

## **СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

**(тхэквондо, каратэ, ушу, сават, рукопашный бой)**

### **Спортивная подготовленность - 60 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Назовите основные удары руками, которые используются в вашем виде единоборств и какое максимальное количество баллов можно получить за их выполнение на соревнованиях.
2. Назовите основные удары ногами, которые используются в вашем виде единоборств и какое максимальное количество баллов можно получить за их выполнение на соревнованиях.
3. Назовите запрещенные действия в вашем виде единоборств.
4. История возникновения и развития вашего вида единоборств.
5. Назовите виды защитных действий в вашем виде единоборств.
6. Назовите критерии оценки технических действий в вашем виде единоборств
7. Нарушения правил ведущие к дисквалификации спортсмена.
8. Особенности питания единоборца.
9. Назовите упражнения для совершенствования специальных физических качеств в вашем виде единоборств.
10. Назовите способы и методы восстановления после нагрузок.

### **Физическая подготовленность - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Дайте определение физическому качеству «сила», как она проявляется в вашем виде единоборств.
2. Дайте определение физическому качеству «ловкость», как она проявляется в вашем виде единоборств.
3. Дайте определение физическому качеству «выносливость», как она проявляется в вашем виде единоборств.
4. Дайте определение физическому качеству «быстрота», как она проявляется в вашем виде единоборств.
5. Дайте определение физическому качеству «гибкость», как она проявляется в вашем виде единоборств.
6. Назовите средства развития ловкости в вашем виде единоборств.
7. Назовите средства развития силы в вашем виде единоборств.
8. Назовите средства развития гибкости в вашем виде единоборств.
9. Назовите средства развития выносливости в вашем виде единоборств.
10. Назовите средства развития быстроты в вашем виде единоборств

### **Специальные требования - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Назовите состав судейской коллегии в вашем виде единоборств.
2. Обязанности арбитра (рефери) на ковре (татами, площадке) в вашем виде единоборств.
3. Обязанности судьи секундометриста.
4. Назовите разрешенные технические действия в вашем виде единоборств.

5. Назовите запрещенные технические действия в вашем виде единоборств.
6. Назовите критерии, по которым определяется победитель в поединке.
7. Команды арбитра (рефери) на ковре (татами, площадке) в вашем виде единоборств.
8. Требования к спортивной экипировке в вашем виде единоборств.
9. Требования по технике безопасности к месту проведения соревнований.
10. Особенности разминки единоборца перед стартом.