

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

**Самозащита без оружия для VII ступени (18-19 лет)**

**Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VII ступени (18-19 лет)**

**1) Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

**2) Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо из стойки**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

**3) Самостраховка при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- поворот туловища лицом к поверхности, ранее, чем 45 градусов.

**4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)

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

**5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

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

**6) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);

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

**7) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок ассистента на спину**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

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

**8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок через спину);

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

**9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

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

**10) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, накладывая ладонь на лицо ассистента и опрокидывая его назад с захватом другой бедра изнутри.**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;

- не выполнил ответное действие (бросок 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)».