и классической борьбы.
- В) Разнообразием видов греко-римской борьбы и классической борьбы.
- Г) В данное время они называются вольной борьбой.

### № 22

Где и когда название организации FILA изменено на название UWW?

- А) 2012 году в Лондоне.
- Б) 2016 году в Рио-де-Жанейро.
- В) 2015 году в Лас-Вегасе.
- Г) 2014 году в Ташкенте

### № 23

В 2016 году кто из наших земляков по греко-римской борьбе завоевал бронзовую медаль на Олимпийских Играх?

- А) Элмурат Тасмуратов
- Б) Мумин Абдуллаев
- В) Рустем Ассакалов
- Г) Дилшод Турдиев

### № 24

В 2016 году кто из наших земляков по вольной борьбе завоевали бронзовую медаль на Олимпийских Играх?

- А) Ихтиёр Наврузов, Сослан Тигиев
- Б) Ихтиёр Наврузов, Бекзод Абдурахмонов
- В) Ихтиёр Наврузов, Артур Таймазов
- Г) Ихтиёр Наврузов, Магомед Ибрагимов

**№ 25**

**В 2016 году кто из наших земляков по дзюдо завоевали бронзовую медаль на Олимпийских Играх?**

- А) Диёрбек Уразбаев .Ришод Собиров
- Б) Абдулла Тангриев. Ришод Собиров
- В) Армен Багдасаров Абдулла Тангриев
- Г) Ришод Собиров. Абдулла Тангриев

**№ 26**

**Какие виды направлений существуют Американского “Кетча”?**

- А)Профессиональное и студенческое
- Б)Боевое и спортивное
- В)Функциональное и спортивное
- Г)Профессиональное и спортивное

**№ 27**

**Кто из наших земляков трижды завоевал золотую медаль на Олимпийских Играх?**

- А) Сослан Тигиев
- Б) Абдулла Тангриев
- В) Артур Таймазов
- Г) Бекзод Абдурахмонов

**№ 28**

**Кто из наших земляков трижды завоевал бронзовую медаль на Олимпийских Играх?**

- А) Ришод Собиров
- Б) Артур Таймазов
- В) Бекзод Абдурахмонов
- Г) Абдулла Тангриев

**№ 29**

**Ктоосновательдзюдо?**

- А) Дзигаро Кано
- Б) Ямамото Канске

- В) В.С.Ощепков
- Г) Цинзо Абе

**№ 30**

**Когда открылась первая школа дзюдо – «Кадокан»?**

- А) 1996 году
- Б) 1882году
- В) 1988 году
- Г) 882 году

**№ 31**

**Что в переводе с японского означает «Кодокан»?**

- А) Дом постижения пути
- Б) Долгая дорога к совершенству
- В) Главное не победа, а участие
- Д) Быстрее, выше, сильнее

**№ 32**

**Когда дзюдо (мужское) было введено в программу Олимпийских Игр?**

- А) С 2014 года в Рио-де Жанейро
- Б) С 1960 года в Риме
- В) С 1996 года в Атланта
- Г) С1964 года в Токио

**№ 33**

**Когда дзюдо (женское) было введено в программу Олимпийских Игр?**

- А) С 1988 года в Сеуле
- Б) С 1960 года в Риме
- В) С 1996 года в Атланта
- Г) С 2014 года в Рио-де Жанейро

№ 34

**Какой вид спортивной борьбы войдёт в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио?**

- А) Чадоба
- Б) Гуреш
- В) Самбо
- Г) Карате

№ 35

**Что в переводе с японского языка означает слово «Карате»**

- А) Путь пустой руки
- Б) Гибкий путь
- В) Постигание пути
- Г) Достижение цели

№ 36

**Кто основатель самбо?**

- А) В. Ощепков
- Б) В. Путин
- В) Д. Кано
- Г) Ф. Пулатов

№ 37

**Какие виды направлений существуют по самбо?**

- А) Близкий и дальний
- Б) Профессиональное и студенческое
- В) Простое и сложное
- Г) Боевое и спортивное

№ 38

**С какого года и где начали проводить по самбо международный турнир «Вечерний Ташкент»?**

- А) В Ташкенте с 1971 года
- Б) В Фергане с 1971 года

В) В Ташкенте с 1999 года

Г) В Ташкенте с 2014 года

**№ 39**

**С какого года изменен название “Бухарский стиль борьбы” на “Кураш”?**

А) С 2000 года.

Б) С 1998 года.

В) С 1996 года.

Г) С 1995 года.

**№ 40**

**С какого года изменен название “Ферганский стиль борьбы” на “Белбогли кураш”?**

А) С 2001 года.

Б) С 2002 года.

В) С 2003 года.

Г) С 2004 года.

**№ 41**

**С какого года начали принимать абитуриентов в УзГосУФКиС по “Бухарскому стилю борьбы” и “Ферганскому стилю борьбы”?**

А) С 1970 года.

Б) С 1974 года.

В) С 1973 года.

Г) С 1975 года.

**№ 42**

**Международная Ассоциация традиционных и национальных видов борьбы по каким направлениям поясной борьбы проводит соревнования?**

А) Классическое и вольное

Б) Профессиональное и студенческое

В) Простое и сложное

Г) Бухарское и Ферганское.

№ 43

Какой из наших видов национальной борьбы введен в программу Азиатских Игр 2018 года?

- А) Сирым
- Б) Белбогли кураш.
- В) Гуштунгири.
- Г) Кураш

44

Какие виды спортивной борьбы являются национальными узбекскими видами?

- А) Кураш, белбогли кураш
- Б) Дзюдо, самбо, кураш
- Г) Вольная борьба, греко- римская борьба, белбогли кураш
- Д) Самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба

№ 45

Кто из великих полководцев использовал кураш как средство подготовки своей армии?

- А) Чингисхан
- Б) Александр Македонский
- В) Мухаммад Захириддин Бобур
- Г) Амир Тимур

№ 46

Кто разработал современный свод правил современного Кураша?

- А) Комил Юсупов
- Б) Ришод Собиров
- В) Зоҳиджон Артиков
- Г) Шавкат Мирзакулов

№ 47

Где и когда состоялся I Чемпионат Мира по борьбе Кураш?

- А) В Бухаре в 2000 г

- Б) В Самарканде в 1995 г
- В) В Хорезме в 2002 г
- Г) В Ташкенте в 1999 г

**№ 48**

Главная цель ИКА (Международной Ассоциации Кураша)?

- А) Популяризация и пропаганда борьбы Кураш в мире
- Б) Уменьшить травматизм в процессе занятий борьбой кураш
- В) Распространение принципов «Честной игры»
- Г) Соблюдение принципов «Честной игры»

**№ 49**

Укажите правильный вариант аббревиатуры ( на английском языке) Международной Ассоциации Кураша?

- А) FIFA
- Б) ИКА
- В) NBA
- Г) AIBA

**№ 50**

Укажите правильный вариант аббревиатуры ( на английском языке) Международной федерации борьбы на поясах?

- А) FIFA
- Б) NBA
- \*В) IBWA
- Г) AIBA

**№ 51**

Когда Кураш был включён в программу «Умид нихоллари»

- А) 2002 г
- Б) 1998 г
- В) 2000 г
- Г) 2004 г

№ 52

Когда белбогли кураш был включён в программу «Баркамол авлод»

- А) 2010г
- Б) 1998 г
- В) 2000 г
- Г) 2001 г

№ 53

Когда Кураш был включён в программу «Баркамол авлод»

- А) 2001г
- Б) 1998 г
- В) 2000 г
- Г) 2004 г

№ 54

Когда белбогли кураш был включён в программу «Умид нихоллари»

- А) 2004 г
- Б) 1998 г
- В) 2002 г
- Г) 2004 г

№ 55

Когда Кураш был включён в программу «Универсиаду»

- А) 2000 г
- Б) 1998 г
- В) 2002г
- Г) 2004 г

№ 56

Когда белбогли кураш был включён в программу «Универсиаду»

- А) 2011 г
- Б) 2000 г

- В) 2002 г
- Г) 2004 г

**№ 57**

**Что понимается под словом «Кураш» в узбекском языке?**

- А) Достижение победы честным путём
- Б) Гибкий путь
- В) Сначала поддаться, затем победить
- Г) Лучшая защита – это нападение

**№ 58**

**Кто является Первым Почётным Президентом ИКА?**

- А) К. Юсупов
- Б) И.А. Каримов
- В) Р. Казаков
- Г) К. Фаткуллин

**№ 59**

**Где и когда была создана ИКА?**

- А) 2000г. Нью-Йорк
- Б) 1998 г. Ташкент
- В) 2000г. Фергана
- Г) 2004 г. Лозанна

**№ 60**

**В каком легендарном эпосе встречаются упоминания о Кураше?**

- А) Алпомиш и Барчиной
- Б) Фарход и Ширин
- В) Законы Хамурапи
- Г) Нет правильно ответа

**№ 61**

**Какой древнегреческий учёный в своем труде «История» дает сведения о единоборстве Кураш**

- А) Сократ

- Б) Аристотель
- В) Геродот
- Г) Диоген

**№ 62**

**Где изначально применялось единоборство Кураш, как традиционное народное состязание?**

- А) На свадьбах, пирах и народных праздниках
- Б) В завоевательных походах
- В) На празднествах посвящённых богу Зевсу
- Г) На античных Олимпиадах

**№ 63**

**Какой великий восточный учёный - энциклопедист упоминает в своих трудах Кураш, как средство укрепления тела и духа?**

- А) Аль - Термези
- Б) Абу Али Ибн Сино
- В) Аль - Хорезми
- Г) Абу Райхон Беруни

**№ 64**

**В каких видах спортивной борьбы разрешены технические приёмы только выше пояса?**

- А) Греко-римская борьба, белбогли кураш
- Б) Дзюдо, самбо
- В) Вольная борьба, кураш
- Г) Самбо, дзюдо, вольная юорьба, греко-римская борьба

**№ 65**

**Какие из нижепереведённых терминов используются в судействе по курашу**

- А) Ёнбош, халол, чала
- Б) Мате, иппон, шидо
- В) Туше, тухта, салют
- Г) Вакт, туше, хаджиме

№ 66

Какие из нижепереведённых терминов используются в судействе по белбогли Кураш?

- А) Халол, ёнбош
- Б) Мате, иппон, шидо
- В) Туше, тухта, салют
- Г) Вакт, туше, хаджиме

№ 67

Какой способ проведения соревнований используется в Кураше?

- А) Олимпийский, без утешительных схваток
- Б) Олимпийский, с утешительными схватками
- В) Круговой
- Г) Круговой, с выбыванием

№ 68

Какой способ проведения соревнований используется в белбогли Кураш?

- А) В шахматном порядке
- Б) Круговой, смешанный, олимпийский
- В) Показательный и словесный
- Г) Круговой и с выбыванием

№ 69

Какое соревнование может иметь статус чемпионата в Кураше?

- А) Соревнования среди молодёжи
- Б) Соревнования среди кадетов
- В) Соревнования среди ветеранов
- Г) Соревнования среди взрослых борцов

№ 70

Какое соревнование может иметь статус первенства в Кураше?

- А) Соревнования среди молодёжи и кадетов

- Б) Соревнования среди взрослых борцов
- В) Соревнования среди женщин
- Г) Соревнования среди ветеранов

**№ 71**

**Кто может участвовать в соревнованиях “Умид ниоллари”**

- А) Студенты высших учебных заведений
- Б) Учащиеся общеобразовательных школ
- В) Соревнования среди женщин
- Г) Соревнования среди учащихся колледжей и лицеев

**№ 72**

**Кто может участвовать в соревнованиях “Баркамол авлод”**

- А) Соревнования среди учащихся колледжей и лицеев
- Б) Студенты высших учебных заведений
- В) Соревнования среди женщин
- Г) Учащиеся общеобразовательных школ

**№ 73**

**Кто может участвовать в соревнованиях “Универсиада”**

- А) Студенты высших учебных заведений
- Б) Соревнования среди учащихся колледжей и лицеев
- В) Соревнования среди женщин
- Г) Учащиеся общеобразовательных школ

**№ 74**

**Что такое “Заявка на участие в соревнованиях”**

- А) Список спортсменов
- Б) Список представленных спортсменов на участие в соревнованиях
- В) Список спортсменов не прошедших допинг - пробу
- Г) Отчёт о проведённом соревновании

**№ 75**

**С какой целью проводятся контрольные соревнования?**

- А) С целью выявления уровня готовности борцов
- Б) С целью определения тактической подготовленности
- В) С целью определения технической подготовленности
- Г) С целью выявления психологической подготовленности

**№ 76**

**Что является основной задачей главного судьи на соревновании?**

- А) Полная ответственность за организацию и проведение соревнований
- Б) Награждение победителей
- В) Проведение мандатной комиссии
- Г) Проведение взвешивания

**№ 77**

**Что является основной задачей главного секретаря на соревновании?**

- А) Проведение взвешивания
- Б) Награждение победителей, заполнение протоколов результатов
- В) Проведение мандатной комиссии
- Г) Ведение протоколов собраний судейской коллегии, схваток и другие документы

**№ 78**

**Какова функция мандатной комиссии на соревнованиях?**

- А) Утверждение документов и устранение замечаний в начале соревнований
- Б) Награждение победителей, заполнение протоколов результатов
- В) Следить за соблюдением принципов «Честной игры»
- Г) Проведение взвешивания и награждение победителей

№ 79

**Основные критерии положения о соревнованиях?**

- А) Своеобразность, тактичность, пунктуальность
- Б) Точность, прозрачность, чёткость
- В) Следить за соблюдением принципов «Честной игры»
- Г) Либеральность, демократичность

№ 80

**Какое наказание следует за грубым нарушением правил соревнований в Кураше?**

- А) Красная карточка
- Б) Техническое поражение
- В) Жёлтая карточка
- Г) Дисквалификация

№ 81

**Размеры борцовского ковра (гилам) в Кураше?**

- А) минимальный размер 14X14 м; максимальный размер 16X16м
- Б) минимальный размер 12X12 м; максимальный размер 17X17м
- В) минимальный размер 10X10м; максимальный размер 12X12м
- Г) минимальный размер 16X16 м; максимальный размер 18X18м

№ 82

**Размеры борцовского ковра (гилам) в белбогли Кураше?**

- А) минимальный размер 12X12 м; максимальный размер 17X17м
- Б) минимальный размер 10X10м; максимальный размер 12X12м
- В) минимальный размер 16X16 м; максимальный размер 18X18м
- Г) минимальный размер 8X8 м; максимальный размер 12X12м

**№ 83**

**Обязанности заместителя главного судьи на соревнованиях в Кураше?**

- А) Во время отсутствия Главного судьи на соревнованиях исполняет его обязанности
- Б) Награждение победителей, заполнение протоколов результатов
- В) Проведение мандатной комиссии
- Г) Проведение взвешивания

**№ 84**

**Судейская форма в Кураше?**

- А) Белый костюм, белая рубашка, чёрный галстук, черные носки
- Б) Чёрный костюм, белая рубашка, чёрный галстук, черные носки
- В) Белый костюм, чёрная рубашка, чёрный галстук, черные носки
- Г) Чёрная рубашка, чёрный галстук, черные носки

**№ 85**

**Форма борцов в Кураше?**

- А) Спортивные брюки, футболка
- Б) Кимоно
- В) Трико
- Г) Яхтак, штаны, пояс

**№ 86**

**Каким образом происходит приветствие друг-друга участниками в Кураше?**

- А) Поклоном, прижав правую руку к левой груди
- Б) Поклоном, прижав левую руку к левой груди
- В) Поклоном головы
- Г) Устным приветствие

**№ 87**

**Сколько метров ширины «опасной зоны» на ковре( гиламе) в Кураше**

- А) 2м
- Б) 5м
- В) 3 м
- Г) 2 м

**№ 88**

**Как называется борцовский ковёр в Кураше?**

- А) Татами
- Б) Гилам
- В) Йога-мат
- Г) Ковровое покрытие

**№ 89**

**Какой термин использует Арбитр на гилам для объявления начала схватки?**

- А) \*Кураш
- Б) Хаджиме
- В) Старт
- Г) Вакт

**№ 90**

**Какой термин использует Арбитр на гилам для объявления окончания схватки?**

- А) Тохта
- Б) Матэ
- В) Стоп
- Г) Вакт

**№ 91**

**Какую функцию выполняют боковые судьи во время соревнований в Кураше?**

- А) Помогают Арбитру оценивать действия борцов
- Б) Протоколируют ход поединка (схватки)

- В) Участвуют в распределении занятых мест борцами
- Г) Подсчитывают набранные борцами баллы

#### № 92

**Какую функцию выполняет судья-секундаметрист во время соревнований в Кураше?**

- А) Следит за временем схватки, временем выхода на гилам, подсчитывает каждую минуту схватки
- Б) Протоколируют ход поединка (схватки) и планирует ход соревнований
- В) Участвуют в распределении занятых мест борцами
- Г) Подсчитывают набранные борцами баллы

#### № 93

**Какую функцию выполняет судья на табло во время соревнований по Курашу**

- А) Протоколируют ход поединка (схватки) и планирует ход соревнований
- Б) Участвуют в распределении занятых мест борцами
- В) Подсчитывают набранные борцами баллы
- Г) Показывает на табло все оценки и предупреждения, объявленные Арбитром.

#### № 94

**Какую функцию выполняет судья - информатор во время соревнований по Курашу?**

- А) Подсчитывают набранные борцами баллы, протоколирует замечания работы судейской коллегии
- Б) Объявляет распорядок дня, весовые категории, борцов и следующую пару борцов. Дает информацию о каждом борце, выходящем на гилам. Также дает информацию для зрителей о судьях на гилам
- В) Протоколируют ход поединка (схватки) и планирует ход соревнований
- Г) Участвуют в распределении занятых мест борцами, координирует работу судейской коллегии

## № 95

**Какую функцию выполняет комендант соревнований во время соревнований по Курашу?**

А) Несет ответственность за готовность спортивного зала гилам на котором будет схватка, стола и стульев для судей и других принадлежностей. Отвечает за порядок проведения соревнования.

Б) Объявляет распорядок дня, весовые категории, борцов и следующую пару борцов.

В) Участвуют в распределении занятых мест борцами, координирует работу судейской коллегии

Г) Подсчитывают набранные борцами баллы, протоколирует замечания работы судейской коллегии

## № 96

**Какую функцию выполняет врач во время соревнований по Курашу?**

А) Объявляет распорядок дня, весовые категории, борцов и следующую пару борцов.

Б) Перед началом соревнований проверяет медицинскую справку борца, подпись и печать, если имеются недостатки, не разрешает борцу выходить на схватку.

В) Проверяет борцов во время взвешивания. Контролирует чистоту места проведения соревнования и гилам, также экипировку борцов. Оказывает по необходимости первую медицинскую помощь

Г) Несет ответственность за готовность спортивного зала гилам на котором будет схватка, стола и стульев для судей и других принадлежностей.

## № 97

**Каким образом разрешаются спорные ситуации во время соревнований не предусмотренные правилами Кураш?**

А) Ситуации, не предусмотренные правилами Кураш, разрешаются решением судейской коллегией

Б) Путём апелляции в Международный Олимпийский Комитет

- В) Путём проведения дополнительного поединка (схватки)
- Г) Нет правильного ответа

**№ 98**

**Продолжительность схватки у мужчин в Кураше?**

- А) 3 минут чистого времени
- Б) 4 минуты чистого времени
- В) 6 минут чистого времени
- Г) 5 минуты чистого времени

**№ 99**

**Продолжительность схватки у юношей (подростки) в Кураше?**

- А) 4 минут чистого времени
- Б) 5 минут чистого времени
- В) 6 минут чистого времени
- Г) 3 минуты чистого времени

**№ 100**

**Продолжительность схватки среди спортсменов старше 35 лет в Кураше?**

- А) 6 минут чистого времени
- Б) 5 минут чистого времени
- В) 4 минут чистого времени
- Г) 3 минуты чистого времени

**№ 101**

**Продолжительность схватки у женщин в Кураше?**

- А) 3 минут чистого времени
- Б) 4 минут чистого времени
- В) 5 минут чистого времени
- Г) 2 минуты чистого времени

**№ 102**

Продолжительность схватки среди спортсменов старше 56 лет Кураше?

- А) 5 минут чистого времени
- Б) 4 минут чистого времени
- В) 3 минут чистого времени
- Г) 2 минуты чистого времени

**№ 103**

От участников соревнований требуется:

- А) Удостоверение личности, вышеприведенная экипировка, документ, подтверждающий разряд борца, заявка от команды, разрешение врача с печатью;
- Б) Заявка от команды
- В) Удостоверение личности
- Г) Нет правильного ответа

**№ 104**

Какая оценка дается при жесте судьи “ХАЛОЛ” в Кураше?

- А) 8 баллов
- Б) 10 баллов
- В) 6 баллов
- Г) 4 балла

**№ 105**

Какая оценка дается при жесте судьи “ЁНБОШ” в Кураше?

- А) 5 баллов
- Б) 7 баллов
- В) 6 баллов
- Г) 3 балла

**№ 106**

Какая оценка дается при жесте судьи “ЧАЛА” в Кураше?

- А) 7 баллов

- \*Б) 3 баллов
- В)6 баллов
- Г)5 балла

**№ 107**

**Какая оценка дается при замечании судьи “ГИРРОМ” в Кураше?**

- А)5 баллов
- Б)7 баллов
- В)6 баллов
- Г)10 баллов

**№ 108**

**Какая оценка дается при замечании судьи “ДАККИ” в Кураше сопернику?**

- А)6 баллов
- Б)7 баллов
- \*В)5баллов
- Г)3 балла

**№ 109**

**Какая оценка дается при замечании судьи “ТАНБЕХ” в Кураше сопернику?**

- А)7 баллов
- \* Б)3 баллов
- В)6 баллов
- Г)5 баллов

**№ 110**

**Сколько лет по мнению учёных насчитывает Кураш?**

- А)Более 1000 лет
- Б)Более 5000 лет
- В)Более 500 лет
- Г)Более 2500 лет

**№ 111**

**Какой официальный адрес сайта белбогли кураш?**

- А) IBWA.org
- Б) IKA.org
- В) AIBA.org
- Г) IPPON.org

**№ 112**

**Какие физические качества развиваются при занятиях белбогли кураш?**

- А) Силовые способности, скоростные способности, гибкость, ловкость, выносливость
- Б) Гибкость, ловкость
- В) Скоростные способности
- Г) Взрывная сила

**№ 113**

**Какие технические приёмы запрещены в Кураше?**

- А) Только болевые
- Б) Удушающие и болевые
- В) Только удушающие
- Г) Передняя и задняя подножка

**№ 114**

**Какое действие запрещено в Кураше?**

- А) Захват за штаны соперника
- Б) Захват за пояс соперника
- В) Захват за яхтак соперника
- Г) Нет правильного ответа

**№ 115**

**Как определяется порядковый номер борца на соревнованиях?**

- А) Определяется по желанию борца
- Б) Определяется согласно мирового рейтинга
- Г) Определяется жеребьёвкой

Д) Нет правильного ответа

**№ 116**

**На какие группы делятся борцы во время соревнований по Курашу?**

- А) на группы А и Б
- Б) На сильнейшую и слабейшую группы
- В) Группы распределяются в зависимости от стран (областей) участниц
- Г) Нет правильного ответа

**№ 117**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 12-13 лет (мальчики)**

- А) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 118**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 14-15 лет (юноши)?**

- А) 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 119**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 16-17 лет (юноши)?**

- А) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг

**№ 120**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 18-35 лет (мужчины)?**

- А) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг

**№ 121**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 36 лет до 65 лет (и старше, мужчины)?**

- А) 60, 70, 80, 90, 95, + 90 кг
- Б) 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 122**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 12-13 лет (девочки)?**

- А) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 30,33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 кг
- В) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 123**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 14-15 лет (девочки)?**

- А) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 кг
- Б) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 124**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте 16-17 лет (девушки)?**

- А) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Б) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг;
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

#### № 125

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по Курашу в возрасте старше 18 лет(девушки и женщины)?**

- А) 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг;

#### № 126

**Термин “ТАЪЗИМ” в Кураше означает:**

- А) Приветствие соперниками друг - друга
- Б) Дисквалификация за грубое нарушение
- В) Начало соревновательного поединка (схватки)
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

#### № 127

**Термин “ХАЛОЛ” в Кураше означает:**

- А) Начало соревновательного поединка (схватки)
- Б) Чистая победа
- В) Сигнал Арбитра к началу соревновательной схватки
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

#### № 128

**Термин “ТОХТА” в Кураше означает:**

- А) Команда к остановки схватки
- Б) Чистая победа
- В) Сигнал Арбитра к началу соревновательной схватки
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

**№ 129**

**Термин “КУРАШ” в Кураше означает:**

- А) Остановка схватки по замечанию бокового судьи
- Б) Остановка схватки по распоряжению Главного судьи
- В) Сигнал к продолжению финальной схватки, после замечания Главного судьи
- Г) Команда к началу соревновательной схватки

**№ 130**

**Термин “ЁНБОШ” в Кураше означает:**

- А) Оценка за амплитудный бросок на бок
- Б) Оценка за технические действия в партере
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Чистая победа

**№ 131**

**Термин “ЧАЛИА” в Кураше означает:**

- А) Оценка за амплитудный бросок на бок
- Б) Оценка за бросок противника на бедро, ягодицы, живот или бок с большими техническими погрешностями
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Оценка за проведение атакующих действий

**№ 132**

**Термин “ТАНБЕХ” в Кураше означает:**

- А) Замечания за незначительные нарушения.
- Б) Оценка за бросок противника на бедро, ягодицы, живот или бок с большими техническими погрешностями
- В) Оценка за проведение атакующих действий в партере
- Г) Чистая победа

**№ 133**

**Термин “ДАККИ” в Кураше означает:**

- А) Замечания за нарушения средней степени.
- Б) Остановка схватки по распоряжению Главного судьи
- В) Сигнал к продолжению финальной схватки, после заме-

чания Главного судьи

- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

#### № 134

**Термин “ГИРРОМ” в Кураше означает:**

- А) Оценка за проведение атакующих действий
- Б) Оценка за амплитудный бросок на бок
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Замечание за серьёзное нарушение.

#### № 135

**Термин “БЕКОР” в Кураше означает:**

- А) Отмена (объявляется за безрезультативный бросок)
- Б) Оценка за бросок противника на бедро, ягодицы, живот или бок с большими техническими погрешностями
- В) Оценка за проведение атакующих действий в партере
- Г) Чистая победа

#### № 136

**В белбогли кураш запрещена борьба:**

- А) В стойке
- Б) В партере
- В) В основной стойке
- Г) Из исходного положения

#### № 137

**Термин “ТЕНГ” в Кураше применяется :**

- А) Когда у борцов нет оценок
- Б) При отмене (аннулирование) всех ранее набранных баллов
- В) При оценке за проведение контратакующих действий
- Г) При оценке за проведение атакующих действий

#### № 138

**Термин “ВАКТ” в Кураше означает:**

- А) Время начала соревновательной схватки
- Б) Используется когда у борцов нет оценок

- В) Время окончания соревновательной схватки схватки
- Г) Дополнительное время соревновательной схватки

**№ 139**

**Термин “ЖАЗО” в Кураше означает:**

- А) Наказание за ведение пассивной борьбы в течении первой минуты схватки для обоих борцов.
- Б) Оценка за амплитудный бросок на бок
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Оценка за проведение атакующих действий

**№ 140**

**Термин “УРТАГА” в Кураше означает:**

- А) Чистая победа
- Б) Команда, о том, что осталось половина времени соревновательной схватки
- В) Оценка за проведение атакующих действий в партере
- Г) Команда вернуться к середине ковра

**№ 141**

**Словом “белбог” в Кураше называют:**

- А) Пояс борца
- Б) Куртку борца
- В) Штаны борца
- Г) Нет правильного ответа

**№ 142**

**Хакам в Кураше это -**

- А) Борец
- Б) Судья
- В) Спонсор соревнований
- Г) Нет правильного ответа

**№ 143**

**В Кураше не разрешается борьба :**

- \*А) В партере
- Б) В стойке
- В) В основной стойке
- Г) Нет правильного ответа

**№ 144**

**Когда было принято Постановление Президнета Ш.М. Мирзиёева « О дальнейшем развитии национальной борьбы Кураш»?**

- А) 2 октября 2017 г
- Б) 20 августа 20016 г
- В) 6 сентября 2000 г
- Г) 10 мая 2018 г

**№ 145**

**Какой день считается Национальным днём Кураша?**

- А) 6 сентября
- Б) 9 января
- В) 17 августа
- Г) 31 декабря

**№ 146**

**В каком году ИКА получила признание Всемирного анти-допингового агенства?**

- А) 2010 г
- Б) 2015 г
- В) 2011 г
- Г) 2014 г

**№ 147**

**Какие нравственные качества у молодого поколения помогает воспитывать Кураш?**

- А) Сознательность

- Б) Патриотизм, толерантность, честность, дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие
- Г) Активность
- Д) Инновационность

**№ 148**

**Национальные виды борьбы являются:**

- А) Все ответы верны
- Б) Фактором здорового развития нации
- В) Фактором привлечения к занятиям спортом детей и подростков
- Г) Объектом культурно-исторического наследия

**№ 149**

**В какую программу соревнований входит национальный вид борьбы – белбогли кураш?**

- А) «Универсиада»
- Б) «Умид нихоллари»
- В) «Баркамол авлод»
- Г) Все ответы верны

**№ 150**

**В какую программу соревнований Кураш?**

- А) Все ответы верны
- Б) «Умид нихоллари»
- В) «Баркамол авлод»
- Г) «Универсиада»

**№ 151**

**Благодаря, чьей инициативе в Узбекистане существует трёхступенчатая система спортивных соревнований среди молодёжи, в программу которых входит Кураш?**

- А) К. Юсупова
- Б) Первого Президента
- В) Р. Дастирова
- Г) К. Мурадова

**№ 152**

**Какие два направления включает в себя белбогли кураш?**

- А) Вольный и классический
- Б) Либеральный и демократический
- В) Авторитарный и гуманистический
- Г) Модернизированный и архаичный

**№ 153**

**В Кураше соревновательная схватка останавливается при:**

- А) При падении борца хотя бы на одно колено
- Б) Если борец захватил соперника за пояс с внешней стороны
- В) Если борец захватил соперника за пояс с внутренней стороны
- Г) Нет правильного ответа

**№ 154**

**Длина яхтака должна быть на**

- А) 15-20 см ниже колена
- Б) 30-35 см выше колена
- В) 15-20 см выше колена
- Г) Нет правильного ответа

**№ 155**

**Согласно правилам Кураша, в форме борцов на официальных встречах, должны быть представлены:**

- А) Все цвета государственного флага
- Б) Все цвета символа Международного Олимпийского Комитета
- В) Все цвета символа Национального Олимпийского Комитета
- Г) Нет правильного ответа

**№ 156**

Согласно правилам Кураша, во время соревнований на гилам первым выходит борец

- А) В зелёном яхтаке
- Б) В синем яхтаке
- Г) В белом яхтаке
- Д) Нет правильного ответа

**№ 157**

Как имя известного пахлавана, жившего в XIII в. в Хиве, которого никому не удалось победить?

- А) Пахлаван Махмуд
- Б) Пахлаван Бобур
- В) Пахлаван Тимур
- Г) Пахлаван Чингисхан

**№ 158**

Через сколько секунд, согласно правил Кураша борцу даётся предупреждение за пассивность?

- А) 40 сек
- Б) 35 сек
- В) 20 сек
- Г) 25 сек

**№ 159**

Сколько нужно получить предупреждений, чтобы объявить борцу поражение?

- А) 3 предупреждения
- Б) 2 предупреждения
- В) 4 предупреждения
- Г) 5 предупреждений

**№ 160**

По какому принципу выделяются технические приёмы по видам борьбы на классы?

- А) От сложного к простому

- Б) От простого к простому
- В) От простого к сложному
- Г) От сложного к сложному

**№ 161**

**Существует ли зависимость от языка при формировании терминологии?**

- А) Только на английском языке
- \*Б) Существует зависимость
- В) Только на русском языке
- Г) Только на узбекском языке

**№ 162**

**Кто является первым автором, который на узбекском языке определил классификацию, систематику и терминологию видов спортивной борьбы?**

- А) Ш.А. Мирзакулов в 2013г
- Б) З. А. Бакиев в 2010г
- В) Ф. А. Керимов в 2001г
- Г) Н.А. Тастанов в 2014г

**№ 163**

**Для чего применяется классификация, систематика и терминология видов спортивной борьбы?**

- А) Для профессиональной деятельности специалистов и спортсменов в видах спортивной борьбы
- Б) Чтобы давать определённые замечания участникам во время соревнований
- В) Для проведения научных исследований
- Г) Для проверки технической подготовки борцов

**№ 164**

**Что такое классификация приёмов борьбы?**

- А) Соревновательная надёжность борца
- Б) Переход на новый уровень спортивного мастерства в процессе спортивной подготовки

В) Уровень трудности проводимых тестовых испытаний по общей физической подготовке борцов

Г) Распределение всех известных приёмов по группам в соответствии для каждой группы признаком

#### № 165

**Что такое систематика видов борьбы?**

А) Установление связи и взаимозависимости между различными группами приёмов и распределение их в определённой последовательности (системе)

Б) Умение рационально распределять свои потенциальные возможности по ходу турнира

В) Наименьший уровень тревожности борца во время соревнований

Г) Применение определённого тактического плана по ходу соревнований

#### № 166

**Что такое терминология в спортивной борьбе?**

А) Краткий глоссарий соревновательных терминов

Б) Совокупность специфических для борьбы названий (терминов), которыми пользуются в педагогической и спортивной работе

В) Систематизация технических приёмов в спортивной борьбе

Г) Слова греческого и латинского происхождения

#### № 167

**Согласно научной терминологии спортивная борьба это -**

А) Совокупность нескольких видов спорта, объединённых одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате.

Б) Техничко - тактические характеристики спортсменов - соперников

В) Тактико-технические характеристики спортсменов- соперников по результатам предварительного тестирования

Г) Совокупность параметров, предъявляемая к спортсменам-борцам

#### № 168

Согласно научной терминологии, какие виды спортивной борьбы существуют?

- А) Кураш, гуреш, курес
- Б) Международные виды спортивной борьбы и её национальные стили
- В) Карате, дзюдо
- Г) Вольная борьба, греко-римская борьба

#### № 169

Реализации тактической подготовки в спортивной борьбе (Кураше) это -

- А) Система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении
- Б) Умение реализовывать технические действия
- В) Маневрирование
- Г) Краткосрочное планирование действий спортсмена-борца

#### №170

Приём в спортивной борьбе (Кураше) это-

- А) Маневрирование
- Б) Обманные действия против соперника
- В) Совокупность операций, составляющая результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия
- Г) Бросок через бедро с захватом руки и спины соперника

#### № 171

Техника спортивной борьбы (Кураша) это-

- А) Способы реализации операций и их устойчивых совокупностей, выполнение которых доведено им до автоматизма, создающие предпосылку для победы над соперником
- Б) Стратегическое использование знаний, умений и навыков
- В) Умение реализовывать технические действия

Г) Маневрирование

**№ 172**

**Соревновательная деятельность в спортивной борьбе (Кураше) это-**

А) Способность к концентрации, для реализации потенциальных возможностей и резервов

Б) Стратегическое использование знаний, умений и навыков, соревновательная надёжность борца, динамика результатов за последний Олимпийский цикл

В) Управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил в условиях официальных соревнований

Г) Психологические способы воздействия на соперника

**№ 173**

**Где при раскопках были найдены древние изображения курашистов?**

А) Афросиаб

Б) Пирамиды в Гизе

В) Остров Пасхи

Г) Вавилон

**№ 174**

**Какой сайт является официальным сайтом ИКА?**

А) IKA.org

Б) IKA-ziyonet.uz

В) AIBA.org

Г) IPPON.org

**№175**

**В каком году Кураш был признан в качестве официального вида спорта Олимпийским Советом Азии?**

А) 2006 г

- Б) 2005 г
- В) 2003 г
- Г) 2000 г

**№ 176**

**В случае равных оценок в Кураше, победа присуждается**

- А) По последней оценке
- Б) Присуждается ничья
- В) Подсчитываются замечания
- Г) Борцы борются дополнительную схватку

**№ 177**

**Какие виды узбекской национальной борьбы, официально включены в список неолимпийских видов спорта при поддержке ЮНЕСКО**

- А) Турон, дзюдо
- Б) Кураш, белбогли кураш
- В) Сирым, самбо
- Г) Нет правильного ответа

**№ 178**

**Сколько продолжительность схватки у мужчин в белбогли кураш?**

- А) 5 минут
- Б) 4 минуты
- В) 6 минут
- Г) 3 минуты

**№ 179**

**Какова длина пояса (белбога) формы в белбогли кураш?**

- А) 170 см
- Б) 180-220 см
- В) 150 см
- Г) 200 см

**№ 180**

**Какова ширина пояса (белбога) формы в белбогли кураш?**

- \*А) 50 -70 см
- Б) 40 см
- В) 90 -100 см
- Г) 30 см

**№ 181**

**Атака в спортивной борьбе (Кураше) это-**

- А) Нет правильного ответа
- Б) Реализации контратакующих технических действий
- В) Реализация защитных технических действий
- Г) Тактическое действие с целью достигнуть преимущества или победы над соперником

**№ 182**

**Комбинация в спортивной борьбе (Кураше) это-**

- А) Законченное тактическое сочетание действий для достижения определённого результата
- Б) Реализации контратакующих технических действий
- В) Тактическое действие с целью достигнуть преимущества или победы над соперником
- Г) Реализация защитных технических действий

**№ 183**

**Защита в спортивной борьбе (Кураше) -это**

- А) Атакующая тактика борца
- Б) Тактическое действие с целью достигнуть преимущества или победы над соперником
- В) Действия борца, которым можно отразить атаку противника
- Г) Техничко-тактическое мастерство борца

### № 184

На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 12-13 лет (мальчики)

- А) 32, 35, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

### № 185

На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 14-15 лет (юноши)?

- А) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

### № 186

На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 16-17 лет (юноши)?

- А) 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Б) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

### № 187

На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли курашу в возрасте 18-35 лет (мужчины)?

- А) 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг
- В) 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 188**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 36 лет до 65 лет (и старше, мужчины)?**

- А) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Б) 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 60, 68, 73, 82, 90, + 90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 189**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 12-13 лет (девочки)?**

- А) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Б) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 28,30,33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 190**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 14-15 лет (девочки)?**

- А) 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 кг
- Б) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

**№ 191**

**На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте 16-17лет (девушки)?**

- А) 35,40,50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- Б) 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг;
- В) 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

192

На какие весовые категории подразделяются участники соревнований по белбогли кураш в возрасте старше 18 лет(девушки и женщины)?

- А) 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг
- Б) 50, 56, 60, 65, 70, +70 кг
- В) 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг;
- Г) 56, 60, 65, 70, +70 кг

№ 193

Термин “ЖАЗО” в белбогли кураше означает:

- А) Наказание за ведение пассивной борьбы в течении первой минуты схватки для обоих борцов.
- Б) Оценка за амплитудный бросок на бок
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Оценка за проведение атакующих действий

№ 194

Если в течении схватки в белбогли кураш борец получает три «ЖАЗО» это означает:

- А) Полпобеды
- Б) Поражение
- В) Оценка за проведение контратакующих действий
- Г) Чистая победа

№ 195

Если схватка в белбогли кураш оканчивается ничьей, то судья назначает:

- А) Короткий захват
- Б) Длинный захват
- В) Средний захват
- Г) Большой захват

**№ 196**

**Термин “ТАЪЗИМ” в белбогли кураш означает:**

- А) Начало соревновательного поединка (схватки)
- Б) Дисквалификация за грубое нарушение
- В) Приветствие соперниками друг - друга
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

**№ 197**

**Термин “ХАЛЮЛ” в белбогли кураш означает:**

- А) Чистая победа
- Б) Начало соревновательного поединка (схватки)
- В) Сигнал Арбитра к началу соревновательной схватки
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

**№ 198**

**Термин “ТОХТА” в белбогли кураш означает:**

- А) Остановка схватки по замечанию бокового судьи
- Б) Чистая победа
- В) Сигнал Арбитра к началу соревновательной схватки
- Г) Команда к остановки схватки

**№ 199**

**Термин “ “КУРАШ” в белбогли кураш означает:**

- А) Команда к началу соревновательной схватки
- Б) Остановка схватки по распоряжению Главного судьи
- В) Сигнал к продолжению финальной схватки, после замечания Главного судьи
- Г) Остановка схватки по замечанию бокового судьи

**№ 200**

**Термин “ЁНБОШ” в беобогли кураше означает:**

- А) Оценка за проведение контратакующих действий\*
- Б) Оценка за технические действия в партере
- В) Оценка за амплитудный бросок на бок
- Г) Чистая победа

### КЛЮЧ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Г	Б	А	В	А	В	А	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	А	А	А	Б	А	Б	А	А
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
А	Г	А	Г	А	А	В	А	А	А
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Г	А	Г	А	А	Г	А	В	А
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Г	А	Г	А	Г	А	Г	А	Б	В
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
А	Г	А	В	А	Б	А	Б	Б	А
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
В	А	Б	А	А	А	А	Б	Г	А
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Б	А	А	Б	А	А	Г	А	Б	Г
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
А	Г	А	Б	Г	А	В	Б	А	Г
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
А	А	Г	Б	А	Б	А	Г	А	В
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
А	В	А	Б	А	Б	Г	В	Г	Г
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
А	А	Б	А	Г	А	В	А	Г	Г
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
А	Б	А	В	Г	А	Б	А	Г	А
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
А	А	А	Г	А	Б	А	В	А	Г
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
А	Б	А	А	А	А	Б	А	А	А
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
Б	А	А	В	А	Б	А	Г	А	В
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
Б	В	А	Г	А	Б	А	Б	А	В

171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
А	В	А	А	В	А	Б	А	Б	А
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
Г	А	А	А	А	А	Б	В	В	А
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
Б	В	А	Б	А	В	А	Г	А	А

В заключении отметим, что национальный Кураш не только развивает физические качества, но и воплотил в себе многовековую философию и такие ценности, как уважение к сопернику и гуманизм, честность и умение идти до конца. Кураш интегрирует в себе функции воспитания подрастающего поколения и его социализации, развития чувства патриотизма и нравственных качеств, выбора активной гражданской позиции.

*Приложение 1*

**Заявка**

---

---

№ п/п	ФИО участника	Год рожд.	Разряд	ФИО тренера	Допуск врача
1					

Количество участников (прописью)

Подпись врача.

Подпись директора

Подпись тренера

Подпись представителя

*Приложение 2*

**Судейский протокол.**

№	Фамилия, имя	Организация	Период 1	Тех. балл	очки	Период 2	Тех. балл	очки	Период 3	Тех балл	очки

Подпись главного судьи

Подпись главного секретаря.

**Протокол взвешивания**

---

---

№	Ф.И. спортсмена	Разряд	Организация
1			

Подпись главного судьи

Подпись главного секретаря

**Выписка.**

---

---

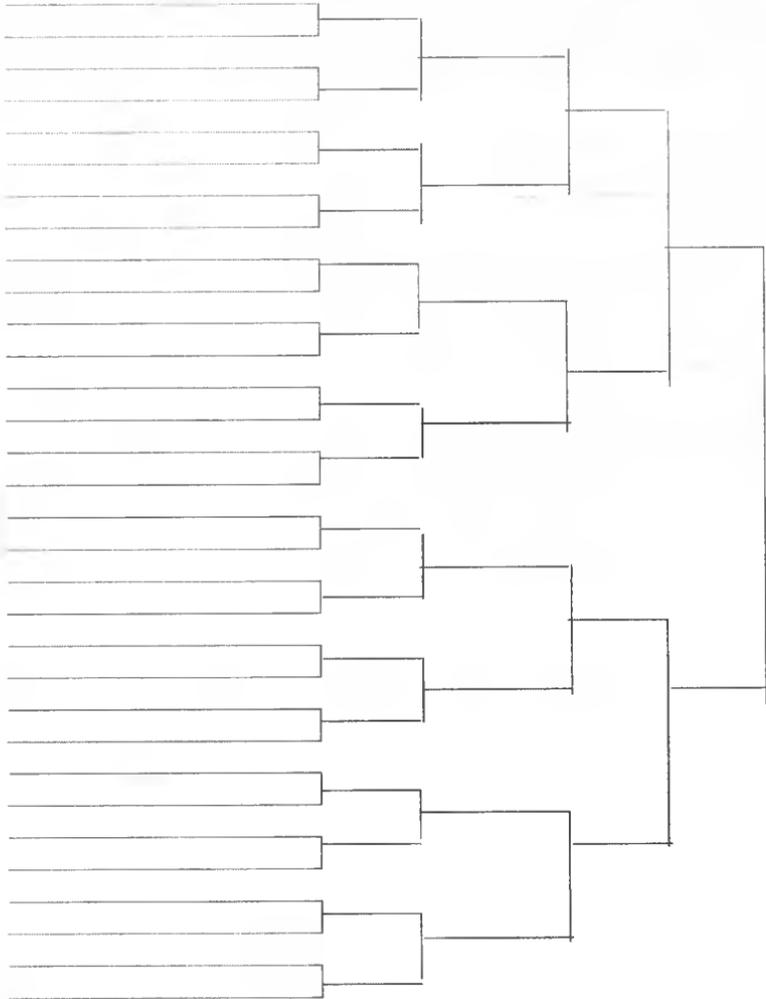
№	ФИО спортсмена	Вес. категория	Кол-во участников	Кол-во побед	Занятое место	примечание

Подпись главного судьи

Подпись главного секретаря

Протокол хода соревнований.

Весовая категория –



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арсланов Ш., Тангриев А Правила соревнований в видах борьбы Т., 2016.
2. Бакиев З.А. Теория и методика вольной борьбы Т., 2012.
3. Бойтураев Э.И. Т., Теория и методика самбо Т., 2016.
4. Керимов Ф.А. Теория и методика борьбы Т.,2005.
5. Мирзакулов Ш.А. Теория и методика белбогли кураш Т., 2013.

Интернет источники:

1. Lex.uz
2. ika.org
3. ippon.org
4. uzdjti.uz

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Введение .....	4
<b>ГЛАВА I. ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Истоки становления видов спортивной борьбы.....	6
1.2. История развития греко - римской борьбы.....	8
1.3. История развития вольной борьбы .....	9
1.4. История развития дзюдо.....	12
1.5. История развития САМБО .....	14
1.6. История развития Кураша.....	20
1.7. История развития белбогли кураш.....	26
<b>ГЛАВА II. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА В КУРАШЕ И БЕЛБОГЛИ КУРАШ .....</b>	<b>29</b>
2.1. Правила соревнований и основы судейства в кураше ....	29
2.2. Правила соревнований и основы судейства в белбогли кураше .....	45
<b>ГЛАВА III. СИСТЕМАТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ .....</b>	<b>69</b>
3.1. Теоретический инструментарий спортивной борьбы .....	69
3.2. Основные понятия и термины спортивной борьбы.....	73
3.3. Краткий словарь судейских и специальных терминов в национальной борьбе. ....	77
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: .....</b>	<b>150</b>

Ш. А. МИРЗОКУЛОВ  
Е.С. ЛЮЛИНА

**“ЕДИНОБОРСТВА,  
КООРДИНАЦИОННЫЕ И  
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ  
СПОРТА - КУРАШ”**

*Учебное пособие*

Мухаррир: С. Абдунабиева  
Бадий мухаррир: К. Бойхўжаев  
Саҳифаловчи: а. Мухаммадиев

Нашр. литц № 0038.

Босишга рухсат этилди 09.09.2020 й.

Бичими 60x84  $\frac{1}{16}$ . Офсет қоғози. “Times New Roman”  
гарнитураси. Ҳисоб-нашр табоғи. 9,5.

Адади 100 дона. Буюртма № 64.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaхонасида чоп этилди.  
100198, Тошкент, Қўйлик 4 мавзе, 46.

ISBN 978-9943-6406-8-9



9 789943 640689