



# РОССИЙСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ДЗЮДО

ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

2023

В 2023 году соревнования Школьной лиги дзюдо проводятся среди школьников начальных классов в двух возрастных группах:



**младшая (7-8 лет)**



**старшая (9-10 лет)**

Общие положения	3
(Д1) Теоретический зачёт	5
Простые вопросы	6
Сложные вопросы	7-8
(Д2) Физический зачёт (ОФП)	9
Скоростная эстафета с конусами и барьерами	10-14
Командный прыжок в длину с места	15-17
Перетягивание каната	18
(Д3) Технический зачёт (укэми)	19
Укеми Младшей группы	20
Укеми Старшая группа	21
(Д4) Ший МГ: борьба за пояса	22
(Д4) Ший СГ: борьба сумо	27



### **Основополагающие принципы поведения и рекомендации**

Участникам	34
Членам семьи участников и болельщикам	35
Тренерам	36
Судьям	37

### **Полезные ссылки**

Логотип Школьной лиги дзюдо

Вебинар

[Скачать](#)

[Смотреть](#)

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



По году рождения в сезоне 2023 :  
**2014-2015 г.р. (младшая), 2012-2013 г.р. (старшая)**

**Состав команды:** не более 6 участников (2 девочки + 4 мальчика), представитель команды. Допускается наличие в команде 2 запасных участников (1 девочка и 1 мальчик).

**В каждой возрастной группе соревнования проводятся по 4 дисциплинам:**

- (Д1) Теоретический зачет
- (Д2) Физический зачет (ОФП)
- (Д3) Технический зачет (укэми)
- (Д4) Шиай: борьба за пояса (у младших),  
борьба по правилам сумо (у старших).

По итогам соревнований в 4 дисциплинах побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

## Этапы соревнований в 2023 году

**Январь – март:**  
**Муниципальный этап**

**Апрель – май:**  
**Региональный этап**

**Июнь:**  
**Финальные соревнования**

**В случае равенства баллов по итогам выступления во всех дисциплинах, команда победительница определяется по результатам выступления в дисциплине Шиай.**

\*Соревнования Школьной лиги дзюдо являются частью календаря ФДР, но не заносятся в ЕКП.

Δ1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ  
ЗАЧЁТ



### ПРИМЕР – 7:18



Участвует вся команда (6 человек). Рефери задает каждому участнику по 2 вопроса: один простой (на знание терминологии дзюдо на японском), второй сложный (на знание названий техник на японском или истории дзюдо). За каждый правильный ответ присуждается 1 балл. За неправильный – 0 баллов, второй шанс для ответа не дается. В конце зачета судья оглашает правильные ответы на вопросы. Баллы суммируются, и определяется победитель. В общий зачет идут все баллы, заработанные командой.

**Место проведения:** татами / спортивный зал.

**Инвентарь:** список с терминами и вопросами для судьи.

# Δ1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ



Для младшей (МГ) и старшей групп (СГ)	
ТЕРМИН	ЗНАЧЕНИЕ
Дзюдоист	Тот, кто практикует дзюдо
Дзюдоги	Форма для дзюдо
Оби	Пояс
Татами	Мат
Рэй	Поклон
Хаджиме	Начало
Мате	Остановка (ожидание)
Дзигоро Кано	Создатель дзюдо
Цуги аши	Передвижение приставными шагами
Укэми	Самостраховка при падении

Только для старшей группы (СГ)	
ТЕРМИН	ЗНАЧЕНИЕ
Сизентай	Естественная стойка
Дзиготай	Защитная стойка
Миги	Правосторонняя
Хидари	Левосторонняя
Сенсей	Учитель
Тори	Проводящий приём
Укэ	Атакуемый
Иппон	Высшая оценка, немедленно приводящая к победе
Додзё	Зал для занятий дзюдо
Вазари	Половина победы, сумма двух вазари даёт победу

## Примеры сложных вопросов на знание истории дзюдо (и ответы)



1. С какого года дзюдо стало известно в России? (с 1914 г.)
2. Кому мы обязаны появлением дзюдо в нашей стране? (Василию Ощепкову)
3. Что в переводе с японского означает «дзюдо»? (Гибкий / мягкий путь)
4. Кто является создателем дзюдо? (Дзигоро Кано)
5. Кто являются родоначальниками дзюдо? (Японцы)
6. Кто стал первым советским чемпионом мира по дзюдо в 1975 году в Австрии? (Владимир Невзоров)
7. Назовите имя трёхкратного олимпийского чемпиона по дзюдо. (Тадахиро Номура)
8. В каком году соревнования по дзюдо вошли в программу Олимпийских Игр? (В 1964 г. в Токио). Женское дзюдо стало частью олимпийской семьи в 1992 г. в Барселоне.)
9. Как назывался фильм - режиссерский дебют выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году? («Гений дзюдо»)
10. Самый известный институт дзюдо? (Кодокан)
11. Кто является самым молодым чемпионом мира в истории дзюдо? В 2007 году он выиграл турнир в возрасте 18 лет и 5 месяцев. (Французский тяжеловес Тедди Ринер)
12. Кто является самой молодой чемпионкой мира по дзюдо? (Украинка Дарья Белодед установила рекорд, победив на чемпионате мира-2018 в Баку в возрасте 17 лет, и в 2019 году подтвердила свой статус, став в возрасте 18 лет и 11 месяцев самой молодой двукратной чемпионкой мира по дзюдо в истории)
13. Кто первым из советских спортсменов стал чемпионом Олимпийских игр? (Грузин Шота Чочишвили стал первым Олимпийским чемпионом СССР по дзюдо в 1972 году)
14. Назовите имя первого Олимпийского чемпиона России по дзюдо. (Арсен Галстян, ОИ в Лондоне 2012)
15. Как зовут самого титулованного чемпиона России (обладателя титулов чемпиона Европы, мира и Олимпийских игр)? (Тагир Хайбулаев)
16. В каком году в программу Олимпийских игр были включены соревнования по дзюдо среди смешанных команд? В команде от страны выступают 3 мужчины (весовые категории –73 кг, –81 кг и +90 кг) и 3 женщины (–57 кг, –63 кг и +70 кг). (На ОИ в Токио-2020)

## Примеры сложных вопросов на знание техник дзюдо на японском



1. Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) - Боковая подсечка под выставленную ногу
2. Хидза-гурума (Hiza-guruma) - Подсечка в колено под отставленную ногу
3. Уки-гоши (Uki-goshi) - Бросок скручиванием вокруг бедра
4. О-сото-гари (O-soto-gari) - Отхват
5. Хон-кэса-гатамэ (Hon-kesa-gatame) - Удержание сбоку
6. Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame) - Удержание поперек
7. Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame) - Удержание со стороны головы
8. Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame) - Удержание сбоку с захватом из-под руки
9. О-учи-гари (O-uchi-gari) - Зацеп изнутри голенью
10. Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari) - Подсечка изнутри
11. О-гоши (O-goshi) - Бросок через бедро подбивом
12. Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai) - Боковая подсечка в темп шагов
13. Тай-отоши (Tai-otoshi) - Передняя подножка
14. Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под выставленную ногу
15. Кузуши (kuzushi) - выведение из равновесия
16. Маэ кузуши (mae kuzushi) - вперед
17. Уширо кузуши (ushiro ukemi) - назад
18. Миги кузуши (migi kuzushi) - вправо
19. Хидари кузуши (hidari kuzushi) - влево
20. Укэми - самостраховка при падении
21. Ёко укэми - на бок
22. Уширо укэми - на спину
23. Маэ укэми - на живот

**Δ2**

**ФИЗИЧЕСКИЙ  
ЗАЧЁТ (ОФП)**

#### ПРИМЕР – 10:45



**Участвует вся команда  
(6 человек).**

#### **Система проведения соревнования:**

**1 вариант:** учитывается время прохождения эстафеты всеми командами и выставляются баллы. Команда, занявшая первое место, получает высший балл, равный количеству команд, принявших участие, второе место на балл ниже и т.д.

**2 вариант:** при круговой, или смешанной, или олимпийской системе команда занявшая 1 место получает баллы по кол-ву участвующих команд. Второе место на балл ниже, третье(и) место(а) на бал меньше второго и т.д.

#### **Зона проведения:**

татами длиной 6 метров (максимальная длина полосы составляет 4 метра + один метр для безопасности до стартовой / финишной линии и 1 метр для безопасности с противоположной стороны).

#### **Инвентарь:**

6 конусов (высотой 28 см), 6 гимнастических палок (длиной 120 см), два горизонтальных барьера (высотой 60 см, шириной 100 см), секундомер.

## Δ2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП)

### 1 ЭТАП – СКОРОСТНАЯ ЭСТАФЕТА С КОНУСАМИ И БАРЬЕРАМИ



Шесть конусов (28 см),  
шесть гимнастических  
палок (120 см).



Два горизонтальных  
барьера (60 см).



Два конуса с  
гимнастическими  
палками, расположенные  
на расстоянии 1 метра  
друг от друга, обозначают  
стартовую линию.



Первый конус  
полосы препятствий  
располагается  
на расстоянии  
1,5 метра перед  
правым конусом  
стартовой линии,  
а последующие –

зигзагообразно на расстоянии одного метра друг от друга как по длине, так и по ширине. Последние два конуса крепятся к горизонтальному барьеру, который располагается после них, перпендикулярно к стартовой линии. Высота горизонтальных барьеров от земли до нижнего края составляет 60 см. Гимнастические палки вставляются в верхнее отверстие конусов, создавая вертикальный барьер над конусами, исключая неровные или неправильные проходы.



#### Правила

- **Рефери** должен контролировать, чтобы участники не касались конусов, стоек или перекладин инвентаря.
- **Таймер** включается после старта первого участника команды и останавливается после финиша последнего участника при пересечении стартовой/финишной линии.
- **Эстафета** передаётся касанием рук финиширующего участника и стартующего участника после того, как первый пересечёт стартовую/финишную линию.

#### Судейство

- **Побеждает команда** с самым коротким временем прохождения полосы препятствий.
- Участник должен вернуть на место **любой сдвинутый инвентарь** без остановки таймера, перед тем как продолжить прохождение полосы препятствий.

## Д2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП)

### 1 ЭТАП - СКОРОСТНАЯ ЭСТАФЕТА С КОНУСАМИ И БАРЬЕРАМИ



**01.** Участники начинают в положении стоя, находясь за стартовой/финишной линией.



**02.** По команде/сигналу рефери «Внимание... Хаджиме!» первый участник как можно быстрее стартует и обходит выставленные зигзагообразно конусы, двигаясь в технике цуги аши.

## Δ2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП)

### 1 ЭТАП - СКОРОСТНАЯ ЭСТАФЕТА С КОНУСАМИ И БАРЬЕРАМИ



М



**03.** Преодолевают 2 горизонтальных барьера.



**04. Младшая группа:**  
Бежит обратно по прямой траектории к линии старт/финиш.

**04. Старшая группа:**  
Бежит обратно к стартовой / финишной линии «паучком» (ногами и лицом вперёд) по прямой траектории.

**05.** Следующий участник ждёт в исходной позиции, пока партнёр не подбежит для передачи эстафеты. Так, по очереди эстафету проходят все участники команды.

## Δ2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП) 2 ЭТАП – КОМАНДНЫЙ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



М

### ПРИМЕР – 23:27



Участвуют 4 человека из команды. Команда должна решить, кто будет участвовать. (из них минимум 1 девочка).

**Место проведения:** татами длиной 8 метров (максимальная длина зоны выполнения упражнения составляет 6 метров + 1 метр для безопасности до стартовой/финишной линии и 1 метр для безопасности с противоположной стороны).

**Инвентарь:** линия (метка) на татами/полу, мелок, рулетка.



**01.** Участник стоит за линией, обозначенной на татами/полу, ноги немного шире плеч.

**02.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. **Участник принимает положение:** ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

## Д2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП) 2 ЭТАП - КОМАНДНЫЙ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



М



**03.** Участник старается прыгнуть как можно дальше, приземляясь на обе ноги и не падая назад.

**04.** Рефери рисует линию мелком в зоне приземления; именно от этой линии прыгает следующий участник. Четыре участника команды прыгают по очереди.



**05.** После выполнения прыжка последним участником рефери измеряет рулеткой расстояние от начала до последней линии приземления, нарисованной мелком, и записывает результат.

## Δ2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП) 2 ЭТАП - КОМАНДНЫЙ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Рефери должен контролировать и отмечать стартовую зону каждого прыжка.



Если участник какой-либо частью тела касается татами **ПЕРЕД НОГАМИ**, делает один или несколько шагов результат засчитывается по задней точке приземления.



### Судейство

- Измерение производится от линии прыжка до ближайшей точки контакта с татами при приземлении (по задней части пяток).
- Занятые места определяются по сумме длинны прыжков каждого из 4-х участников.
- В случае равенства результатов, место делится между командами: например, при участии 10 команд, при равенстве результатов за третье место у двух команд, они получают по 6,5 балла, при этом, следующая по рейтингу команда получает 5 баллов.
- Заступ не допускается. В случае заступа, либо невозможности определения точки приземления, назначается одна (на участника) повторная попытка.

**В случае падения или шага назад после приземления измерение производится именно в такой точке контакта с татами, а не в месте первоочередного касания ног.**

## Д2 ФИЗИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ (ОФП) 3 ЭТАП - ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА



### ПРИМЕР - 25:07



От каждой команды участвуют все 6 игроков. Команда, победившая три раза подряд, получает высший балл, равный количеству принимающих участие команд. Например, 10, если в соревнованиях участвует 10 команд.

**Инвентарь:** канат, повязка, метка на ковре.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

При желании добавить больше эстафет, можно включить в ДЗ упражнения:

**«Паучок» ногами вперёд.** Пробежать дистанцию 6-7 метров, обогнуть конус. Участвуют вся команда (6 человек). Команда, выполнившая забег быстрее всех, получает высший балл, равный количеству принимающих участие команд.

**Прыжки на одной ноге.** Вторую ногу обязательно держать рукой, не отпуская на всей дистанции эстафеты. Дистанция 6-7 метров, с огибанием конуса на финише. Участвует вся команда (6 человек). Команда, выполнившая забег быстрее всех, получает высший балл, равный количеству принимающих участие команд.

**Δ3**

**ТЕХНИЧЕСКИЙ  
ЗАЧЁТ (УКЭМИ)**

### ПРИМЕР – 14:24



Команда разбивается по парам. Каждый участник команды по очереди демонстрирует технику укэми на спину, на бок в одну сторону, потом в другую, на грудь. За каждое падение выставляются баллы от 0 до 2, где 2 – высший балл.

Уширо-укэми – Падение на спину из положения упор присев

Ёко-укэми – Падение на левый и правый бок из стойки

Маэ-укэми – Падение на грудь из положения стойки на коленях

По итогу сдачи трех техник укэми все полученные командой баллы суммируются. Баллы идут в общий зачет.

На что обратить внимание при судействе:



**16:31 УШИРО-УКЭМИ**



**17:22 ЁКО-УКЭМИ  
(НА ПРАВЫЙ БОК,  
НА ЛЕВЫЙ БОК)**



**18:11 МАЭ-УКЭМИ**



### УКЭМИ НА СПИНУ ЧЕРЕЗ НАПАРНИКА – 25:48



Команда разбивается по парам. Каждый участник команды по очереди демонстрирует технику укэми на спину через напарника лежащего на животе, на бок из положения верхнего партера при помощи напарника, на бок из стойки кувырком через правое и левое плечо. За каждое падение выставляются баллы от 0 до 2, где 2 - высший балл.

Уширо-укэми на спину через напарника лежащего на животе

Ёко-укэми на бок вправо и влево из верхнего партера при помощи напарника

Маэ-мавари-укэми через левое и правое плечо из стойки

По итогу техники укэми все полученные командой баллы суммируются. Баллы идут в общий зачёт.

### УКЭМИ НА БОК (ВПРАВО И ВЛЕВО – 26:23



# Д4 ШИАЙ

младшая группа

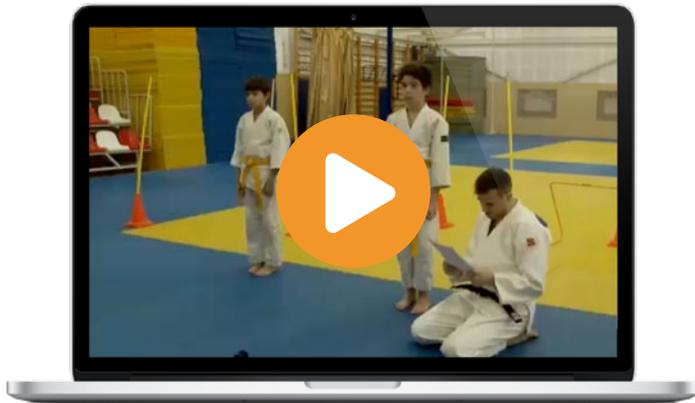
БОРЬБА ЗА ПОЯСА

## Д4 ШИАЙ (БОРЬБА ЗА ПОЯСА)



М

### ПРИМЕР – 19:20



В борьбе за пояса участвует вся команда (6 человек).

Выполняется в физкультурной форме: майка/футболка и спортивные штаны/шорты, допускается использование штанов от дзюдоги.

Победитель каждой встречи определяется оценкой *irron*, либо тремя предупреждениями сопернику. За спину убираем пояс. Первый, кто вытаскивает пояс, получает оценку *waza-ari*, при повторном вытаскивании пояса – оценка *irron*.

Поединок длится 2 минуты чистого времени.

Команда, которая занимает первое место, получает высший балл, равный количеству команд, принявших участие. Соревнования по борьбе за пояса можно проводить

по любой схеме (круговая, смешанная, олимпийская).

Место проведения:  
зона 3 x 3 метра.

Инвентарь: пояс с «хвостом» длиной 20 см для лямок на липучках (если вы используете традиционные ремни, длина будет 40 см).

После выбора материала все «хвосты» должны быть одинаковой длины для всех детей.

## Д4 ШИАЙ (БОРЬБА ЗА ПОЯСА)



М



**01.** Дети в белых дзюдоги с «хвостом», прикреплённым сзади пояса (за его прикрепление на место отвечает рефери), стоят в обозначенной зоне лицом друг к другу.



**02.** Хаджиме для старта.



**03.** Участникам необходимо забрать «хвост» с пояса (на спине) соперника.

**04.** После 3 раундов рефери объявляет победителя.



## Δ4 ШИАЙ (БОРЬБА ЗА ПОЯСА)



М



**Рефери жребием формирует** пары из членов команд, принимая во внимание соответствие по росту, весу и т. д.



**За выход за пределы зоны рефери выносит предупреждение.**



**Не допускаются захваты за одежду.**  
За нарушение рефери выносит предупреждение.



После трех любых предупреждений рефери присуждает победу (irppon) сопернику.



**Запрещено сжимать шею соперника. За нарушение рефери выносит предупреждение.**

## Δ4 ШИАЙ (БОРЬБА ЗА ПОЯСА)



### Судейство

- Выигрывает команда с наибольшим количеством побед.
- В случае равенств побед, команда-победитель определяется по качеству побед (суммируются все оценки в команде. waza-ari – 0,5 балла; ippon – 1 балл.).
- Если по качеству побед результат равный, из каждой команды жребием выбирается 1 девочка, для проведения решающего поединка.
- Команда, занявшая первое место, получает высший балл, равный количеству команд, принявших

участие, второе место на балл ниже и т.д.

- Всегда определяется одно третье место.



# Д4 ШИАЙ

старшая группа

БОРЬБА СУМО

### ПРИМЕР – 27:19



Место проведения:  
зона 3 x 3 метра.

Инвентарь:  
белый и красный пояс.

Выполняется в физической форме: майка/футболка и спортивные штаны/шорты, допускается использование штанов от дзюдоги. В борьбе сумо участвует вся команда (6 человек). Судья жребием подбирает пару участников для борьбы. Борьбу лучше проводить в дзюдоги, чтобы можно было брать захват. Запрещается выполнять броски.

Первый, кто выталкивает соперника за ковер или заставляет коснуться татами третьей точкой опоры, получает оценку waza-ari, при повторном действии - оценка ippon.

Поединок начинается и заканчивается поклоном участников друг другу. Команда, которая занимает первое место, получает высший балл, равный количеству команд, принявших участие. Соревнования по борьбе сумо можно проводить по любой схеме (круговая, смешанная, олимпийская).

## Δ4 ШИАЙ (БОРЬБА СУМО)



**01.** Дети надевают дзюдоги и красный или белый пояс (определенный для команды), становятся в обозначенной рефери зоне лицом друг к другу.

**02.** Хаджиме для старта. Исходная стойка - дзиготай с «костяшками» обеих рук на татами (стойка сумоиста).

**03.** Участникам необходимо вытолкнуть соперника за обозначенную зону или заставить коснуться татами третьей точкой опоры.

## Δ4 ШИАЙ (БОРЬБА СУМО)



**04.** Победитель каждой встречи определяется оценкой *irron*, либо тремя предупреждениями сопернику.



### Правила

- **Рефери жребием** формирует пары, принимая во внимание соответствие по росту, весу и т.д.
- **Первый**, кто выталкивает соперника за ковер или заставляет коснуться татами третьей точкой опоры, получает оценку *waza-ari*, при повторном действии – оценка *irron*.



## Δ4 ШИАЙ (БОРЬБА СУМО)



- **Запрещено хватать соперника за шею.** За нарушение рефери выносит предупреждение и начинает поединок заново.
- **Разрешается контакт с телом** соперника ниже шеи и выше пояса, контакт с остальными частями тела запрещён. За нарушение рефери выносит предупреждение и начинает поединок заново.
- **Захват ниже пояса запрещён.** За нарушение рефери выносит предупреждение и начинает поединок заново.
- После трех любых предупреждений рефери присуждает победу (ippon) сопернику.



### Судейство

- Выигрывает команда с наибольшим количеством побед.
- В случае равенств побед, команда-победитель определяется по качеству побед (суммируются все оценки в команде. waza-ari – 0,5 балла; ippon – 1 балл.).
- Если по качеству побед результат равный, из каждой команды жребием выбирается 1 девочка, для проведения решающего поединка.
- Команда, занявшая первое место, получает высший балл, равный количеству команд, принявших участие, второе место на балл ниже и т.д.
- Всегда определяется одно третье место.





# Основопологающие принципы поведения



# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАСТНИКАМ



- 1.** Когда это возможно, помогай начинающим и тем, кто ниже тебя по уровню.
- 2.** В течение всего соревнования соблюдай все правила дзюдо и моральный кодекс дзюдоиста.
- 3.** Правильно выполняй поклон в начале и в конце соревнования. Важно не то, победил ты или проиграл, а как ты играл.
- 4.** Не оспаривай вынесенные решения: пусть все вопросы задаёт твой тренер.
- 5.** Сдерживай свои эмоции, не кричи и не оскорбляй других участников и официальных лиц.
- 6.** Будь хорошим спортсменом, веди борьбу честно, уважай других участников.
- 7.** Помни, что встречи в рамках «Школьной лиги дзюдо» нацелены на то, чтобы дать тебе возможность приятно провести время, **помочь тебе расти как дзюдоисту и личности:** совершенствовать свои навыки, научить тебя спортивному поведению.
- 8.** Бескомпромиссно следуй идеалам, правилам и этикету дзюдо.
- 9.** Относись ко всем участникам так, как ты хотел(а) бы, чтобы они относились к тебе, не злоупотребляй своими преимуществами перед другим участником.
- 10.** Сотрудничай со своим тренером и соперниками – без них твое участие невозможно.
- 11.** Не спорь с решениями судей и технических специалистов, уважай решения тренера.
- 12.** С уважением относись к спортивным объектам и их инвентарю.
- 13.** Поддерживай партнера, который потерпел неудачу. Людям свойственно ошибаться.
- 14.** Не отвечай на провокации соперника.
- 15.** Никогда не пользуйся тем, что у соперника травма, чтобы получить перед ним преимущество.
- 16.** Принимай извинения соперника.
- 17.** Избегай травмирования спортсмена.
- 18.** Не презирай соперника.
- 19.** Не заставляй других применять наказания.

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКАМ



- 1.** Помните, что дети развиваются по-разному, в разном темпе и могут по-разному реагировать на одни и те же воздействия.
- 2.** Дети участвуют в организованных спортивных мероприятиях ради своего, а также вашего удовольствия. Об этом не нужно забывать.
- 3.** Постоянно призывайте своего ребёнка **соблюдать правила дзюдо** на тренировках и соревнованиях.
- 4.** Учите своего ребенка тому, что **старания и командный дух не менее важны, чем победа**, поэтому результат каждого соревнования или любого мероприятия должен восприниматься без лишнего разочарования с позитивным спортивным настроением.
- 5.** **Не высмеивайте своего ребёнка и не кричите на него**, когда он совершает ошибку или проигрывает поединок или зачёт.
- 6.** Дети лучше всего учатся на примерах. Аплодируйте удачным выступлениям своей команды и команды соперников.
- 7.** **Не ставьте под сомнение** публично решения официальных лиц и ни при каких обстоятельствах — их честность.
- 8.** **Поддерживайте все усилия** по искоренению словесных и физических оскорблений при занятиях детей спортом.
- 9.** **Подавайте пример дружелюбным отношением** к родителям соперников, заостряйте внимание на радостных эмоциях, хвалите и поощряйте прилагаемые усилия и достигаемый прогресс.

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ



- 1.** Популяризируйте уважение к правилам дзюдо и поддерживайте принцип честной игры.
- 2.** Обращайтесь с людьми справедливо, независимо от их пола, возраста, способностей, этнической принадлежности, религии. Позаботьтесь о том, чтобы все дети имели достаточные возможности для участия в мероприятии.
- 3.** Вдохновляйте юных спортсменов воспитывать крепкий дух физической активностью.
- 4.** Поощряйте соблюдение правил и не допускайте их нарушения.
- 5.** Избегайте негативного влияния на детей.
- 6.** Разбирайтесь во всех ситуациях, особенно связанных с недоброжелательными действиями (со стороны ребёнка к другому ребёнку, со стороны взрослого к ребёнку, со стороны ребёнка к группе), когда они возникают.
- 7.** Избегайте ненормативной лексики или других неприемлемых выражений, знаков и форм поведения.
- 8.** Берите на себя обязательство защищать здоровый образ жизни, принципы опрятности и функциональной эффективности.
- 9.** Избегайте во взаимоотношениях между спортсменами и координаторами мероприятия ненадлежащего отношения, путаницы или неправильной интерпретации.

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ СУДЬЯМ



- 1. Демонстрируйте образцовое поведение, которое предполагает формирование положительного примера для подражания детям и подросткам.**
- 2. Воздерживайтесь от поощрения, личного принятия или игнорирования любого нечестного поведения со стороны тех, кто участвует в школьном соревновании.**
- 3. Наказания должны быть уместны в соответствии с действующими правилами соревнований.**
- 4. Позаботьтесь о том, чтобы уровень подготовки и физической квалификации соответствовал дисциплине и сопернику.**
- 5. Все споры разрешайте честно, обоснованно и аргументированно.**

**УДАЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ!**



[judo.ru](http://judo.ru)