

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

**Самозащита без оружия для VI ступени (16-17 лет)**

**Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (16-17 лет)**

**1) Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

**2) Самостраховка при падении на бок перекатом**

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**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- касание поверхности коленями.

**4) Рычаг кисти**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват кисти ассистента двумя руками за запястье и упор в тыльную часть кисти;

- участник не выполняет движение назад, увлекая за собой ассистента и растягивая атакуемую руку;

- атакуемая рука не развернута ладонью параллельно полу, образуя 90 градусов между плечом и предплечьем.

**5) Бросок захватом двух ног**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (толчок плечом в солнечное сплетение ассистента и одновременный рывок ног руками);

- участник сбрасывает ассистента себе на колени;

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

**6) Зацеп голенью изнутри**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник переносит вес на атакующую конечность, исключая возможность выполнения броска зацепом;

- участник не выполняет действий руками по выведению из равновесия (теряет контроль);

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

**7) Бросок через спину**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

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

**8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (разноимённой).**

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;

- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

**9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноименной).**

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;

- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

- не выполнил ответное действие (рычаг кисти).

**10) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки двумя руками**

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

- не освободился от захвата;

- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

 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)».