**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.** |
| 11.00-16.00  17.00-18.00 | 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 перекатом  2 И.П. – основная стойка.  Падение на бок перекатом  3 И.П. – основная стойка.  Падение вперед на руки.  4 Бросок задняя подножка  5 Бросок зацеп голенью изнутри  6 Бросок захватом ноги (ног)  7 Бросок боковая подсечка  8 Бросок через бедро (спину)  9 Рычаг локтя от удержания сбоку  10 Узел плеча от удержания сбоку  11 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. |
| 10.00-18.00  17.00-19.30 | 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](mailto:timoshin.andr@yandex.ru)

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