**АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УЧЕНИЧЕСКИХ** СТЕПЕНЕЙ

УЧЕНИК 1-го уровня — БЕЛАЯ НАШИВКА

1. Технический раздел

Самостраховка:

— на спину перекатом из положения стоя,

— на бок перекатом из положения стоя,

— на бок кувырком из положения стоя,

— вперёд на руки из положения стоя,

— вперёд на мост кувырком из упора присев

Удержания:

— сбоку захватом туловища и руки,

— со стороны головы обхватом туловища,

— верхом с обвивом ног снаружи,

— поперёк захватом руки и бедра

Болевые приемы:

— узел плеча от удержания сбоку,

— рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

— Переворачивания захватом ноги и руки

Выведение из равновесия:

— толчком,

— скручиванием

Бросок захватом голени изнутри

Задняя подножка захватом руки и пояса

2. Теоретический раздел

История создания самбо.

Причина травм. Предупреждение травм.

Приёмы страховки и самостраховки.

Построение разминки в самбо.

GRADUOINTI

Arviointivaatimukset oppilasasteiden myöntämiselle

Oppilasaste "**1. tason oppilas" — valkoinen merkki**

1. Tekniikkaosio

Itsevarmistusliikkeet

* Selälleen kaatuminen rullauksella seisoma-asennosta,
* Sivulle kaatuminen rullauksella seisoma-asennosta,
* Sivulle kaatuminen kuperkeikalla seisoma-asennosta,
* Eteenpäin käsille kaatuminen seisoma-asennosta,
* Eteenpäin sillalle kaatuminen kuperkeikalla kyykkyasennosta

Pidot:

* sivulta vartalon ja käden otteella,
* pään puolelta vartalon otteella,
* päältä ulkopuolisella jalkalukolla,
* poikittain käden ja reiden otteella

Nivelotteet:

* olkapään solmu sivupidosta,
* kyynärpään vipu reiden yli sivupidosta,
* käännöt jalan ja käden otteella

Tasapainon horjuttaminen:

* työntämällä,
* kiertämällä

Heitto säären sisäpuolelta otteella

Takakamppi käden ja vyön otteella

2. Teoriaosio

* Sambon synnyn historia.
* Vammojen syyt ja niiden ehkäisy.
* Vakuutus- ja itsevarmistusmenetelmät.
* Sambon lämmittelyn rakenne.