***Перечень испытаний и критерии оценки техники***

***по «Самозащите без оружия» для 5-ой ступени (16-17 лет)***

1. ***Падение на спину прыжком***

Ошибки:

* запрокидывание головы;
* одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
	+ - * неправильное положение рук и ног.
1. ***Падение вперёд на бок кувырком***

Ошибки:

* одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
* касание головой;
* неправильное положение рук и ног.
1. ***Падение вперед на руки прыжком.***

Ошибки:

* нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
* касание поверхности лицом;
* ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).
1. ***Действия партнёра: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).***

Одноимённой руки

Ошибки:

* не освободился от захвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

Разноимённой руки

* не освободился от захвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (рычаг внутрь).
1. ***Действия партнёра: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.***

Ошибки:

* не освободился от захвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).
1. ***Действия партнёра: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.***

Ошибки:

* не освободился от обхвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).
1. ***Действия партнёра: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.***

Ошибки:

* не освободился от обхвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок через бедро).
1. ***Действия партнёра: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.***

Ошибки:

* не освободился от обхвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).
1. ***Действия партнёра: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.***

Ошибки:

* не освободился от обхвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок через спину).
1. ***Действия партнёра: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.***

Ошибки:

* не освободился от обхвата;
* разорвал захват в момент перехода от освобождения к ответным действиям (отсутствие слитности);
* не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).