

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ «Троеборье СИН-ГИ-ТАЙ».

Правила «Этапов».

1. Этап «КАТА».

Особенность судейства Ката в СГТ троеборье, состоит в **отсутствии системы баллов**, принятой на официальных соревнованиях по Ката. Состязания проводятся в режиме «поединка», т.е. на татами выходят одновременно оба участника и выполняют одновременно одинаковое ката. Ката выполняется под счет рефери на татами (*этот пункт, при необходимости, может быть оперативно пересмотрен судейской коллегией*). По окончании ката, боковые судьи выносят решение поднятием флажка соответствующего цвета (сиро, ака), а рефери объявляет победителя поднятием руки и командой «Ака/Сиро но кати!»

1.1 Критерии определения победителя.

Соревнования проводятся по правилам «чистая победа», т.е. победителем в паре становится тот, кто, по мнению большинства судей, сделал форму лучше, чем противник. При этом главным является общее впечатление от ката, т.е. боец должен победить противника на татами более мастерским, более артистичным, более мощным исполнением формы.

При вынесении решения судья руководствуется следующими критериями:

- «Текст» - знание последовательности движений и ритмических структур демонстрируемой формы;
- «Кимэ» – действия должны выполняться с должной концентрацией и быть убедительным, как боевые приемы;
- Боевой дух – при прочих равных, настрой на «победу» и отсутствие сомнений является важным критерием при определении победителя.

Судьи оценивают общее впечатление: «лучше/хуже» - «победил/проиграл» по совокупности всех критериев.

1.2 Экипировка.

Спортсмены выступают в чистых, белых доги установленного образца. При этом боец, объявленный вторым – «Ака», повязывает красную повязку на пояс.

1.3 Судейство

Судейство осуществляется бригадой из трех судей: два боковых и рефери.

1.4 Структура состязаний*

- 1 круг - Тайкеку соно сан;
- 2 круг - Пинан соно ичи;
- 3 круг - Санчин но Ката;

**Решением главного судьи некоторые положения могут быть пересмотрены исходя из текущей ситуации. Так, для состязаний старших поясов могут быть выбраны другие ката. Так же возможно выполнение ката без счета.*

2. Этап «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - силовое многоборье.

Младшая возрастная категория - 4-5, 6-7 лет проходит этап в виде эстафеты.

Группа спортсменов одной весовой категории стартует одновременно по команде судьи. Фиксируется время прохождения дистанции и вносится в общий протокол. Призовые места определяются по лучшему времени.

При большом количестве участников, спортсмены одной категории делятся на группы и проводится несколько стартов.

При необходимости выявления победителя (равное время у нескольких участников) проводится дополнительный этап (или этапы).

Возрастная категория 8-9 лет, 10-11 лет проводят данный этап по круговой системе с выполнением нормативов за 1 минуту*.

Примеры упражнений:

- «Солдатская пружина» (Бурпи) в течении 1 минуты;
- Прыжки двумя ногами через препятствие (1 мин);
- Кувырок вперед – разворот – кувырок вперед (1 мин);
- Отжимания от пола (1 мин);
- «Планка» на кулаках. Время выполнения – до отказа. Для контроля техники на спину спортсмена кладут предмет (ручная «макивара», «лапа», книга или т.п.) Показатель нарушения позиции «планка» - падение предмета на пол.

Победителем становится тот, кто успел сделать больше повторений за установленный отрезок времени.

ВАЖНО! Повторения с нарушениями ключевых параметров техники движения не оцениваются! Для полного понимания происходящего, судья фиксирующий количество повторений ведет счет вслух, информируя спортсмена о текущем результате. **При выявлении нарушений в технике, он (судья) громко объявляет «Не оценивается!», и так продолжается до тех пор, пока спортсмен не исправит технику движения.**

Для профилактики подобных нарушений, перед каждым стартом осуществляется показ техники и подробное разъяснение критериев ее оценки – «ключевые точки» соревновательного упражнения.

**Данное положение может быть пересмотрено главным судьей соревнований. Например, вместо 1 минуты, в отдельных упражнениях (кувырок, отжимания от пола и т.п.) используется отрезок в 30 секунд и т.д.*

3. Этап «СУМО» - традиционная японская борьба.

Суть этапа в тренировке и демонстрации таких качеств как устойчивость, баланс, силовой натиск, психологическое доминирование, а так же ловкость, тактическое мышление и знание приемов борьбы. Таким образом, этап «Сумо» по сути, является предтечей соревновательного «Кумитэ». Поединки проводятся на борцовских матах или татами. Место поединка ограничивается по периметру канатом (края каната соединяются, и получается круглая площадка «Басе»).

Поединок проходит в течение одной минуты.

3.1 Критерии определения победителя.

В СГТ «Сумо» проводится по системе «себу-иппон», т.е. как и в кумитэ сохраняется две оценки – «вадзари» и «иппон».

Иппон – «чистая победа» присуждается при падении противника «плашмя» «на лопатки».

Вадзари – «оцениваемая техника» («пол-победы») присуждается за:

- выход за канат;
- касание пола любой частью тела кроме стоп;
- падение на любую часть тела кроме лопаток.

3.2 Разрешенные действия.

- Толчки
- Захваты
- Скрутки
- Подножки

- Подсечки
- Уходы с линии атаки
- Бросок через бедро

3.3 Запрещенные действия.

- Амплитудные броски: через спину, через плечо, бросок прогибом и т.п.

ЗАДАЧА - ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ!

3.4 Судейство.

- Осуществляется одним рефери в «Басе» (зоне поединка) и одним боковым судьей вне «Басе». При этом судьи не занимают фиксированного места, а свободно двигаются, чтобы четко видеть все происходящее во время поединка.

Присуждение оценки осуществляется рефери поднятием руки в сторону выполнившего прием спортсмена и объявлением:

- «Иппон!» - рука поднята вертикально вверх;
- «Вадзари!» - рука выбрасывается в сторону на уровне плеча.

3.5 Экипировка.

Спортсмены выступают в шлемах, установленного образца для «Кумитэ». Боец, объявленный вторым, одевает красную повязку – «Ака».

4. Этап «КЕНДО» - сражение на мягких мечах.

Важнейший этап, позволяющий оценить тактическое мышление, скорость реакции и боевой дух соревнующихся.

Общие положения:

- Соревнования проходят на стандартном татами;
- Поединок обслуживается командой из трех судей: рефери и двух боковых;
- Время поединка 1 минута;
- В случае равного количества баллов по окончании времени, проводится дополнительный раунд **«ДО ПЕРВОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ»**;
- К состязанию допускаются только сертифицированные «мечи» определенной длины, мягкости и веса;
- Спортсмены обязательно должны быть экипированы шлемами с защитной решеткой.

4.1 Критерии определения победителя.

- Состязания проводятся по системе «Себу-иппон» (2 вадзари = Иппон)

Оценка «Иппон» присуждается за следующие действия:

- Чистый удар в голову с громким хлопком и «киай», опережающий реакцию защиты противника (например решительный вход после команды «хаджимэ!»);
- Чистый удар в голову с хлопком и киай *в контратаке* «блок-удар» или «уход-удар» с опережением реакции защиты (*«Противник опешил»*);
- Удар в любую область с хлопком и киай если противник выронил (потерял) свой меч;

Оценка «Вадзари» присуждается за следующие действия:

- Любое разрешенное действие (удар) выше пояса (включая голову) с громким хлопком от удара и обязательным «Киай» и дзаншин (Контролем дистанции после успешной атаки/контратаки)

Оценка «Юкко» присуждается за следующие действия:

- Любое разрешенное действие (удар) ниже пояса (в бедро, голень) с киай и громким хлопком.

ВАЖНО!

Действия без Киай не оцениваются!

Действия без звука (хлопок) так же не оцениваются, т.к. не обладают достаточной силой;

По окончании основного времени – одной минуты поединка, осуществляется подсчет очков и определяется победитель. При этом действия оцениваются так:

- Иппон – 4 балла – чистая победа
- Вадзари – за удар в голову – 3 балла, за удар в корпус – 2 балла
- Юкко – за удар в ногу – 1 балл.

4.2 Суммирование оценок и определение победителя.

При суммировании два Юкко = Вадзари (2 балла), соответственно 4 оценки Юкко = Иппон;

Два вадзари = Иппон;

При наличии у каждого бойца по одному вадзари, победу одерживает тот, кто набрал большее количество баллов.

Пример: Боец А – вадзари за удар в голову – 3 балла/Боец В – вадзари за удар в корпус – 2 балла. Победитель – боец А

В случае, если оба бойца заработали одинаковое количество баллов, проводится дополнительный раунд «до первого технического действия». Соответственно, в данном раунде побеждает тот, кто заработал первую (любую) оценку.

4.3 Разрешенные действия

- Учи – рубящие удары «мечом» по любой траектории (сверху, сбоку, снизу) в любую область тела кроме руки (не оценивается);
- Цуки – укол «мечом» в голову или корпус;
- Подсечка и добивание мечом («Иппон»).

4.4 Запрещенные действия.

- Удары ручкой «меча»;
- Удары руками, ногами, головой и локтями;
- Любое неспортивное поведение (дисквалификация).

4.5 Спорные вопросы.

Так как соревнования по Кэндо наиболее сложные с точки зрения судейства, главный судья лично контролирует каждый поединок и при необходимости вмешивается в процесс посредством сбора судей у своего стола и разъяснения спорных моментов текущего поединка. Далее, судьи возвращаются на свои места и выносят свои решения.

После этого протесты не принимаются.

5. СУДЕЙСКАЯ ФОРМА.

Судейская форма – черные брюки, белая рубашка с коротким рукавом, галстук установленного в ИКО образца.