

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

**Самозащита без оружия для VIII ступени (20-24 лет)**

**Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VIII ступени (20-24 лет)**

**1) Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через бедро)**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

- ноги при приземлении соединены;

- излишнее сгибание ног в коленях.

**2) Самостраховка при падении на бок из стойки перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

**3) Самостраховка при падении вперед на руки предварительно выходя в стойку на руках**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- касание поверхности коленями.

**4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг локтя**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);

- не выполнил ответное действие (рычаг локтя);

- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

**5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг локтя**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);

- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);

- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

**6) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг кисти**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок);

- не выполнил ответное действие (рычаг кисти);

- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

**7) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);

- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

**8) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

**9) Самозащита. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);

- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

**10) Самозащита. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);

- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».