

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО: САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ



Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей степени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников IV и V ступеней выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников VI-IX ступеней выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема начисляются очки:

- 1 очко – при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок;
- 2 очка – при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки;
- 3 очка – при выполнении приема без ошибок.

Полное описание норматива по ссылке:

<https://sport.mouhta.ru/include/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D1%8F.pdf>