**Дополнительные виды программы:**

**5. Самбо**

Демонстрация приемов **Самбо** выполняется на специальном ковре самбо.

Одежда участников соревнований – короткая спортивная форма (шорты, футболка).

**1) Самостраховка при падении на спину перекатом**

**Ошибки:**

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

**2) Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком**

**Ошибки:**

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

**3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком**

**Ошибки:**

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;

- касание поверхности лицом;

- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

**4) Бросок задняя подножка с захватом ноги**

**Ошибки:**

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;

- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

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

**5) Бросок через бедро**

**Ошибки:**

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

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

**6) Бросок через спину**

**Ошибки:**

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

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

**7) Действия ассистента: 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;

- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

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

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

**Ошибки:**

- 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).

**9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди**

**Ошибки:**

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

**10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента**

**Ошибки:**

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.