



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Правила борьбы для родителей: как читать схватку

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Главная цель и время схватки

- Туше — обе лопатки соперника прижаты к ковру: мгновенная чистая победа
- Схватка идёт 2 периода по 3 минуты с перерывом около 30 секунд
- Мост — это защита от туше, а не поражение: ребёнок спасается, а не проигрывает
- Если ни туше, ни решающего преимущества — победа по сумме баллов



За что дают баллы

- 1-2 балла: перевод в партер, уход за спину, небольшие перевороты
- 4-5 баллов: бросок большой амплитуды — соперника отрывают и бросают через себя
- Очко «в подарок» — за пассивность или выход соперника за ковёр
- Балл присуждает рефери, руководитель ковра подтверждает — отсюда паузы



Досрочная победа и пассивность

- Преимущество в 8 баллов — техническое превосходство, схватку останавливают
- Табло меняется быстро: счёт 0:4 переворачивается одним броском — досматривайте
- Пассивность — уклонение от борьбы: предупреждение, очко или постановка в партер
- Активный борец, который наступает и ищет приём, всё делает правильно



Что в классике запрещено

- Работают только руки и корпус — выше пояса
- Нельзя атаковать ноги, делать зацепы и подножки
- Запрещены болевые, действия против суставов, захват шеи двумя руками
- Отсюда столько бросков через себя и вязкой борьбы в партере
- Спорить с судьёй нельзя — карается вплоть до поражения





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
