**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

**с 30 марта по 18 апреля 2020 года**

**Для групп НП и тренировочных групп**

**Понедельник.**

****

**Вторник.**

****

**Среда.**

****

**Четверг.**

****

**Пятница.**

****

**Суббота.**

****

**Тестовые задания по дзюдо.**

1. **Тема: термины и определения.**

**1. Дайте определение команде «Голден скор»?**

**2. Что означает команда арбитра - «Хаджимэ»?**

**3. Назовите команду арбитра при уходе с удержания?**

**4. Дайте определение команде «Сора мадэ»?**

**5. Что такое «Сокутэйки»?**

**6. Что означает команда арбитра - « Соно-мама»?**

**7. Дайте определение команде арбитра «Ёши» и «Матэ»?**

**8. Какую команду подаёт арбитр, при проведении в положении лёжа сковывающих действий?**

1. **Тема: характер и система проведения соревнований.**
2. **На какие по характеру делятся соревнования?**
3. **Опишите системы проведения соревнований?**
4. **Тема: требования к экипировке и гигиене участников соревнований.**
5. **В каком состоянии должна быть дзюдога?**
6. **Как правильно завязывается пояс?**
7. **Какой должна быть куртка и брюки?**
8. **Тема: обязанности и права участников соревнований.**
9. **Перечислите обязанности участника соревнований?**
10. **Перечислите права участника соревнований?**
11. **Тема: допуск участником к соревнованиям.**

**1.Допускается к соревнованиям спортсмен, опоздавший на взвешивание в отведённое время?**

**2.Сколько раз спортсмен имеет право, становится на весы во время официального взвешивания?**

**3. Какие документы обязан предоставить участник соревнований на взвешивании?**

**4.Какой провес разрешено устанавливать на соревнованиях?**

1. **Тема: правила соревнований.**
2. **Укажите продолжительность поединка у юниорок до 23 лет и юношей до 13 лет?**
3. **Укажите продолжительность встречи в «Голден скор»?**
4. **На какое количество времени отдыха между поединками может рассчитывать спортсмен?**
5. **Какого цвета должно быть кимоно, если участника пригласили на встречу, вторым?**
6. **Укажите оцениваемое время удержания в поединке юношей до 18 лет?**
7. **За какие действия арбитр даёт оценку «Ваза-ари»?**
8. **Опишите критерии оценки «Иппон»?**

**Тренировочная группа:** Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» разработана и размещена на видеохостинге  [Видео-инструкция](https://youtu.be/silOSPU2qAA)  пошаговая видео-инструкция системы ADAMS,  
 подробно ознакомиться с правилами предоставления информации в систему ADAMS, а также избежать ошибок при работе с данной системой и получить сертификат.

Отчет о проделанной работе направлять в виде фото/видео отчетов на эл. почту: **i.prihod@mail.ru**