**Регламент Финала «Всероссийского дня самбо» г. Москва**

|  |  |
| --- | --- |
| **14 ноября** | **Место проживания (Гостиница Вега Измайлово 4\*, Измайловское ш., 71, корп. 3В) и работы комиссии по допуску участников.**  |
| 11.00-16.0017.00-18.00 | Работа комиссии по допуску участников. Официальная тренировка.Взвешивание и жеребьевка спортсменов. Совещание руководителей делегаций. (Гостиница Вега Измайлово 4\*, Измайловское ш., 71, корп. 3В). |
| **15 ноября Место проведения соревнования.** ГБУ «МКСШОР «Восток» дворец борьбы им. Ивана Ярыгина по адресу: г. Москва,ул. Авиамоторная, д. 40. |
| 10:00- 18.00 | Тест «Ты готов к сдаче ГТО?» 1 И.П. – основная стойка.  Падение на спину перекатом2 И.П. – основная стойка.  Падение на бок перекатом 3 И.П. – основная стойка.  Падение вперед на руки.4 Бросок задняя подножка5 Бросок зацеп голенью изнутри6 Бросок захватом ноги (ног)7 Бросок боковая подсечка8 Бросок через бедро (спину)9 Рычаг локтя от удержания сбоку10 Узел плеча от удержания сбоку11 Проведение 1 круга соревнований. |
| **16 ноября** | **Место проведения соревнования.** ГБУ «МКСШОР «Восток» дворец борьбы им. Ивана Ярыгина по адресу: г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 40. |
| 10.00-18.0017.00-19.30 | Предварительные соревнования..Финальные встречи и награждение победителей и призеров.. |

 **17 ноября** День отъезда.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях высылать главному секретарю: Тимошину Андрею Сергеевичу тел. 8-910-665-15-79 электронная почта timoshin.andr@yandex.ru

 Ответственный за размещение Корнеев Максим Сергеевич, тел. +7 919 775 60 57, электронная почта: eurosambo@gmail.com