



Русская борьба "Слада"

Пособие
по русской борьбе "Слада"

"Международные ступени зрелости и мастерства
для подготовки инструкторов и наставников
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"

Утверждено
Исполкомом Международной федерации по русской борьбе "Слада"

2003 год
г.Кишинев, Республика Молдова



**Пособие
по подготовке сладистов по русской борьбе "Слада" на основе
Международных контрольных нормативов школ мастерства**

**Пособие предназначено тренерам и инструкторам
по русской борьбе
"Слада"**

**Разработано на спортивной кафедре
Международного Центра по русской борьбе "Слада"
/МЦРБС/**

**Составители: Мироньчев В.В.,
Дроздов А.В..**

2003 г.

г.Кишинев, Республика Молдова

Песня
"О русской борьбе "Слада"
/Утверждена Исполнительным Комитетом Международной федерации по
русской борьбе "Слада"/МФРБС/ 20 декабря 2001 г./
/Слова и музыка Михаила Семененко/

Если в жизни покой, и ты в себе не уверен,
Если часто грустишь, не доволен собой,
Приходи в клуб наш "Слада", этот способ проверен,
Мы устроим унынию решительный бой.

Ожидают тебя километры и тонны,
Вкус соленого пота, очень буду я рад,
Если ты полюбил и крутые уклоны,
И круги на Поляне, и наш русский захват.

И когда ты пройдешь через боль и усталость,
То рубаху надев ты сумеешь сказать,
Что такая судьба не напрасно досталась -
Ты умеешь судьбу сам себе выбирать.

Не боимся врагов в нашем русском замахе,
Мы за Русь, словно в бой за родного отца,
Обереги, в нашей русской рубахе
Мы по жизни с тобой пронесем до конца.

На Поляне изучишь "Слады" тайные тропы,
Только в клубе узнаешь вкус у пресной воды,
И тогда в "Слада" клубах, странах мира, Европы
Ты найдешь тех друзей, что спасут от беды.

Так что знай. Приходи, не смотря на препоны,
В клубе будешь как товарищ и брат,
Нас с тобой породнят километры и тонны,
И круги на Поляне, и наш русский захват.

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/ВСКРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
25 декабря 2003 г.

Исполнительный Комитет
Международной федерации по русской борьбе "Слада"
/с 20 декабря 2004 г. по декабрь 2005 г./

Бюро Исполкома

- | | |
|--|--|
| 1. Президент
Председатель комиссии судей | - Миронычев Владимир Владимирович
г.Лысково, Россия |
| 2. 1-й Вице-президент
Председатель комиссии нормативов | - Дроздов Александр Владимирович
г.Павлово, Россия |
| 3. Генеральный Секретарь
Председатель комиссии клубов | - Раджабов Ахтам Мухиддинович
г.Душанбе, Таджикистан |
| 4. Вице-президент
Комиссия клубов | - Ахумянц Артур Альбертович
г.Арташат, Армения |
| 5. Вице-президент
Комиссия нормативов | - Сыйков Жаскайрат Кажгалиевич
г.Аксай, Казахстан |
| 6. Вице-президент
Комиссия методическая | - Черепяхин Георгий Аркадьевич
г.Донецк, Украина |
| 7. Вице-президент
Комиссия по связям с прессой | - Болбочан Николай Дмитриевич
г.Кишинев, Молдова |
| 8. Вице-президент
Председатель комиссии азиатской | - Машков Олег Александрович
г.Мариинск, Россия |
| 9. Вице-президент
Председатель комиссии европейской | - Анисимов Игорь Брониславович
г.Новозыбков, Россия |
| 10. Вице-президент
Комиссия по связям с прессой | - Ставри Ставрев Крумов
г.София, Болгария |
| 11. Вице-президент, председатель
комиссии по связям с организациями | - Вдовин Николай Афанасьевич
г.Оренбург, Россия |
| 12. Вице-президент
Председатель комиссии пропаганды | - Гаранина Ольга Борисовна
г.Москва, Россия |
| 13. Вице-президент
Председатель комиссии по истории | - Лукашов Михаил Николаевич
г.Москва, Россия |

Члены Исполкома

- | | |
|--|---|
| 14. Председатель комиссии
клубов | - Волков Игорь Константинович
г.Ижевск, Россия |
| 15. Комиссия клубов | - Алипкачев Шамиль Гаджиевич
г.Шарыпово, Россия |
| 16. Председатель юридической
комиссии | - Захаров Сергей Михайлович
г.Сергач, Россия |
| 17. Комиссия детская | - Цитиашвили Нугзар Ахмадович
г.Морозовск, Россия |
| 18. Комиссия детская | - Уклюдов Сергей Владимирович
г.Сергач, Россия |

19. Комиссия студенческая	- Воронов Игорь Сергеевич г. Нягань, Россия
20. Комиссия нормативов	- Мельниченко Сергей Владимирович г. Павлово, Россия
21. Председатель женской комиссии	- Бакурская Ольга Владимировна г. Чита, Россия
22. Комиссия женская	- Алтыева Наталья Владимировна г. Лысково, Россия
23. Комиссия ветеранов	- Данилов Владимир Дмитриевич г. Якутск, Россия
24. Комиссия ветеранов	- Егоров Александр Анатальевич г. Коломна, Россия
25. Комиссия ветеранов	- Ганеев Фаил Галимович г. Нефтекамск, Россия
26. Комиссия нормативов	- Селиванов Василий Викторович г. Ревда, Россия
27. Комиссия нормативов	- Федорин Сергей Владимирович г. Таллинн, Эстония
28. Комиссия студенческая	- Даниэль Гаецки г. Лос-Анжелес, США

Русская Общинная физическая культура. Термины и определения:

1. **Русская Общинная физическая культура** - это исторически на протяжении тысячелетий сложившиеся русские Общинные Виды физических упражнений: борьбы, кулачного боя, игр, которые органично соединены с более чем тысячелетней культурой, песнями, танцами, одеждой русского Общинного народа.

Русская Общинная физическая культура научна и национальна !

2. **Русская Общинная физическая культура**, эволюционно и органично развивалась в русской Общине /деревне/, и являлась необходимой частью ее жизни, ее культуры, ее воспроизводства, ее защиты от внешних врагов.

3. **Русская Общинная физическая культура** состоит из русских Общинных Видов спорта и Игр. В настоящее время из большого многообразия русских Общинных Видов спорта и игр наиболее сохранились: русский Общинный кулачный бой "Слада" и русская Общинная борьба "Слада", русские Общинные Игры и другие.

4. **Русский Общинный Вид спорта** - это:

- система русского Общинного образа жизни и воспитания;
- системы русской Общинной народной игры и спорта.

5. **Видом русской Общинной физической культуры** является такой Вид, который имеет семь признаков:

- **каждый Вид должен иметь свою историю**, неразрывно связанную с историей русского Общинного народа и имеющую подтверждение на протяжении столетий в памятниках письменности и культуры;
- **форма одежды этого Вида**, должна соответствовать традиционной одежде русского Общинного народа, соединяя ее с современностью, спортивностью;
- **классификация технических действий**, отображающая древние русские Общинные истоки этого Вида;
- **методика**, отображающая специфику изучения, приобщения к этому Виду;
- **правила соревнований**, которые органично соединяют русские Общинные традиции /Обереги/ и современные требования;
- **русские Общинные ритуалы, традиции /Обереги/**, воссозданные как духовная и нравственная основа этого Вида;
- **русский клуб**, место, где органично соединяются все перечисленные элементы и происходит процесс русского Общинного воспитания, приучения к русскому Общинному образу жизни. Клуб своим оформлением, атрибутами, ритуалами /Оберегами/ и всеми, происходящими в нем процессами, должен создавать русский Общинный фон, поле, духовность, являющиеся теми национальными элементами, которые заменить ничем другим нельзя.

6. В русских Общинных Видах спорта, русской Общинной физической культуры, сложились "Школы". "Школа" в русских Общинных Видах спорта - это многолетняя работа большого коллектива инструкторов, тренеров, наставников во главе с ее Основателем - работа над созданием "Системы", - большой суммы накопленных знаний и навыков в Методике, Общефизической, Специальной физической подготовке, в традициях /Оберегах/, в ритуалах, в Клубе по русскому Общинному Виду спорта. В "Школе" коллектив единомышленников ведет русский

Общинный образ жизни и приобщает к нему всех членов Клуба. В "Школе" идет постоянная творческая работа над сохранением традиций /Оберегов/ в русских Общинных Видах спорта.

7. "**Школа**", являясь частью русских Общинных Видов спорта, как Общинных Видов русской физической культуры совершенствуется в **семи направлениях**:

- в изучении истории своего русского Общинного Вида спорта и русской Общинной физической культуры;
- в спортивной русской Общинной одежде (форме);
- в правилах;
- в классификации;
- в методике;
- в русских Общинных традициях /Оберегах/;
- в создании Клубов и клубной работе.

"Школа" как система создается и совершенствуется в одном или нескольких Клубах по русскому Общинному Виду спорта, в одной или нескольких областях, в одной или нескольких странах.

8. Каждая Школа в своей системе имеет свои **русские стили**. Каждый работающий в ней тренер-наставник создает свой неповторимый, авторский Стил, который является неразрывной частью всей системы Школы.

9. **Стил** - это многолетний опыт одного тренера-наставника, его творческие методические разработки по изучению авторской техники, русских Общинных традиций /Оберегов/, созданной им в системе Школы своего Наставника.

Опыт стилевой, наработанный, всегда достоин сохранения и передачи для изучения последующими поколениями тренеров-наставников, продолжателей традиций русских Общинных Видов спорта, как важнейшей части русской Общинной физической культуры.

10. **Русская Общинная борьба "Слада"** - это русская борьба в русской одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнерусских Общинных видов борьбы: "**В обхват**", "**На поясах**" и "**Охотницкой борьбы**" с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнерусского Общинного и Племенного ратного боя.

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа.

Русская Общинная борьба "Слада" - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

11. **Русский Общинный кулачный бой "Яр"** - это система русской Общинной самозащиты в русской Общинной одежде, в которую вошли элементы древнерусских Общинных видов кулачного боя: "**Сцеплялка-свалка**", "**Стенка на стенку**", "**Сам на сам**", а так же технические действия, применяемые в русской Общинной борьбе "Слада";

Русский Общинный кулачный бой "Яр" в русской одежде - это древнее по своим истокам и традициям /Оберегам/ русское Общинное единоборство, и в тоже время молодой, спортивный, прикладной Международный вид русской Общинной самозащиты в русской одежде;

Русский Общинный кулачный бой "Яр" в русской одежде - это система русского Общинного воспитания и образа жизни на русских Общинных традициях /Оберегах/ и более чем тысячелетнем опыте жизни русского Общинного народа;

12. **Клубом** по русскому Общинному Виду спорта называется место, помещение, зал, где члены клуба изучают русские Общинные Виды спорта как составные части русской физической Общинной культуры:

- систему русского Общинного воспитания и образа жизни;
- систему русских физических упражнений, а также;
- общаются друг с другом, участвуя в мероприятиях, организуемых тренером-наставником;
- совершенствуются физически и духовно, изучая технику русского Общинного Вида спорта, его историю, его традиции /Обереги/;
- помогают друг другу в клубе, на улице, в жизни;
- приобретают навыки уважения к старшим по званию, по опыту, по мастерству;
- становятся наставниками, передают свой опыт новым членам клуба;
- становятся патриотами своей Общины, клуба, улицы, города, федерации, России, готовыми всегда к их защите.

13. **Клубом** по русской Общинной физической культуре называется место, помещение, зал, где члены клуба занимаются русской Общинной физической культурой :

- ведут русский Общинный образ жизни;

- изучают и занимаются русскими Общинными Играми, Единоборствами.

14. Целями клуба по русской Общинной физической культуре /КРОФК/ являются:

- развитие идей русской Общинной физической культуры, русских Общинных Видов спорта по месту жительства, в городе, районе, области, стране, мире;
- участие в Сладистких Играх /СИ/ всех уровней, от дворовых до международных Игр;
- проведение Сладистких Игр /СИ/ всех уровней, с выходом своей инициативы на все заинтересованные организации;
- массовая подготовка Инструкторов по русской Общинной физической культуре /ИРОФК/;
- создание клубов по русской Общинной физической культуре /КРОФК/ по месту жительства русской молодежи;
- подготовка русских ратников для защиты Русских Общин и Семей.

15. Задачами клуба по русской физической культуре /КРОФК/ являются:

- Клуб должен работать каждый день "от темна и до темна";
- Клуб должен всем детям, подросткам, юношам и девушкам предоставить организованные занятия по русской Общинной физической культуре, по русским Общинным Играм, русским Общинным Единоборствам;
- Клуб помогает общаться друг с другом, участвовать в мероприятиях, организуемых тренером-наставником или инструктором русской Общинной физической культуры;
- Клуб помогает совершенствоваться физически и духовно, занимаясь русскими Общинными Видами спорта, изучая их историю, их традиции;
- Клуб учит помогать друг другу в клубе, на улице, в жизни;
- Клуб учит помогать слабым, больным, старым русским людям на улице, в жизни, каждый день и каждый час;
- Клуб учит русской дисциплине уважения к старшим по возрасту, по званию, по опыту, по мастерству;
- Клуб готовит наставников, инструкторов русской Общинной физической культуры которые передают свой опыт новым членам клуба;
- Клуб учит своих воспитанников русскому Общинному патриотизму: в клубе, на улице, в городе, в федерации, в своей Общине, готовыми всегда к их защите.

Русская Общинная борьба "Слада"

В русской Общинной борьбе наряду с силой ценились ловкость, быстрота и умение применять различные приемы, поэтому в большинстве описанных в русских летописях и былинах, дошедших в огромном количестве до наших времен, в поединках чаще всего побеждали борцы меньшего веса. В 1847 г. этнограф А.Терещенко писал: "Искусные борцы берут не силой, а ловкостью: соперник старается схватить своего соперника так, чтобы он потерял равновесие, - тогда смело может он повалить или бросить его на землю как игрушку". Об этом же говорят и многие гравюры XVIII века. На них мы можем видеть и одежду борцов, то есть боролись на Руси в одежде, подпоясанной кушаком. Схватка длилась до сдачи одного из борцов. Этнограф Е.Покровский в 1887 году пишет: "Противники старались повалить друг друга на землю. Однако сваленного соперника надо было ещё удерживать известное время под собой и большей частью до тех пор, пока он признавал себя побежденным. Тогда считалось, что один из борцов справился, **СЛАДИЛ** с другим". По толковому словарю Владимира Даля "**СЛАДИТЬ**" - справиться, привести кого-нибудь к соглашению, послушанию. "Нет с ним никакого **СЛАДУ**", "Что, **СЛАДИЛ** с маленьким?". Отсюда и появилось современное название русской борьбы - **СЛАДА**. Это название наиболее отражает смысл и содержание русской борьбы "Слада", к тому же второе значение слова "**СЛАДИТЬ**" - хорошо устроить, упорядочить. И наконец, если объединить оба толкования в одно то, философия русской борьбы "Слада" выражается в том, чтобы "**принудить соперника к добровольной сдаче, не причиняя ему вреда !**". В 1936г. - в Москве, в журналах "Деревенский физкультурник" московским журналистом Б.М.Чесноковым были опубликованы Правила по русским Общинным Видам борьбы "**В обхват**" и "**На поясах**". В одном из них он написал: "**При создании копромиссных, общих правил, в которые бы вошли правила всех русских видов борьбы, русская борьба могла бы стать интернациональной борьбой....**" Б.М.Чесноков

Русская Общинная борьба "Слада"

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнерусских Общинных видов борьбы: "В обхват", "На поясах" и "Охотничьей борьбы" с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнерусского Общинного и Племенного ратного боя.

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа.

Русская Общинная борьба "Слада" - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

Русская Общинная борьба "Слада"



Составители таблицы -
Миронычев В.В., Дроздов А.В.

Семь правил сладиста

Каждый занимающийся русской борьбой должен помнить,

- что русская Общинная борьба "Слада" - это русский Общинный образ жизни,
- а занятия борьбой - это средство для самовоспитания в человеке правильной цели.

В русском Общинном народе кроме силы и смелости всегда ценились трудолюбие и доброта, честность и скромность, благородство и широта души, уважались старость и опыт. Ценились люди, способные защитить слабого от врага. Уважая русские Общинные традиции, сладист должен соблюдать правила:

1. **Непрерывно совершенствовать** свои знания и умения жить по русским Общинным Оберегам.
2. **Не иметь порабощающих привычек:** курение, употребление спиртного, наркотиков, иметь встречи с падшими женщинами, смотреть телевизор, читать газеты, журналы и книги воспевающие и пропагандирующие их.
3. **Использовать искусство русской борьбы** только для защиты себя и всех русских людей.
4. **Уважать наставников** и старших в своем Роду, Общине.
5. **Быть вежливым, честным и дружелюбным** в общении, воздерживаться от вызывающего поведения, жадности и хвастовства и брать пример с русского Общинного человека живущего по русским Общинным Оберегам.
6. **Защищать добро и справедливость**, не вставать на сторону врагов русского Общинного народа.
7. **Передавать приемы борьбы** всем русским Общинным людям желающим этого.

**Классы технических действий,
применяемые в русской Общинной борьбе "Слада"**

Технические действия Виды единоборств	Броски	Удары	Захваты			Удержания	Переворачивания	Владение оружием
			Сковывающие	Болевые	Удушающие			
Русская Общинная борьба "Слада"								
Русский Общинный кулачный бой "Яр"								
Комплексы русского Общинного ратьного боя								

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и другие.

Технические действия в русской борьбе "Слада"

Технические действия	Броски	Удары	Захваты		Удержания	Переворачивания	Владение оружием
			Болевые	Удушающие			
Борьба "Слада"					Не оцен.	Не оцен.	В боевом разделе
Кулачный бой "Яр"					Не оцен.	Не оцен.	



Русская борьба

"Слада"

Техника борьбы стоя

Особенности руськой борьбы и ее отличие от других единоборств

Главное отличие руськой борьбы от техники других видов единоборств - это самый большой арсенал технико-тактических действий и необычная их классификация, способствующая быстрому усвоению учебного материала занимающимися. Не надо быть математиком, чтобы понять, что сочетание в комбинациях в разной последовательности бросков, переворачиваний, удержаний, болевых и удушающих захватов и ответных действий на них этими техническими действиями из разных положений атакующего и соперника при разных захватах и других вспомогательных действиях, дает бесконечное множество вариантов достижения победы над соперником. Это делает атаку и ответ на нее в высшей степени неожиданными, а результат непредсказуемым, в чем и заключается прелесть единоборства !

Если графически расположить на горизонтальной оси группы технических действий /или положения соперника и группы и подгруппы приемов/, а на вертикальной оси - эти же приемы /или положения атакующего/, то в местах пересечения перпендикуляров от осей, образуются комбинации приемов или множество их вариантов, а также ответные приёмы на проводимые атакующим действия. Исследуя все возможные пересечения можно найти множество неизвестных еще технических действий или предсказать их наличие /аналогично с таблицей Менделеева/. Эти белые пятна техники борьбы ждут своих исследователей.

КЛАССИФИКАЦИЯ бросков по их биомеханической схожести, а также биоэлектрической схожести работы мышц, а не по названию, имеет большое практическое значение.

Во-первых, это позволяет изучать приемы пакетами, что резко сокращает время обучения. При изучении какой-то группы технических действий можно демонстрировать сразу несколько приемов, относящихся к этой группе, так как они схожи по биомеханике исполнения. Переходя в процессе серии тренировочных занятий от одной группы приемов к другой, занимающиеся через несколько занятий снова возвращаются к этой группе, но уже к другому приему, сходному с изучаемым несколько занятий назад. Выполняя этот новый прием, сладист тем самым обновляет нервно-мышечные связи образованные при изучении предыдущего приема, то есть закрепляет его, и так происходит регулярно.

Во-вторых такая классификация упрощает изучение защит от бросков и контрприемов, так как на приемы, принадлежащие к одной группе, существуют сходные защиты и контрприемы. Отсюда следует практический вывод, что лучше иметь на вооружении по одному броску из каждой группы сходных приемов, постоянно добавляя к ним приемы этих групп и наращивая варианты приемов, чем изучить много приемов с разными названиями, на которые могут оказаться сходные защиты и контрприемы, то есть эффективное противодействие соперника. Для защиты же от бросков не надо изучать защиту на каждый прием в отдельности, но одну-две защиты на целую группу бросков.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ СТОЯ

В спортивной части руськой борьбы при борьбе стоя, когда сладисты касаются ковра только ступнями ног, разрешается бросать соперника на ковер, а также выполнять защиты от бросков и проводить контратакующие действия бросками. **СТОЙКА** сладиста в поединке может быть произвольной: высокой, средней, низкой, фронтальной, право или левосторонней, но главное - устойчивой, подвижной и одновременно удобной для защиты и нападения. Каждая стойка имеет свои плюсы и минусы. Например: высокая - более открыта для бросков наклоном, но в то же время позволяет легко маневрировать, уходя от атак соперника; низкая - защитная стойка затрудняет сопернику выполнение некоторых бросков, но открыта для бросков, особенно ногами. **ДИСТАНЦИЯ** между сладистами при борьбе подразделяется на дистанцию "вне захвата", когда борцы не касаются друг друга, дальнюю, среднюю, ближнюю и вплотную. Для проведения броска необходимо взять удобный захват.

Бросками можно добиться досрочной полной победы, если бросить соперника на лопатки, а самому остаться в стойке. Сладист в зависимости от ситуации, сложившейся в схватке, должен выбрать что ему выгоднее в данный момент.

БРОСКИ И СТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ

Прежде, чем приступить к изучению бросков, каждый занимающийся должен хорошо усвоить страховку партнера при бросках и само страховку при падениях при проведении броска соперником.

СТРАХОВКА партнера при бросках предполагает поддержку падающего партнера, направление его на пережат, предупреждение падения на партнера.

САМОСТРАХОВКА при падениях очень разнообразна. Приведем некоторые способы само страховки:

1. **Само страховка** при падении на бок.

2. **Самостраховка** при падении на спину.
3. **Самостраховка** падением на "полумост".
4. **Самостраховка** падением на предплечья.
5. **Самостраховка** перекатом назад.
6. **Самостраховка** кувырком через плечо.

БРОСКИ в русской борьбе оцениваются только такие, которые проводятся из положения обоих сладистов стоя. Они объединены по их **биомеханическому** сходству, а также **биоэлектрической** схожести работы основных мышечных групп, участвующих в проведении броска, и подразделяются на броски: подворотом, наклоном, висом, сбиванием, разгибом и нестандартные.

I. БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

Броски подворотом характеризуются подворачиванием атакующего при их выполнении спиной или боком к сопернику и могут выполняться через спину, через ногу или через руку, а также без подбива с разными захватами, дополнительными действиями руками и ногами из разных исходных положений.

Приведем некоторые приемы из группы бросков

1. **ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ**, которые могут выполняться с коленей, подбивом тазом, поперек спины:

- 1/ с коленей;
- 2/ через плечи с коленей - "Мельница с колен";
- 3/ подбивом тазом - "Бедро";
- 4/ захватом руки на плечо - "Через плечо";
- 5/ поперек спины захватом руки под плечо - "Передний вороток".

2. **ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ НОГУ** выполняются подножкой, подхватом, подсадом, например:

- 1/ подножкой - "Передняя подножка";
- 2/ подножкой с колена - "Подножка с колена";
- 3/ подхватом ногой снаружи - "Подхват";
- 4/ подхватом ногой изнутри - "Подхват изнутри"
- /выполняется аналогично подхвату снаружи, но во внутреннюю часть бедра/;
- 5/ подсадом голенью.

3. **ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ РУКУ**:

- 1/ одноименную - "Через ручку";
- 2/ разноименную.

4. **ПОДВОРОТОМ БЕЗ ПОДБИВА** /так называемые выведения из равновесия вперед/ выполняются захватом руки, головы, туловища, ноги.

II. БРОСКИ НАКЛОНОМ

Для этих бросков характерен наклон туловища атакующего вперед и насаживание на соперника. Броски наклоном подразделяются на броски рукой /руками/, ногой, через спину, без подбива.

1. **НАКЛОНОМ РУКОЙ** могут выполняться захватом за ближнюю и дальнюю ногу, за две ноги, за туловище.

Приведем некоторые из них:

- 1/ захватом ноги изнутри - бросок "За подколенку";
- 2/ захватом ноги снаружи /выполняется аналогично предыдущему броску/;
- 3/ захватом дальней ноги снаружи - "Толкалка";
- 4/ обратным захватом ноги изнутри локтевым сгибом - "Крючок";
- 5/ захватом двух ног сбивая - "Бодалка";
- 6/ захватом туловища - "Кочерга".

2. **НАКЛОНОМ НОГОЙ** выполняются подножкой, подхватом, зацепом, например:

- 1/ подножкой - "Задняя подножка" ;
- 2/ подхватом
- /выполняется аналогично броску подножкой, но подбивающая нога не ставится на Поляну/;
- 3/ зацепом голенью снаружи - "Зацеп снаружи";
- 4/ зацепом изнутри - "Зацеп изнутри";
- 5/ зацепом одноименной ноги изнутри - "Бодалка с зацепом";
- 6/ подножкой на пятке под две ноги нырком - "Посадка".

3. **НАКЛОНОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ** выполняются захватом руки, головы, туловища аналогично броскам наклоном ног и подножкой, но через таз.

4. **НАКЛОНОМ БЕЗ ПОДБИВА** /так называемые выведения из равновесия назад/, выполняются захватом руки, головы, туловища.

III. БРОСКИ ВИСОМ

Характерной особенностью этих бросков является зависание на сопернике, когда атакующий увлекает его вниз за собой весом своего тела. Эти броски подразделяются на группы садясь и прыжком.

1. **ВИСОМ САДЯСЬ** выполняются подсадом голенью, ступней, бедром, рукой.

1/ подсадом голенью;

2/ подсадом голенью захватом одноименной руки и пояса

- "Колесо";

3/ упором ступней в живот

- "Бросок через голову";

4/ подсадом бедром снаружи;

5/ подсадом рукой

- "Высед".

2. **ВИСОМ ПРЫЖКОМ** выполняются на ногу /ноги/, на руку, назад:

1/ на ноги двойным подбивом

- "Ножницы";

2/ на ноги обратным двойным подбивом

- "Обратные ножницы";

3/ на руку

- "Гирька";

4/ назад

- "Отпрыг".

IV. БРОСКИ СБИВАНИЕМ

Эти броски выполняются за счет подбивания ноги соперника ступней, стопой /подъемом/, голенью, бедром. Для них характерны противоположно направленные движения ног и рук атакующего с работой мышц, обеспечивающих скручивание туловища вокруг продольной оси. Броски сбиванием разделяются на броски подбивом и зацепом.

1. СБИВАНИЕМ ПОДБИВОМ:

1/ ступней голени снаружи

- "Боковая подсечка";

2/ ступней голени снаружи в темп шагов

- "Прыгалка";

3/ ступней одноименной пятки изнутри

- "Подсечка изнутри";

4/ голенью подколенного сгиба снаружи

- "Подбив голенью";

5/ голенью подколенного сгиба изнутри

- "Подбив изнутри";

6/ бедром подколенного сгиба снаружи.

2. СБИВАНИЕМ ЗАЦЕПОМ:

1/ стопой снаружи

- "Кочерга";

2/ стопой изнутри

- "Кочерга изнутри";

3/ стопой одноименного подколенного сгиба изнутри

- "Кочерга под колено";

4/ стопой сзади

- "Задняя кочерга";

5/ стопой одноименной голени снаружи сзади

- "Цеплялка".

V. БРОСКИ РАЗГИБОМ

Эти броски выполняются за счет разгибания туловища и работы мощных мышц спины. Они подразделяются на броски разгибом прогибаясь и броски разгибом поднимая.

РАЗГИБОМ ПРОГИБАЯСЬ характеризуются прогибанием туловища, начинающегося с движения головой назад или назад - в сторону.

1. **Они выполняются упором в голень, подсадом бедром, зацепом, подбивом животом например:**

1/ упором ступней в голень

- "Передняя подсечка";

2/ подсадом бедром изнутри

- "Подсад бедром";

3/ зацепом стопой снаружи и изнутри;

4/ зацепом стопой снаружи и изнутри одноименной ноги;

5/ зацепом разноименной голенью и стопой

- "Обвив" без падения;

2. **Разгибом перед собой, через плечи, через спину, например:**

1/ захватом бедра снаружи

- "Боковой переворот";

2/ захватом изнутри

- "Передний переворот";

3/ через плечи

- "Мельница";

- 4/ захватом двух ног
 5/ обратным захватом двух ног

- "Добрынюшка";
 - "Обратный Добрынюшка".

VI. НЕСТАНДАРТНЫЕ БРОСКИ

Это броски, которые нельзя отнести ни к одной из предыдущих градаций, или сочетающие в себе признаки разных групп бросков. Сюда можно отнести броски:

ВРАЩАЯСЬ, которые могут выполняться с вращением вдоль, поперек, по диагонали:

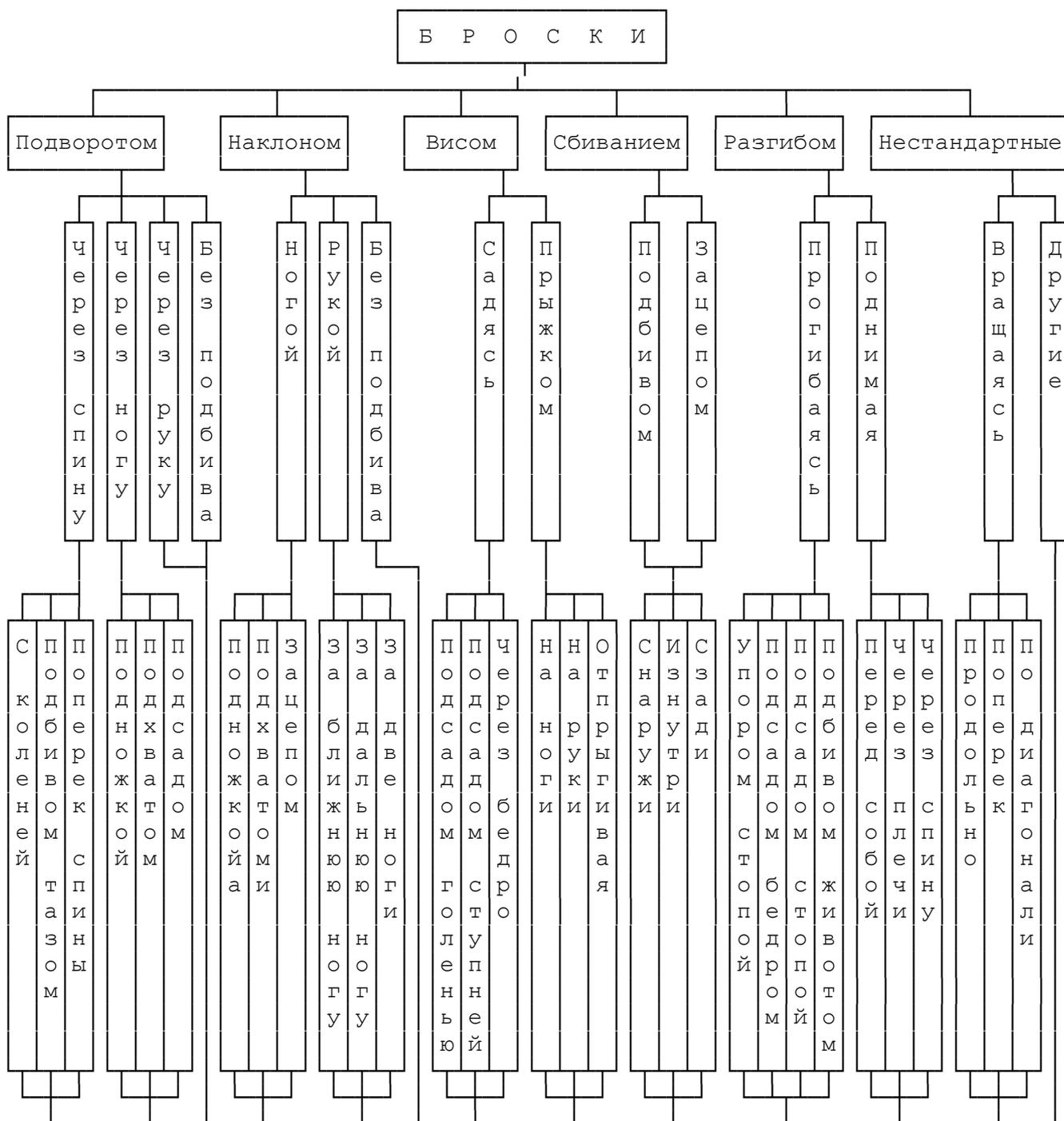
- | | |
|--|--------------------------|
| 1/ вдоль захватом разноименной руки на шею | - "Боковой вороток"; |
| 2/ поперек захватом одноименной руки и пояса | - "Павловская вертушка"; |
| 3/ по диагонали захватом одноименной руки | - "Вертушка". |

ДРУГИЕ броски, сочетающие в себе признаки разных групп бросков:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1/ висом садясь подворотом с зацепом стопой сзади | - "Сажалка"; |
| 2/ подворотом вращаясь поперек захватом руки под плечо | - "Передний вороток"; |
| 3/ подворотом садясь зацепом одноименной стопой с захватом руки под плечо | - "Каталка"; |
| 4/ висом садясь подворотом через две ноги с захватом одноименной руки и пояса; | |
| 5/ бросок разгибом нырком под руку сбиванием подбивом ступней снаружи | - "Маятник". |

КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ

Б Р О С К И											
Подворотом		Наклоном		Висом		Сбиванием		Разгибом		Нестандартные	
Через спину	Через ногу	Но- гой	Ру- кой	Са- дьясь	Прыж- ком	Подби- вом	Заце- пом	Проги- баясь	Подни- мая	Враща- ясь	Другие
П Р И Ё М Ы											



З а х в а т ы
Положения соперника: в стойке, стоя на коленях, четвереньках, на ягодицах, животе, спине
Положения атакующего: стоя или лежа (спереди, сбоку, сзади от соперника)

Методическая таблица изучения бросков
/автор Дроздов А.В./

Нападение

			Б Р О С К И							
			Подворотом		Наклоном		Висом		Сбиванием	
			Через спину	Через ногу	Но- гой	Ру- кой	Са- дясь	Прыж- ком	Под- би- вом	Заце- пом
Б	Подво- ротом	Через спину								
		Через ногу								
Р	Наклоном	Ногой								
		Рукой								
О	Висом	Садясь								
		Прыжком								
С	Сбива- нием	Подбивом								
		Зацепом								
К	Разгибом	Прогибаясь								
		Поднимая								
И	Нестан- дартные	Вращаясь								
		Другие								

Защита



Русская борьба "Слада"

Техника борьбы лежа

ТЕХНИКА БОРЬБЫ ЛЕЖА

В поединке по русской борьбе в положении лежа, когда хотя бы один из сладистов касается ковра чем-либо кроме ступней, можно проводить удержания, болевые и удушающие захваты - действия, приводящие к досрочной полной победе, а также переворачивания, которые не оцениваются, но способствуют проведению других технических действий.

УДЕРЖАНИЯ

Удержаниями называются такие технические действия, с помощью которых сладист в течение определенного времени вынуждает соперника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к туловищу соперника.

Удержания могут выполняться в положении атакующего сидя на ягодицах, лежа на животе или стоя на четвереньках. Атакующий может находиться сбоку, со стороны головы, ног, верхом /лицом или спиной/ по отношению к сопернику. При этом он может делать различные захваты руками и ногами, в том числе болевые и удушающие. Приведем примеры основных удержаний.

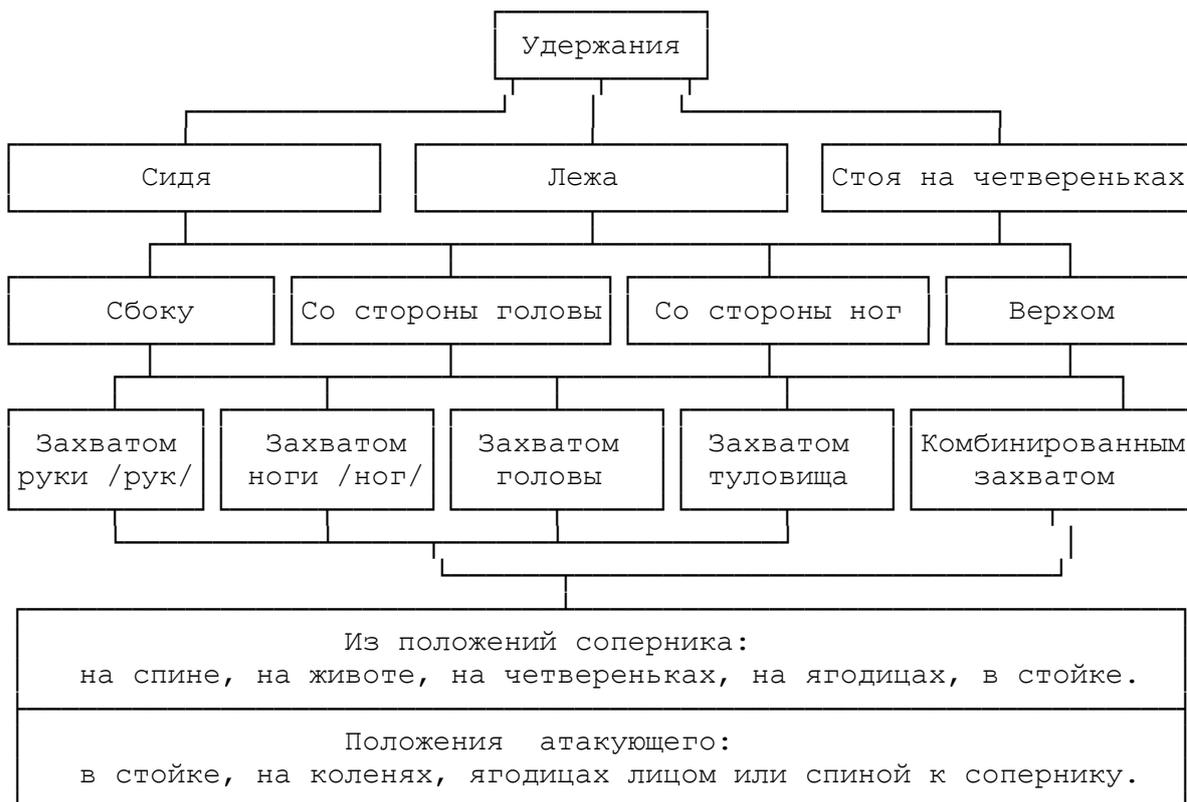
Удержание СИДЯ:

- 1/ сбоку;
- 2/ со стороны головы;
- 3/ со стороны ног.

Удержания ЛЕЖА на животе /стоя на четвереньках/:

- 1/ сбоку;
- 2/ со стороны головы;
- 3/ со стороны ног;
- 4/ верхом лицом и спиной к сопернику.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДЕРЖАНИЙ



Классификация удержаний

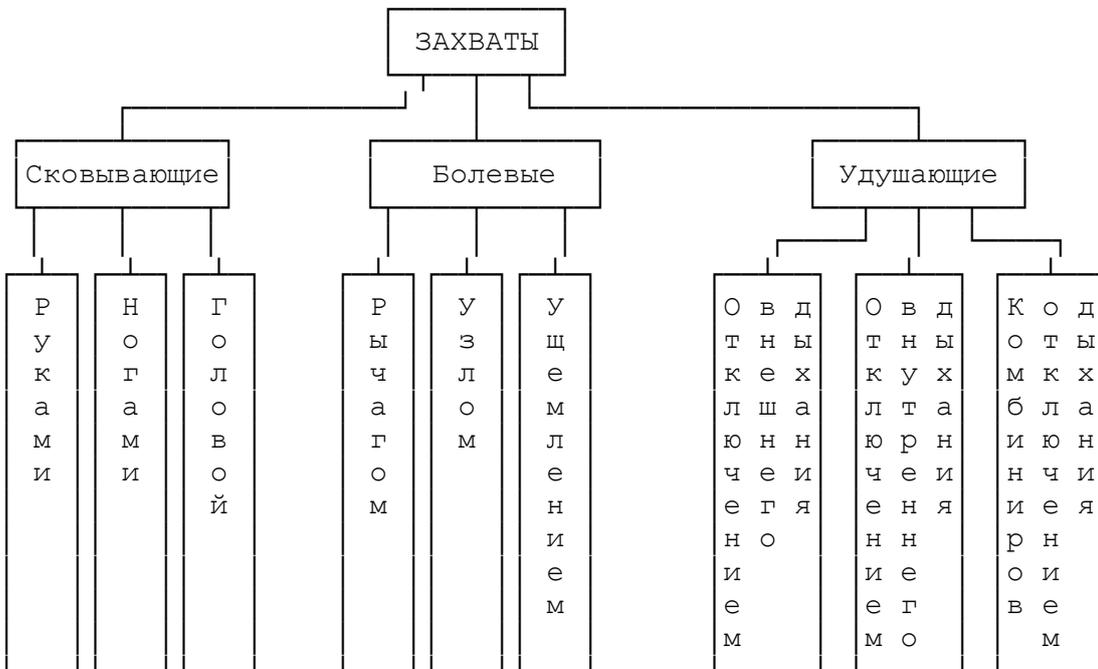
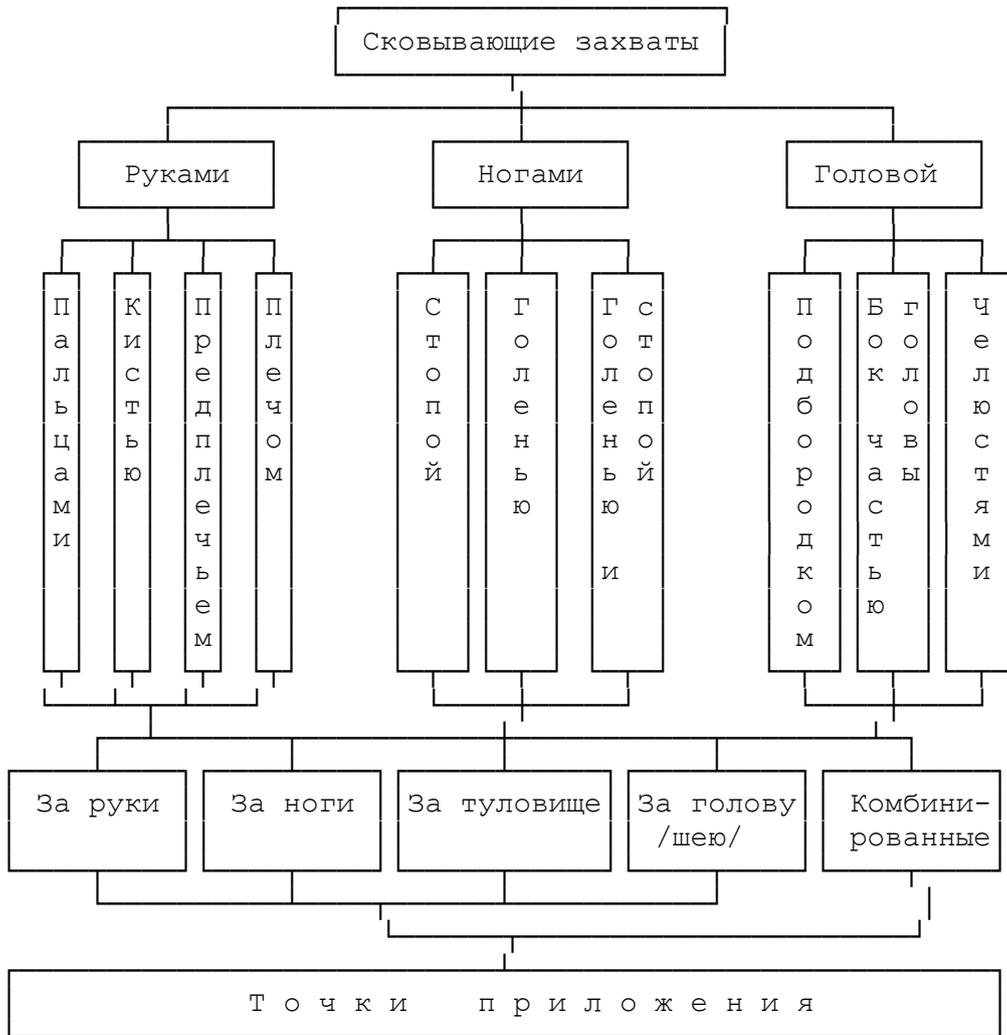
У Д Е Р Ж А Н И Я		
Сидя на ягодицах	Лежа на животе	Стоя на четвереньках
СБОКУ, СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ, СО СТОРОНЫ НОГ, ВЕРХОМ /лицом к голове или к ногам, сверху или снизу от соперника/		



Русская борьба "Слада"

Классификация сковывающих захватов

КЛАССИФИКАЦИЯ СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ





**Русская борьба
"Слада"**

Техника переворачиваний

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

Переворачиваниями называются технические действия сладиста, с помощью которых находящегося на четвереньках или в положении лежа на животе соперника переворачивают в положение лежа на спине. Они являются вспомогательными неоцениваемыми действиями и служат для подготовки соперника к проведению на нем удержаний, болевых и удушающих захватов.

Переворачивания осуществляются следующими способами:

1/ ОПРОКИДЫВАНИЕМ в сторону

- подпирая плечом,
- садясь,
- подсекая,
- кувыркаясь;

2/ СКРУЧИВАНИЕМ

- захватом головы,
- захватом ног;

3/ ПЕРЕКАТОМ через себя

- прямым захватом,
- обратным захватом;

4/ ПЕРЕХОДОМ через соперника

- через туловище,
- через голову;

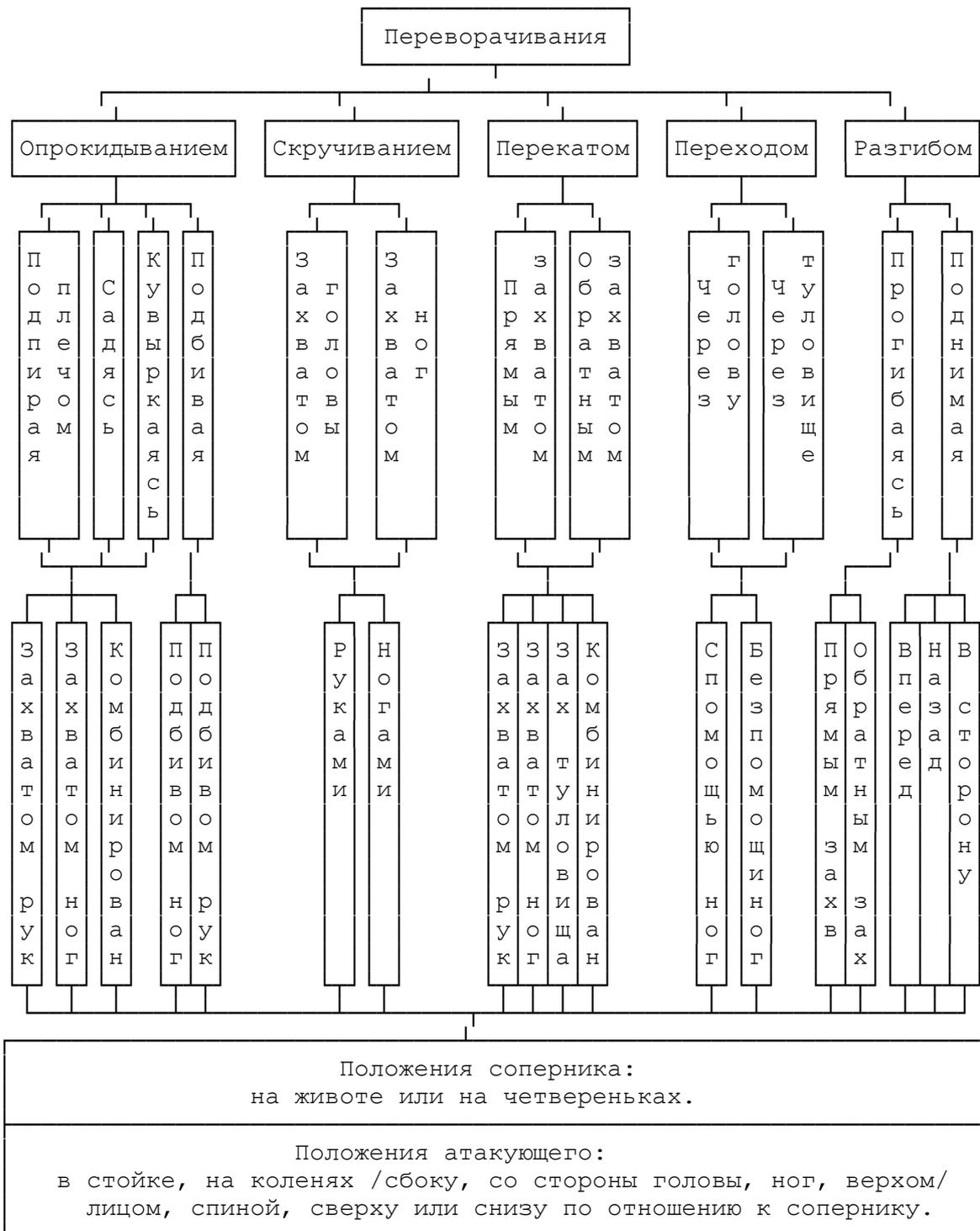
5/ РАЗГИБОМ

- поднимая,
- прогибаясь.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЙ

П Е Р Е В О Р А Ч И В А Н И Я											
Опрокидыванием в сторону				Скручива- нием		Перекатом через себя		Переходом через соперника		Разгибом	
Под- пи- рая пле- чом	Са- дясь	Под- би- вая	Ку- выр- ка- ясь	Захва- том голо- вы	зах- ва- том ног	Пря- мым захва- том	Обрат- ным захва- том	Через туло- вище	Через голо- ву	Подни- мая	Про- гиба- ясь
Положения соперника: на животе или четвереньках.											
Положения атакующего: в стойке, на коленях /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом, спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.											

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЙ





**Русская борьба
"Слада"**

Техника болевых захватов

БОЛЕВЫЕ ЗАХВАТЫ

Болевым захватом считается захват соперника, который позволяет провести действие: перегибание /рычаг/, вращение в суставе /узел/, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает соперника отказаться от дальнейшей борьбы.

В русской борьбе "Слада" разрешены болевые захваты в борьбе лежа рук /на локтевой и плечевой суставы и их мышцы/ и ног /на тазобедренный и коленный суставы, их мышцы и ахиллово сухожилие/.

Рычаги, узлы и ущемления могут выполняться через руку, ногу и туловище. При этом соперник может находиться на спине, животе, четвереньках /коленях/, ягодицах и в стойке, а атакующий - в стойке, на коленях, ягодицах, спине /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.

Приведем примеры болевых захватов:

РЫЧАГ РУКИ через руку, через ногу, через туловище;

УЗЕЛ РУКИ через руку, через ногу, через туловище;

УЩЕМЛЕНИЕ РУКИ через руку, через ногу;

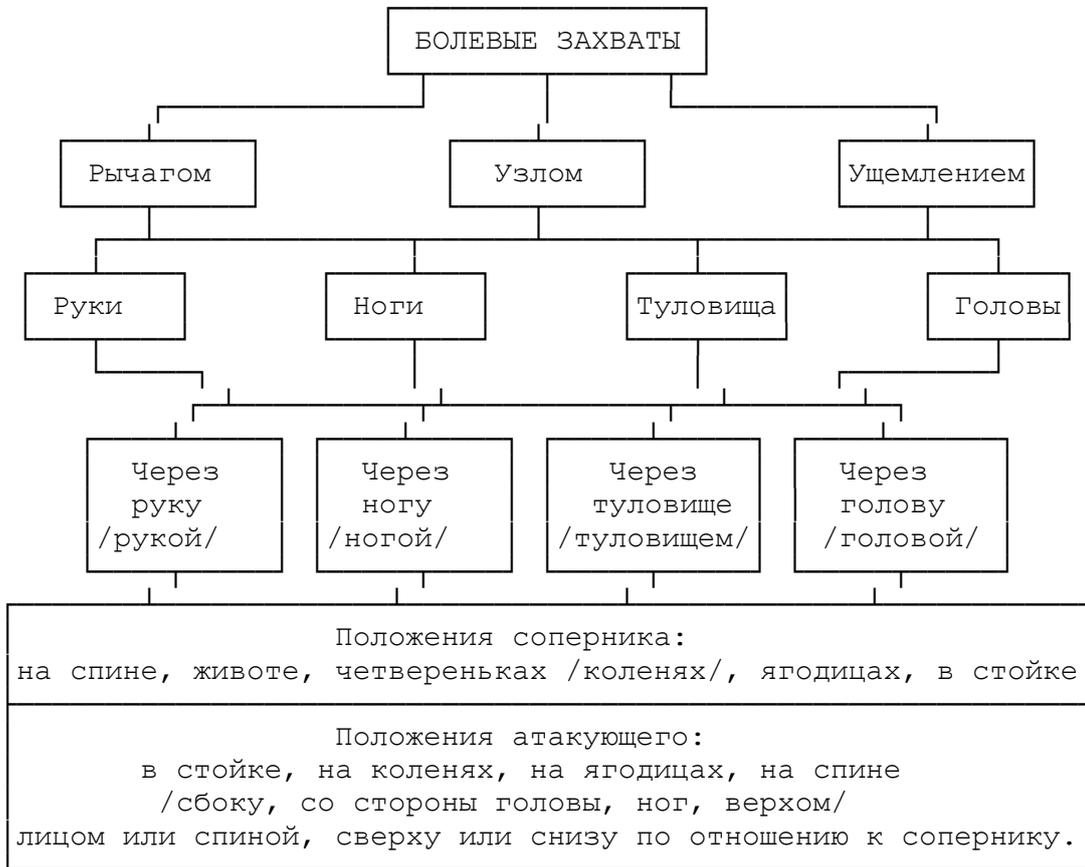
РЫЧАГ НОГИ через туловище;

УЗЕЛ НОГИ через ногу, через туловище;

УЩЕМЛЕНИЕ НОГИ через руку, через ногу.

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕВЫХ ЗАХВАТОВ

Б О Л Е В Ы Е З А Х В А Т Ы		
Перегибанием /рычагом/	Выкручиванием /узлом/	Ущемлением
Руки /пальцев, кисти, локтя, плеча/. Ноги /бедра, колена, стопы, икроножной мышцы и ахиллова сухожилия/ Шеи Туловища		
Через руку Через ногу Через туловище		
Положения соперника: на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке.		
Положения атакующего: в стойке, на коленях, на ягодицах, на спине /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.		





**Русская борьба
"Слада"**

Техника удушающих захватов

УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

Удушающим захватом считается захват с целью затруднения дыхания соперника, в результате которого соперник отказывается от борьбы или теряет сознание.

Удушающие захваты могут выполняться двумя способами - зажиманием /рукой или ногой/ и затягиванием курткой.

В русской борьбе "Слада" удушающие захваты проводятся только в борьбе лёжа на шею и туловище. Соперник может при этом находиться на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке, а атакующий - в стойке, на коленях, ягодицах, лежа на животе /сбоку, со стороны головы, ног, верхом сверху или снизу по отношению к сопернику/.

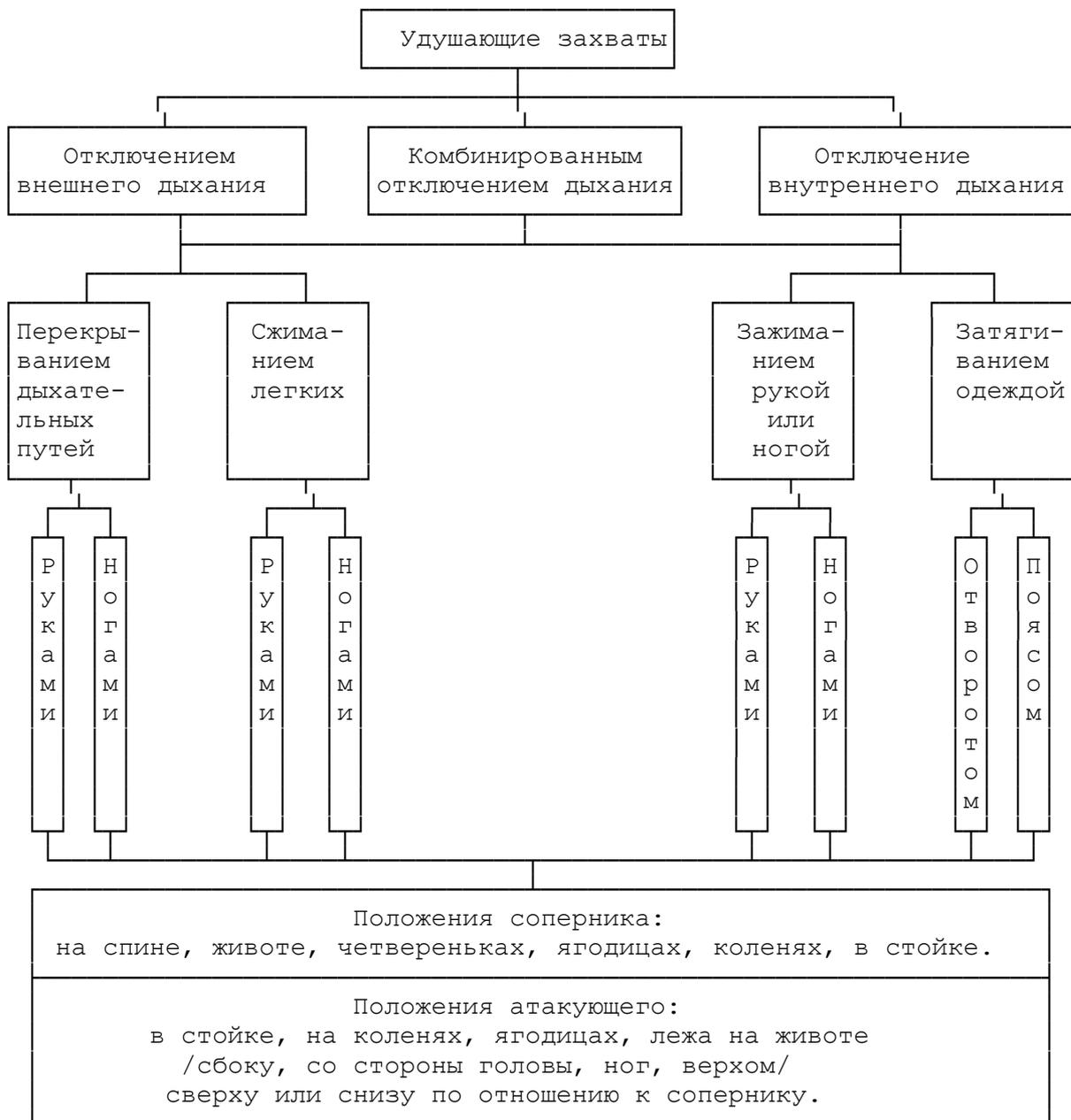
Примеры удушающих захватов:

удушение **ЗАЖИМАНИЕМ РУКОЙ** спереди, сзади;

удушение **ЗАТЯГИВАНИЕМ** спереди, сзади.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

У Д У Ш А Ю Щ И Е З А Х В А Т Ы			
Зажиманием		Затягиванием	
Рукой /руками/	Ногой /ногами/	Рубашкой	Поясом
Шеи Туловища Рта и носа			
Положения соперника: на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке.			
Положения атакующего: в стойке, на коленях, ягодицах, лёжа на животе /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.			





Русская борьба

«Слада»

Техника ударов

УДАРЫ
КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ

Н а п а д е н и е			
У Д А Р Ы			
Сбоку снаружи, изнутри	Прямой	Сверху	Снизу
РУКОЙ – локтем, предплечьем, кистью /кулаком, ладонью, пальцами/ . НОГОЙ – коленом, голенью, стопой /носком, подошвой, ребром, пяткой/ . ГОЛОВОЙ – лбом, затылком, подбородком.			
Прыжком, вращением	Прыжком, с опорой	Прыжком, кувырком	Прыжком, кувырком
В ГОЛОВУ /темя, лоб, висок, уши, нос, челюсть/ – в спортивном разделе. В РУКИ /плечо, локоть, запястье/ – в спортивном разделе. В ТУЛОВИЩЕ /грудь, живот, рёбра, / – в спортивном разделе.			
В ГОЛОВУ /глаза/ – в боевом разделе. В ШЕЮ /горло, боковая и задняя части/ – в боевом разделе. В ТУЛОВИЩЕ /пах, позвоночник, копчик/ – в боевом разделе. В НОГИ /колени, голени, лодыжки, подъём, пальцы/ – в боевом разделе.			
Положения соперника: в стойке, на коленях, ягодицах, четвереньках, животе, спине			
Положения атакующего: в стойке, на коленях, ягодицах, четвереньках, животе, спине /спереди, сбоку, сзади от противника/			
З а щ и т а /блоки, уходы/			

Удары в русской борьбе "Слада" изучаются в прикладном разделе в составе нормативов мастерства - они могут проводиться руками, ногами и головой. Они подразделяются на: прямые, боковые /снаружи изнутри/, сверху, снизу и могут наноситься в голову, в шею, в туловище, в ноги и руки соперника.

Для УДАРОВ РУКОЙ используется локоть, предплечье, кисть /кулак, ладонь, пальцы/.

Удары КУЛАКОМ наносятся разными частями:

Передняя часть используется при прямых ударах, ударах сбоку и снизу, в голову и туловище соперника.

Внутренняя часть применяется при ударах сбоку и сверху по ушам, челюсти, подбородку, животу. Применяется также для отбивов и блокирования ударов соперника.

Внешняя или тыльная часть кулака используется для поражения висков, носа, подбородка, ребер, солнечного сплетения при ударах сбоку изнутри, а также для блоков и отбивов.

Основание кулака со стороны мизинца используется при ударах сверху и сбоку /снаружи и изнутри/ по носу, в виски, в затылок, в основание шеи и по туловищу, а также для отбивов и блокировки, в том числе и ударов ногами.

При ударах ладонью используется ее ребро, центральная часть и основание ладони.

Удары РЕБРОМ ЛАДОНИ от основания мизинца до запястья наносятся сверху, сбоку /снаружи и изнутри/, в горло, шею, ключицы, уши, ребра, а при защите - по рукам и ступням.

Удары ЛАДОНЫЮ наносятся сверху и сбоку /снаружи и изнутри/. Эти удары характерны для русских единоборств. При кажущейся безобидности "Затрещины" обладают оглушающей способностью /особенно при ударах по ушам/ и по своему эффекту превосходят удары в эти части тела кулаком. Ладонь используется также для отражения ударов.

Удары ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ используются для прямых ударов в лицо, грудь.

Для УДАРОВ НОГАЙ используют колено, голень, стопу /носок, подъем, подошва, боковые части и пятка/.

При ударах СТОПОЙ используется носок, подъём, передняя часть подошвы, внутренняя и наружная части стопы, пятка.

Удары НОСКОМ производятся обувью ногой снизу и сбоку в солнечное сплетение, пах, почки, позвоночник, ноги.

Удары ПОДЪЕМОМ используют для ударов снизу и сбоку в голову, туловище /особенно в половые органы/, а также при бросках сбиванием.

Удары ПОДОШВОЙ /в основном прямые/ наносят в любую часть тела соперника.

Удары ВНУТРЕННЕЙ и НАРУЖНОЙ частями стопы наносятся в основном сбоку /снаружи и изнутри/ в голову, туловище и снизу /в ноги/. Кроме того они используются для блокировки ударов ног соперника и для бросков сбиванием.

Удары ПЯТКОЙ применяются при ударах сверху, прямых, снизу а также для поражения соперника, находящегося сзади.

УДАРЫ ГОЛОВОЙ производят лбом, затылком, подбородком. Они используются на дистанции вплотную вперед и назад.

При ударах в русьской борьбе характерны хлесткие движения спиралевидной или округлой формы с акцентом в конце движения без мышечных напряжений, задержки дыхания и крика.

Амплитуда движения варьируется от малой /с кисти, с локтя/ до большой /с плеча - "с крыла"/ с включением движения всего тела.

При ударах ногами предпочтение отдается невысоким ударам в голень, колено, пах, что не исключает более высоких ударов, в том числе прыжком и с вращением. Приведём некоторые из ударов:

Удар сверху рукой и ногой /наносится по сопернику, находящемуся в низкой стойке/.

Удар снизу рукой и ногой.

Удар сбоку снаружи рукой и ногой.

Удар сбоку изнутри рукой и аналогичный ногой.

Прямой удар рукой и ногой, проводимый с энергичным разгибанием ноги в колене.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

Для защиты от ударов соперника используют блоки /отбивы/ руками и ногами и уходы.

При **БЛОКАХ РУКАМИ** чаще используют наружную /тыльную/ часть и боковые части предплечья и ладонь.

Блок **ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВВЕРХ** используется в основном от ударов сверху.

Блок **ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НАРУЖУ и ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНУТРЬ** применяют от ударов сбоку и прямых.

ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНИЗ и СКРЕШИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯ используют блок от ударов снизу, при этом таз убирается назад.

БЛОКИ НОГАМИ в основном используются против ударов ногами снизу, в ноги и нижнюю часть туловища.



**Русская борьба
"Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миropyчев
20 декабря 2001 г.

**Международные звания и спортивная форма у наставников и
инструкторов Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

	Название ступени	Символ	Пояс и нашивка	Рубаха	Штаны сладиcта
Школа древнерусской базовой техники 5-й ступени					
19	Учитель - Наставник	Золотое Солнце	Чёрный, черная	Синяя	Штаны черные
Школа древнерусской базовой техники 4-й ступени					
18	Наставник	Медведь	Красн, Золот	Зеленая	Штаны синие
17	Наставник	Лось	Красн, Сереб	Зеленая	Штаны синие
16	Наставник	Вепрь	Красн, Красн	Зеленая	Штаны синие
15	Наставник	Олень	Красн, Красн	Зеленая	Штаны синие
Школа древнерусской базовой техники 3-й ступени					
14	Инструктор	Волк	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
13	Инструктор	Росомаха	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
12	Инструктор	Рысь	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
11	Инструктор	Барсук	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
Школа древнерусской базовой техники 2-й ступени					
10	Инструктор	Беркут	Зелен, Зелен	Белая	Штаны зеленые
9	Инструктор	Орел	Зелен, Зелен	Белая	Штаны зеленые
8	Инструктор	Сокол	Зелен, Зелен	Белая	Штаны зеленые
7	Инструктор	Лунь	Зелен, Зелен	Белая	Штаны зеленые
6	Инструктор	Ястреб	Зелен, Зелен	Белая	Штаны зеленые
Школа древнерусской базовой техники 1-й ступени					
5	Инструктор	Лис	Желт., Желт.	Белая	Штаны зеленые

4	Инструктор	Горноста́й	Желт. , Желт. .	Белая	Штаны зеленые
3	Инструктор	Соболь	Желт. , Желт. .	Белая	Штаны зеленые
2	Инструктор	Куница	Желт. , Желт. .	Белая	Штаны зеленые
1	Инструктор	Ласка	Желт. , Желт. .	Белая	Штаны зеленые
	Ученик	-	Белый	Белая	Темные

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миropyчев
12 декабря 1995 г.

Русская Общинная борьба "Слада"

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнерусских Общинных видов борьбы: **"В обхват"**, **"На поясах"** и **"Охотничьей борьбы"** с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнерусского Общинного и Племенного ратьного боя.

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа.

Русская Общинная борьба "Слада" - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для аттестации на звания Стилей в русской борьбе "Слада"

N	Нормативы	Инструктор					Судьи		Клубы				
		5к	4к	3к	2к	1к	6мк	5мк	1-й ступени по русской борьбе "Слада"				
1	Инструктор "Ласка"	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
2	Инструктор "Куница"	2	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-
3	Инструктор "Соболь"	4	2	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-
4	Инструктор "Горноста́й"	8	4	2	1	-	2	1	-	-	-	1	-
5	Инструктор "Лис"	16	8	4	2	1	2	1	-	-	-	-	1

Стиль в русской борьбе "Слада"

"Школа" как система создается и совершенствуется в одном или нескольких Клубах по русскому Общинному Виду спорта, в одной или нескольких областях, в одной или нескольких странах.

Каждая Школа в своей системе имеет свои русские стили. Каждый работающий в ней тренер-наставник создает свой неповторимый, авторский Стиль, который является неразрывной частью всей системы Школы.

Стиль - это многолетний опыт одного тренера-наставника, его творческие методические разработки по изучению авторской техники, русских Общинных традиций /Оберегов/, ритуалов созданной им в системе Школы своего Наставника.

Опыт стилевой, наработанный, всегда достоин сохранения и передачи для изучения последующими поколениями тренеров-наставников, продолжателей традиций русских Общинных Видов спорта, как важнейшей части русской Общинной физической культуры.

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миropyчев
20 декабря 2001 г.

Утверждено:
Международный Союз тренеров
по русской борьбе
"Слада"
/МСТРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

А.В.Дроздов
20 декабря 2001 г.

В связи с проведением квалификационной аттестации по древнерусской базовой технике русской борьбы "Слада", присвоить звания с вручением свидетельств и удостоверений членов Международного Союза тренеров по русской борьбе "Слада":

Звание "Учитель-Основатель" русской борьбы "Слада"

1. Миropyчев Владимир Владимирович, г.Лысково
2. Дроздов Александр Владимирович, г.Павлово

Школа русской борьбы "Слада" 5-й ступени

Звание "Учитель-Наставник"

1. Миropyчев Владимир Владимирович, г.Лысково

Школа русской борьбы "Слада" 4-й ступени

Звание "Медведь"

1. Дроздов Александр Владимирович, г.Павлово

ПОСМЕРТНО

2. Чуканов Валерий Иванович, г.Горловка
3. Багдасарян Макар Богданович, г.Невинномысск
4. Никонов Владимир Михайлович, г.Архангельск

Школа русской борьбы "Слада" 4-й ступени

Инструктор по древнерусской базовой технике "Олень"

1. Машков Олег Александрович /Мариинск, Россия/
2. Анисимов Игорь Брониславович /Новозыбков, Россия/
3. Алтыева Наталья Владимировна /Лысково, Россия/

Школа русской борьбы "Слада" 3-й ступени

Инструктор по древнерусской базовой технике "Волк"

1. Раджабов Ахтам Мухиддинович /Душанбе, Таджикистан/

2. Черепашин Георгий Аркадьевич /Донецк, Украина/
3. Сыйков Жаскайрат Кажгалиевич /Аксай, Казахстан/
4. Волков Игорь Константинович /Ижевск, Россия/
5. Вдовин Николай Афанасьевич /Оренбург, Россия/
6. Иванков Николай Валерьевич /Лысково, Россия/
7. Румянцева Елена Александровна /Лысково, Россия/

Школа русской борьбы "Слада" 3-й ступени

Инструктор по древнерусской базовой технике "Рысь"

1. Крумов Ставри Ставрев /Лос-Анжелес, США/
2. Ахумянц Артур Альбертович /Арташат, Армения/
3. Болбочан Николай Дмитриевич /Кишинев, Молдова/
4. Федорин Сергей Владимирович /Таллинн, Эстония/
5. Ибрагимов Ибрагим Елдар оглы /Сумгаит, Азербайджан/

Школа русской борьбы "Слада" 3-й ступени

Инструктор по древнерусской базовой технике "Барсук"

1. Воронов Игорь Сергеевич /Нягань, Россия/
2. Алипкачев Шамиль Гаджиевич /Шарыпово, Россия/
3. Бакурская Ольга Владимировна /Чита, Россия/
4. Селиванов Василий Викторович /Ачит, Россия/
5. Харлампов Георгий Аристидович /Донецк, Украина/
6. Бывшев Александр Егорович /Донецк, Украина/
7. Смирнов Андрей Трофимович /Лысково, Россия/
8. Валиев Байтулла Пашаевич /Махачкала, Россия/
9. Мельниченко Сергей Владимирович, /Павлово Россия/
10. Мурзагулов Алдан Казиханович, /Уральск Россия/
11. Свитов Николай Александрович, /Павлово Россия/
12. Цитиашвили Нугзар Ахмадович, /Морозовск Россия/
13. Захаров Сергей Михайлович /Сергач, Россия/
14. Уклюдов Сергей Владимирович /Сергач, Россия/
15. Банников Алексей Александрович /Княгинино, Россия/
16. Фураев Александр Петрович /Лукояново, Россия/
17. Пресман Олег Зиновьевич /Городец, Россия/
18. Иванов Андрей Анатольевич /Саров, Россия/
19. Михайлов Виталий Карлович /Саров, Россия/
20. Холин Александр Святославович /Воротынец, Россия/
21. Благов Игорь Александрович /Перевоз, Россия/
22. Романенко Иван Михайлович /Усть-Лабинск, Россия/
23. Кононенко Геннадий Владимирович /Моздок, Россия/
24. Никонов Владимир Михайлович /Архангельск, Россия/
25. Сидорин Геннадий Викторович /Орехово-Зуево, Россия/
26. Фукс Андрей Игоревич /Новозыбков, Россия/
27. Махов Станислав Юрьевич /Орел, Россия/
28. Цитиашвилли Нугзар Ахмадович /Морозовск, Россия/
29. Дмитриев Дмитрий Борисович /Саратов, Россия/
30. Прошкин Игорь Юрьевич /Степной, Россия/
31. Быков Евгений Николаевич /Тамбов, Россия/
32. Иванов Дмитрий Михайлович /Тверь, Россия/
33. Котов Вениамин Борисович /Тула, Россия/
34. Серпорезюк Дмитрий Владимирович /Москва, Россия/
35. Орловский Николай Иванович /Москва, Россия/
36. Смирнов Александр Олегович /Москва, Россия/

37. Егоров	Александр Анатольевич	/Коломна,	Россия/
38. Мокшанов	Андрей Николаевич	/Петербург,	Россия/
39. Попов	Сергей Васильевич	/Лен.Кузнецкий,	Россия/
40. Черепенко	Александр Сергеевич	/Лен.Кузнецкий,	Россия/
41. Качура	Владимир Леонидович	/Юрга,	Россия/
42. Панов	Владимир Иванович	/Богданович,	Россия/
43. Медведев	Николай Александрович	/Сухой Лог,	Россия/
44. Воронков	Владимир Михайлович	/Ревда,	Россия/
45. Худенков	Сергей Васильевич	/Нижний Тагил,	Россия/
46. Бессонов	Валерий Павлович	/Черновское,	Россия/
47. Соснин	Анатолий Борисович	/Тюмень,	Россия/
48. Мартьянов	Владимир Михайлович	/Бокал,	Россия/
49. Коломиец	Константин Викторович	/Усть-Катав,	Россия/
50. Скориков	Владимир Станиславович	/Большой Камень,	Россия/
51. Ганеев	Фаил Галимович	/Нефтекамск,	Россия/
52. Мамаев	Арсланбек Эльдарханович	/Казмаул,	Россия/
53. Дурнов	Николай Игнатьевич	/Саранск,	Россия/
54. Зайнуллин	Рустам Хамзович	/Воткинск,	Россия/
55. Харитонов	Владимир Петрович	/Чебоксары,	Россия/
56. Степанов	Иван Михайлович	/Якутск,	Россия/
57. Данилов	Владимир Дмитриевич	/Якутск,	Россия/
58. Аветисян	Аветис Владимирович	/Москва,	Россия/
59. Гулабян	Олег Людвигович	/Игра,	Россия/

Всего: 59

Учитель - Основатель В.В. Миронычев

Учитель - Основатель А.В. Дроздов

Вы изучаете

Приступив к изучению русской Общинной борьбы "Слада", Вы приняли верное решение. Древнерусская базовая техника русской борьбы "Слада" является тем элементом подготовки сладиста, изучая и совершенствуя которую, занимающиеся приобщаются к Оберегам русского народа и тем самым через физические упражнения воспитываются в духе патриотизма и любви к своей Родине. Поднимаясь по ступенькам мастерства сладиста, Вы приобщитесь к культуре русского Общинного народа, имеющего богатые традиции, следование которым позволяли ему одерживать великие победы.

Ваш первый шаг сладиста - это шаг на пути к постижению русской Общинной физической культуры, на пути, ведущем не только к физическому, но и к духовному совершенству. Это вытекает из главных составляющих русской Общинной борьбы "Слада", которая является, прежде всего, русской Общинной системой воспитания и только потом системой русской Общинной самозащиты.

Нормативы по древнерусской базовой технике русской Общинной борьбы "Слада" построены на фундаменте современной классификации технических действий в русской Общинной борьбе "Слада" и русском Общинном кулачном бое "Яр", разработанной в Международном центре русской борьбы "Слада" /МЦРБС/ А.В.Дроздовым. Они основаны на их биомеханической схожести и схожести биоэлектрической активности основных групп мышц при этих движениях. Такая последовательность изучения технических действий значительно ускоряет образование устойчивого двигательного навыка у занимающихся, что существенно сокращает время обучения.

Исходное положение при проведении какого-либо технического действия может быть различным. Сладисты могут находиться на дистанции вне захвата, на дальней дистанции, средней, дистанции вплотную. При этом они могут стоять в высокой, средней или низкой фронтальной стойке, которая может быть фронтальной /ступни сладиста располагаются на линии плеч/, право или левосторонней. Взаимная их стойка может быть одноименной, когда правая /левая/ нога обоих сладистов выставлена вперед, или разноименной, когда у одного сладиста правая /левая/ нога впереди, а у другого левая /правая/. Проводить техническое действие контрольного норматива сдающий может как в правую, так и в левую сторону. При необходимости можно

усложнить норматив, требуя выполнение технических действий как в правую, так и в левую сторону, что будет способствовать улучшению координации движений сладистов и вдвое увеличит их технический арсенал.

При переходе к техническому действию в положении сладистов лежа, атакующий может находиться в положении стойки, стоя на коленях, сидя на ягодцах, лежа на животе, располагаясь при этом сбоку, со стороны головы, ног и верхом сверху или снизу по отношению к партнеру лицом или спиной к нему. При этом партнер может находиться на Поляне в положении на спине, животе, четвереньках, ягодцах, коленях или в стойке.

ДРЕВНЕРУСЬКАЯ БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУСЬКОЙ БОРЬБЫ "СЛАДА"

Особенности и порядок сдачи контрольных нормативов

К сдаче международных нормативов по древнеруськой базовой технике руськой Общинной борьбы "Слада" сладисты допускаются инструктором или наставником вышестоящих ступеней по мере выполнения ими общих требований одной из ступеней, начиная с самой низшей, а также нормативов по физической подготовке, теоретических и практических требований по технической подготовленности в борьбе стоя и лежа. Учитывается также отношение занимающегося к тренировочным занятиям: посещение, поведение, прилежание, исполнительность и уважение к инструкторам и наставникам вышестоящих ступеней мастерства по руськой Общинной борьбе "Слада".

Допущенные к сдаче нормативов соответствующего комплекса базовой техники руськой Общинной борьбы "Слада" должны не только знать правильное название каждого технического действия по порядку, но и графически воспроизвести их на бумаге. Эти знания и практические умения выполнять комплекс со всеми атрибутами проверяются принимающим инструктором или наставником накануне сдачи. Сдесь надо обратить внимание готовящихся к сдаче на четкий выход на поляну и уход с нее, самостраховку и страховку партнера при падении и правильное вставание после падения /с правой ноги, лицом друг к другу - через поклон/. Спортивная форма сладиста должна быть чистой и выглаженной.

Прием нормативов производится в клубе по руськой Общинной борьбе "Слада" на Поляне в зале, оформленном в руськом стиле в соответствии с "Положением о клубе по руськой борьбе "Слада"". Желательно приурочить прием нормативов к одной из памятных дат руськой Общинной борьбы "Слада" или клуба.

Вначале все сладисты, сдающие нормативы, под гимн клуба заходят в зал в колонне по одному и выстраиваются в центре зала лицом к Поляне, произносят приветствие: "Руськой борьбе "Слада" - Слава!", и делают руський поклон. Принимающий осматривает их готовность /форма одежды, прическа и др./. Им объясняется важность момента и порядок и очередность сдачи нормативов. Затем они занимают место в зале лицом к Поляне и ждут вызова на Поляну.

Принимающий инструктор или наставник в спортивной форме, соответствующей присвоенному ему званию, занимает место на стуле лицом к Поляне с северной стороны, имея с собой протокол сдачи контрольных нормативов.

После вызова сдающий вместе с партнером, который следует вслед за ним на дистанции три шага, выходит из угла зала вдоль стены. Поравнявшись с черной половиной Поляны, он поворачивается налево и проходит на белую половину Поляны, встает в метре от ее центра и поворачивается лицом к принимающему вместе с партнером. После чего оба одновременно приветствуют поклоном принимающего, который отвечает тем же.

По сигналу принимающего: "Можно!" сдающий и его партнер поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, и сдающий выполняет технические действия предыдущего комплекса, по завершении которого благодарят друг друга поклоном, поворачиваются лицом к принимающему и делают поклон, обозначая завершение первой части сдачи нормативов.

Принимающий произносит: "Продолжайте!", после чего оба сладиста делают поклон, поворачиваются друг к другу, кланяются и выполняют технические действия комплекса той ступени мастерства, на которую идет сдача нормативов. По окончании они благодарят друг друга поклоном, поворачиваются к принимающему и делают поклон, обозначающий окончание сдачи нормативов.

Принимающий делает замечания по форме одежды, соблюдению ритуалов, выполнению технических действий и заключает: "Сдано!" /или "Не сдано" с объяснением недочетов/, после чего сладисты благодарят принимающего поклоном, поворачиваются налево и уходят с Поляны тем же путем, по которому пришли.

После завершения сдачи нормативов все сдававшие выстраиваются в середине зала напротив Поляны. Сдавшим нормативы, вручается Международный Сертификат соответствующей ступени с личной печатью принимавшего инструктора или наставника и вручается нашивка на пояс и эмблема соответствующего уровня мастерства. Всеми произносится приветствие: "Руськой борьбе "Слада" - Слава!" с руським поклоном, после чего сдавшие нормативы под гимн клуба совершают вокруг Поляны круг почета.

Контрольные нормативы учитывают лучшие русские Общинные традиции, исторически сложившиеся в русских Общинах, по воспитанию молодого поколения, овладению занимающимися русской Общинной борьбой "Слада", необходимыми навыками здорового образа жизни и самозащиты. Это позволяет растить физически развитых и патриотически настроенных людей, готовых внести свой вклад в возрождение своего Родины.

Главными целями и задачами школы 1-й ступени являются:

- получить навыки ношения спортивной древнерусской формы;
- получить навыки правильного выполнения спортивных древнерусских ритуалов;
- получение навыков правильного отношения к старшим инструкторам, наставникам;
- получить навыки правильного выполнения основных требований "Свода международных правил проведения поединков по русской борьбе "Слада";
- получение знаний об основных датах истории русской Общинной борьбы "Слада";
- повышение физической подготовленности сладистов и приучение их к русскому Общинному образу жизни;
- получить навыки правильного выполнения древнерусской базовой техники русской Общинной борьбы "Слада", Школы 1-й ступени;
- выработка умения подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства.

Главными целями и задачами школы 2-й ступени являются:

- поддерживать навыки правильного отношения к форме сладиста, к выполнению спортивных древнерусских ритуалов и старшим инструкторам и наставникам;
- углубление знаний истории русской Общинной борьбы "Слада" и русской Общинной физической культуры;
- закрепление применения правил по русской Общинной борьбе "Слада" в судейской практике для получения судейской категории;
- выработка навыков подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства;
- дальнейшее повышение физической и моральной подготовленности сладистов и закрепления у них привычки к русскому Общинному образу жизни;
- получить навыки правильного выполнения древнерусской базовой техники русской Общинной борьбы "Слада", Школ 1-й и 2-й ступеней;
- выработка навыков подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства.

Главными целями и задачами школы 3-й ступени являются:

- поддерживать навыки правильного ношения формы сладиста, выполнения спортивных древнерусских ритуалов и уважительного отношения к старшим инструкторам и наставникам;
- углубление знаний истории русской Общинной борьбы "Слада", приучение следованию основным датам русской Общинной физической культуры и русского Общинного календаря;
- получение стажа судейства соревнований по русской Общинной борьбе "Слада" для получения судейской категории;
- закрепление навыков подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства;
- совершенствование физической и моральной подготовленности сладистов и закрепление у них привычки к русскому Общинному образу жизни;
- получить навыки правильного выполнения древнерусской базовой техники русской Общинной борьбы "Слада", Школ 2-й и 3-й ступеней;
- выработка навыков подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства.

Главными целями и задачами школы 4-й ступени являются:

- поддерживать у всех сладистов, всех клубов и школ бесприкословного выполнения спортивных древнерусских ритуалов, уважительного отношения к старшим инструкторам и наставникам;
- глубоко и осмысленно знать историю русской Общинной борьбы "Слада";
- повышать уровень и квалификацию судейства по проведению соревнований по русской Общинной борьбе "Слада" для получения высших судейских категорий;
- следование основным датам русской Общинной физической культуры;
- жить в ритме русского Общинного календаря;
- жить по русскому Общинному образу жизни;

Главными целями и задачами школы 5-й ступени являются:

- быть хранителем всех традиций, памятных дат и истории русской борьбы "Слада", ни на один градус не отходить от истоков заложенных Основателями-Учителями-Наставниками русской Общинной борьбы "Слада", помнить что фундамент заложенный ими в основание научен, историчен и вечен;
- следование основным датам русской Общинной физической культуры;
- жить в ритме русского Общинного календаря;
- жить по русскому Общинному образу жизни;



Русская борьба "Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбе "Слада"**

N 1

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 1-й ступени "Ласка"**

1. Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание "Инструктор 1-й ступени "Ласка"

Звание "Инструктор 1-й ступени "Ласка" по древнерусской базовой технике русской борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ русской борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Главными целями и задачами инструкторов 1-й ступени "Ласка" являются:

- Знание истории русской борьбы;
- Знание правил по русской борьбе и их применение в судейской практике;
- Умение подготовить 2-х новичков;
- Знание основных требований "Положения о клубе русской борьбы "Слада";
- Знание и умение выполнять технические действия древнерусской базовой техники для инструкторов 2-й и 3-й ступеней мастерства;
- Приобретение прочных навыков уважения к старшим инструкторам, тренерам, наставникам и требовать уважения к себе от членов клуба и младших инструкторов.

Общие требования

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 0,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по краткой истории русской борьбы "Слада";
- участвовать в клубных соревнованиях;
- платить членские взносы;
- привести в клуб 2-х учеников-новичков.

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа на скамейку /максимум/;
- подтягивание в висе лежа /максимум/;
- кросс 1 км;
- гимнастический мост; наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику;
- ежедневно обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги и полоскать горло холодной водой, чистить зубы;
- уметь переносить боль.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять самостраховку при падении /на бок, спину, "полумост", на предплечья, перекатом назад, кувыркком через плечо/.
2. Уметь выполнять подготовки к броскам /скручиванием, сбиванием на пятки, сбиванием на носки, выведением из равновесия толчком и рывком, вращением вокруг себя, заведением, загрузением ближней ноги/.
3. Знать названия основных групп бросков /подворотом, наклоном, висом, сбиванием, разгибом, нестандартные/.

Борьба лежа

1. Знать названия основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги через рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

2. Знать основные способы удержания:

- удержание сидя /лежа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом по отношению к сопернику;
- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

3. Знать основные способы переворачивания:

- опрокидыванием в сторону, скручиванием, перекатом через себя, переходом через соперника, разгибом.

Комплекс базовой техники русской борьбы

Выполнить 5 бросков:

1. **Подворотом** через спину с коленей захватом руки на плечо. /"С коленей"/.
2. **Наклоном** ногой подножкой сзади захв. руки и шеи. /"Задняя подножка"/.
3. **Висом** садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук. /"Стелилка"/.
4. **Сбиванием** подбивом ступней голени сбоку захватом двух рук. /"Боковая подсечка"/.
5. **Разгибом** прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук. /"Передняя подсечка"/.

Броски

Описание технических действий

1. Подворотом через спину с коленей захватом руки на плечо.

И.П.: **Захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за ручку". Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед, захватить одноименное плечо соперника из-под руки. Одновременно подвернуться к нему спиной и встать на колени между ног. Увлекая соперника за собой, бросить его через спину вперед на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

2. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи.

И.П.: **захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под разноименной руки/, другой - "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну с подбивом в подколенный сгиб. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук.

И.П.: **Захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава ниже локтей/. Стойка - разноименная, низкая.**

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

4. Сбиванием подбивом ступней голени сбоку захватом двух рук.

И.П.: **захват обеими руками - как в древнерусской борьбе "за ручку" /выше локтей/. Стойка - разноименная.**

Подшагнув дальней ногой вперед-в сторону, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над полевой ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень.

И.П.: **захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "в обхват" /разноименный снизу/, другой - "за ручку" /выше локтя/.**

Стойка - разноименная. Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату из-под руки/ в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его в сторону атакованной ноги руками, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



Русская борьба "Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

№ 2

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 1-й ступени "Куница"**

2. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 1-й ступени "Куница"

Звание "Инструктор 1-й ступени "Куница" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Главными целями и задачами инструкторов 1-й ступени "Куница" являются:

- Знание истории руськой борьбы;
- Знание правил по руськой борьбе и их применение в судейской практике;
- Умение подготовить 2-х инструкторов "Ласка";
- Знание основных требований "Положения о клубе руськой борьбы "Слада";
- Знание и умение выполнять технические действия древнеруськой базовой техники для инструкторов 2-й и 3-й ступеней мастерства;
- Приобретение прочных навыков уважения к старшим инструкторам, тренерам, наставникам и требовать уважения к себе от членов клуба и младших инструкторов.

Общие требования

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 1 год;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- участвовать в районных соревнованиях;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Ласка".

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 5 раз на скорость;
- кросс 3 км без учета времени;
- задний мост;
- шпагат;
- наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику;
- ежедневно обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги и полоскать горло холодной водой, чистить зубы;
- уметь переносить боль.

Борьба стоя

1. Знать названия основных подгрупп бросков: подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сидя и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

Борьба лежа

1. Уметь выполнять основные болевые и удушающие захваты:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

2. Уметь выполнять основные способы удержания:

- удержание сидя /лежа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом, по отношению к сопернику,
- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

3. Уметь выполнять основные способы переворачивания:

- опрокидыванием в сторону;
- скручиванием;
- перекатом через себя;
- переходом через соперника;
- разгибом.

Комплекс базовой техники русской борьбы

Броски

Выполнить 5 бросков:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи. /"Передняя подножка"/.
2. Наклоном рукой захватом ноги изнутри. /"За подколенку"/.
3. Висом прыжком назад захватом двух рук сверху. /"Отпрыг"/.
4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота. /"Кочерга"/.
5. Разгибом поднимая захватом бедра снаружи. /"Боковой переворот"/.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.

И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под разноименной руки/, другой - "за ручку". **Стойка - разноименная.**

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрывать другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

2. Наклоном рукой захватом ноги изнутри.

И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "за ручку". **Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату/ вперед-в сторону, наклониться вперед и захватить другой рукой одноименную голень соперника изнутри. Шагая мимо него другой ногой и приподнимая захваченную ногу соперника, бросить его назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - двумя руками.

3. Висом прыжком назад захватом двух рук сверху.

И.П.: захват обеими руками - как в древнерусской борьбе "в обхват" /сверху/. **Стойка - одноименная, низкая.**

Отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота.

И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". **Стойка - разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

5. Разгибом поднимая захватом бедра снаружи.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под руки/, другой - "за ручку". **Стойка соперника - фронтальная.**

Подшагивая дальней ногой /одноименной захвату за пояс/ к сопернику и приседая, "нырнуть" под его одноименное захвату за рукав плечо, захватив этой рукой разноименное бедро соперника снаружи и подшагивая другой ногой. Разгибаясь, поднять соперника и, переворачивая его за бедро в сторону, бросить на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - двумя руками.



Русская борьба "Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбе "Слада"**

№ 3

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 1-й степени "Соболь"**

3. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 1-й ступени "Соболь"

Звание "Инструктор 1-й ступени "Соболь" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Инструкторами 3-й, 2-й Школ.

Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 1,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- занять 1-3 место на районных соревнованиях;
- участвовать в судействе клубных соревнований;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Куница".

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 400 м на скорость;
- кросс 3 км без учета времени;
- задний мост, шпагат, наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- уметь делать самомассаж;
- знать основы психологической подготовки сладиста.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять по 1 броску из всех основных подгрупп бросков: подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /садясь и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

Борьба лежа

1. Уметь выполнять по 2 приема из основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

2. Уметь выполнять по 2 приема из основных способов удержания:

- удержание сидя /лежа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом, по отношению к сопернику,
- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

3. Уметь выполнять по 2 основных способа переворачивания:

- опрокидыванием в сторону;
- скручиванием;
- перекатом через себя;
- переходом через соперника;
- разгибом.

Комплекс базовой техники русской борьбы "Слада"

Выполнить 5 бросков:

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи. /"Через спину"/.
2. Наклоном ногой зацепом изнутри. /"Зацеп изнутри"/.
3. Висом садясь подсадом голенью изнутри. /"Подсад голенью"/.
4. Сбиванием подбивом голенью подколенного сгиба снаружи. /"Подбив голенью"/.
5. Разгибом прогибаясь упором ступней в колено захватом руки и шеи. /"Передняя подсечка в колено"/.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

2. Наклоном ногой зацепом изнутри.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" из-под руки, другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ к другой, одновременно потянуть соперника за пояс к себе. Зацепив голенью ближней ноги разноименный подколенный сгиб соперника, толчком руками от себя бросить его назад на лопатки, становясь на колени. **Самостраховка** - как при падении на спину.

3. Висом садясь подсадом голенью изнутри.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /одноименный сверху/, другой - "за ручку". Стойка - **одноименная, низкая, вплотную к сопернику.**

Подшагнув к сопернику дальней ногой /одноименной захвату за рукав/, повиснуть на нем и сесть между его ног ближе к своей пятке. Увлекая соперника за собой, голенью другой ноги подсадить его в нижнюю часть живота и бросить вперед через себя за голову на лопатки, затем повернуться на живот в сторону захвата за пояс.

Самостраховка - как при падении на "полумост".

4. Сбиванием подбивом голенью подколенного сгиба снаружи.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток". Стойка - **разноименная.**

Подшагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ пяткой внутрь на место другой ноги, подбить голенью ближней ноги подколенный сгиб соперника снаружи. Встречным рывком руки за ворот бросить его назад-в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в колено.

И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "в обхват" /разноименный снизу/, другой - "за ручку" /выше локтя/. Стойка - **разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату из-под руки/ в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименное колено соперника и разворачивая его в сторону атакующей ноги руками, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



Русская борьба

"Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

№ 4

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 1-й ступени "Горностаи"**

4. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 1-й ступени "Горностаи"

Звание "Инструктор 1-й ступени "Горностаи" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 2 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- участвовать в областных соревнованиях;
- участвовать в судействе районных соревнований;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Соболь".

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- прыжок в длину с места;
- бег 400 м на скорость;
- кросс 5 км без учета времени;
- задний мост, шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- делать самомассаж, пользоваться руськой баней;
- применять психологическую подготовку сладиста.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять по 2 броска из всех основных подгрупп бросков:

подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сидясь и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

Борьба лежа

1. Уметь выполнять по 3 приема из основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

Комплекс базовой техники руськой борьбы

Выполнить 5 комбинаций бросок-болевой захват:

1. Бросок подворотом через спину захватом руки и шеи - перегибание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.
2. Наклоном ногой подножкой сзади захв. руки и шеи - перегибание руки через предплечье сидя сбоку спиной к сопернику.
3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук - выкручивание руки через руку предплечьем наружу лежа сбоку лицом к сопернику.
4. Сбиванием подбивом ступней сбоку захватом двух рук - ущемление ахиллова сухожилия предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук - перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом к сопернику захватом руки между ног.

Описание технических действий

1. Бросок подворотом через спину захватом руки и шеи - перегибание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. Самостраховка – как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват ворота, захватить другой рукой запястье соперника мизинцем к кисти и, перегибая его руку через свое одноименное бедро, принудить соперника признать свое поражение.

2. Наклоном ногой подножкой под две ноги сзади захв. руки и шеи - перегибание руки через предплечье сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой обе ноги соперника сзади, поставив ее на поляну. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** – не падать на соперника.

Отпустив захват ворота, подвести эту руку под локоть одноименной руки соперника снаружи, захватив ей свое предплечье, а другой рукой - запястье соперника. Перегибая его руку через свое одноименное предплечье, принудить соперника признать свое поражение.

3. Висом садясь подножкой на пятке сзади захватом двух рук - выкручивание руки через руку предплечьем наружу лежа сбоку лицом к сопернику.

И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Лечь на грудь соперника в положение лежа сбоку лицом к сопернику. Захватить одноименной рукой дальнее предплечье соперника сверху, согнув его руку в локте. Другую руку подвести под его плечо изнутри, захватив свое предплечье сверху. Выкручиванием руки соперника наружу, принудить его признать свое поражение.

4. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом двух рук - ущемление ахиллова сухожилия предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.

И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - разноименная.

Толчком от себя с небольшим шагом вперед, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Захватив рукой одноименную голень соперника изнутри, прийти в положение сидя со стороны ног к нему лицом. Упереться ближней ногой в сгиб разноименного бедра соперника, а стопой другой ноги зацепить сгиб своего бедра, обхватив ей его атакованную ногу сверху. Свободной рукой захватить запястье своей руки и, ущемляя ахиллесово сухожилие соперника прогибанием туловища назад, принудить его признать свое поражение.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук - перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом к сопернику захватом руки между ног.

И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его руками в сторону атакованной ноги, бросить соперника

на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Захватив одноименной рукой ближний локтевой сгиб соперника, перешагнуть через его голову, придя в положение сидя сбоку лицом к сопернику. Голенью другой, согнутой в колене ноги, упереться в его бок, зажав ногами руку соперника, и, перегибая ее через свое туловище, принудить его признать свое поражение.



**Руськая борьба
"Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнеруськой базовой технике, руськой борьбы "Слада"**

N 5

**Международные нормативы по руськой борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 1-й ступени "Лис"**

5. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

на звание инструктор 1-й ступени "Лис"

Звание инструктор 1-й ступени "Лис" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 2,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- занять 1-3 место на областных соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве помощника Судьи;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Горностаи";

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- прыжок в длину с места;
- бег 800 м на скорость;
- кросс 5 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- делать самомассаж и массаж, пользоваться руськой баней;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять по 3 броска из всех основных подгрупп бросков:

подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сидясь и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/.

Борьба лежа

1. Уметь выполнять по 3 приема из основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

Комплекс базовой техники руськой борьбы

Выполнить 5 комбинаций бросок-болевой захват:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - выкручивание руки ч.бедро сидя сбоку спиной к противн.

2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - ущемление икроножной мышцы предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.

3. Висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук - перегибание руки через туловище захватом под одноименное плечо сидя сбоку спиной к сопернику /соперник - на четвереньках/.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - перегибание ноги через туловище захватом между ног сидя со стороны ног спиной к сопернику.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - выкручивание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутрь за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрывать другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват ворота, захватить другой рукой запястье соперника и, согнув ее в локте предплечьем наружу, подвести под свой подколенный сгиб. Захватив свое запястье свободной рукой, потянуть соперника за шею к себе и, выкручиванием руки через бедро, принудить его признать свое поражение.

2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - ущемление икроножной мышцы предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток" Стойка - **одноименная.**

Наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки.

Самостраховка - как при падении на спину.

Прийти в положение сидя со стороны ног лицом к сопернику между его ног /согнутая в колене захваченная нога упирается голенью в пах/. Обхватить своими голеньями атакованное бедро, захватив своей свободной рукой запястье другой руки, подведенной под подколенный сгиб соперника. Поворотом предплечья ущемить его икроножную мышцу предплечьем, принудив соперника признать свое поражение.

3. Висом прыжком назад захватом двух рук - перегибание руки через туловище захватом под одноименное плечо сидя сбоку спиной к сопернику /соперник - на четвереньках/.

И.П.: захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - **одноименная, низкая.**

Отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись на спину грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Прийти в положение сидя со стороны головы спиной к сопернику. Захватив его предплечье двумя руками, зажав одноименную руку соперника под свое плечо, перегибанием руки через туловище, принудить соперника признать свое поражение.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой.

Самостраховка - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

Захватив одноименной рукой ближний локтевой сгиб соперника, перешагнуть через его туловище, а затем через голову и прийти в положение сидя сбоку лицом к сопернику, захватом руки между ног. Захватив разноименной рукой запястье захваченной руки, провести ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем, сгибая руку соперника в локте и отклоняясь назад, принуждая его признать свое поражение.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - перегибание ноги через туловище захватом между ног сидя со стороны ног спиной к сопернику.

И.П.: захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - **разноименная.**

Отводя руки соперника в стороны, подшагнуть к нему, приседая, дальней, а затем другой ногой, обхватывая разноименные бедра двумя руками снаружи с одновременным "нырком" головой под ближнее плечо. Разгибом туловища поднять соперника над поляной и, раздвигая захваченные ноги соперника в стороны, бросить его на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ноги.

Перешагивая через дальнюю ногу соперника одноименной ногой изнутри, прийти в положение сидя со стороны ног спиной к сопернику, захватив ее между ног и прижав стопу к щеке /колено упирается в низ живота/.

Лечь на бок и, прогибаясь назад с упором пятками в таз соперника, перегибанием ноги в колене через свое туловище, принудить его признать свое поражение.



Русская борьба

"Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

№ 6

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 2-й степени "Ястреб"**

6. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 2-й ступени "Ястреб"

Звание "Инструктор 2-й ступени "Ястреб" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками 5-й, 4-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;

- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 3 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- твердо знать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- занять 1-2 место на областных соревнованиях;
- участвовать в судействе районных соревнований в качестве помощника Судьи;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников Старших инструкторов "Лис";

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 800 м на скорость;
- кросс 10 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
делать самомассаж и массаж, пользоваться руськой баней;
- ходить босиком по снегу, росе, купаться до холодов;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять комбинации из основных групп бросков с переходом на болевой или удушающий захват: После броска подворотом /наклоном, висом, сбиванием, разгибом, нестандартный/ выполнить болевой или удушающий захват:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

Борьба лежа

1. В совершенстве владеть по 1 приему из основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

Комплекс базовой техники руськой борьбы

Выполнить 5 комбинаций бросок-удушающий захват:

1. Бросок подворотом через спину захватом руки и шеи - удушение воротом сидя сбоку спиной к сопернику.
2. Наклоном ногой подножкой под две ноги сзади захв. руки и шеи - удушение предплечьем сидя сбоку спиной к сопернику.

3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук - удушение предплечьем сзади сидя верхом лицом к сопернику /соперник - на животе/.

4. Сбиванием подбивом ступней сбоку захватом двух рук - удушение воротом сзади захватом между ног сидя сбоку лицом к сопернику /соперник - на животе/.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук - удушение воротом сидя верхом.

Описание технических действий

1. Бросок подворотом через спину захватом руки и шеи - удушение воротом сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. Самостраховка – как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват ворота, ладонью другой руки обхватить затылок соперника и, наклоняя его голову к груди, провести удушающий захват воротом, принуждая соперника признать себя побежденным.

2. Наклоном ногой подножкой под две ноги сзади захв. руки и шеи - удушение предплечьем сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой обе ноги соперника сзади, поставив ее на поляну. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** – не падать на соперника.

Не отпуская захват, перекинуть через голову соперника свою ближнюю руку, подведя свое предплечье под его подбородок. Опуская локоть вниз, провести удушающий захват предплечьем, принуждая соперника признать свое поражение.

3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук - удушение предплечьем сзади сидя верхом лицом к сопернику /соперник - на животе/.

И.П.: Захват, как в древнеруськой борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - **разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя /Соперник перекачивается на живот в сторону падения/.

Сесть на соперника сзади верхом лицом к нему и, откидывая его голову назад захватом ладонью за лоб, предплечье другой руки подвести под подбородок. Наклоняя грудью голову соперника вперед и помогая другой рукой захватом своего запястья, провести удушающий захват предплечьем сзади, принуждая его признать свое поражение.

4. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом двух рук - удушение воротом сзади захватом между ног сидя сбоку лицом к сопернику /соперник - на животе/.

И.П.: Захват, как в древнеруськой борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - **разноименная.**

Толчком от себя с небольшим шагом вперед, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу так, чтобы он приподнял над поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

При переворачивании соперника на живот, захватить его ворот сзади и, перешагнув одной ногой через туловище соперника, а другой - через голову, сесть на поляну сбоку лицом к нему /захваченный ворот - между ног/. Потянув за ворот на себя, провести удушающий захват воротом сзади, принуждая соперника признать свое поражение.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом руки и ворота - удушение воротом сидя верхом.

И.П.: Захват одной рукой, как в древнеруськой борьбе "за ручку", другой - "за вороток".

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его руками в сторону атакованной ноги, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку и ворот.

Не отпуская хват ворот, сесть на соперника верхом лицом к нему. Ладонью другой руки захватить его затылок, и наклоняя голову соперника на грудь, провести удушающий хват воротом спереди, принуждая соперника признать себя побежденным.



Русская борьба

"Слада"

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

N 7

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 2-й степени "Лунь"**

7. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

на звание "Инструктор 2-й ступени "Лунь"

Звание "Инструктор 2-й ступени "Лунь" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками 5-й, 4-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;

- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 3,5 года;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- занять 1-2 место на областных соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве помощника Судьи;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников - инструкторов 2-й ступени "Ястреб";

Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 10 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж, пользоваться руськой баней;
- ходить босиком по снегу, росе, купаться до холодов;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Борьба стоя

1. Уметь выполнять комбинации из основных подгрупп бросков с переходом на болевой или удушающий захват:

После бросков подворотом /через спину или ногу/, наклоном /ногой или рукой/, висом /сядась или прыжком/, сбиванием /подбивом или зацепом/, разгибом /прогибаясь или поднимая/, нестандартный /вращением или др./ выполнить болевой или удушающий захват:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

2. Знать методику обучения технике борьбы в стойке.

Борьба лежа

1. Уметь выполнять комбинации из 2-х приемов из основных болевых или удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

2. Знать методику обучения технике борьбы лежа.

Комплекс базовой техники русской борьбы

Выполнить 5 комбинаций бросок-удушающий захват:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - удушение предплечьем сидя сбоку спиной к сопернику.
2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - удушение воротом сзади сидя верхом лицом к сопернику /соперник - на четвереньках/.
3. Висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук - удушение предплечьем стоя на коленях со стороны головы лицом к сопернику /соперник на четвереньках/.
4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - удушение воротом стоя на четвереньках сбоку лицом к сопернику /соперник - на четвереньках/.
5. Разгибом поднимая захватом двух ног - удушение предплечьем сидя верхом лицом к сопернику.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - удушение предплечьем сидя сбоку спиной к сопернику.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват, перекинуть через голову соперника свою ближнюю руку, подведя свое предплечье под его подбородок. Опуская локоть вниз, провести удушающий захват предплечьем, принуждая соперника признать свое поражение.

2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - удушение воротом сзади сидя верхом лицом к сопернику /соперник - на четвереньках/.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток" Стойка - **одноименная.**

Наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад /Соперник при падении переворачивается на четвереньки в сторону захвата ворота/.

Не отпуская захват за ворот, перешагнуть через соперника в положение сидя верхом сзади и, упираясь другой рукой в его затылок, провести удушающий захват воротом сзади, принуждая соперника признать свое поражение.

3. Висом прыжком назад захватом двух рук - удушение предплечьем стоя на коленях со стороны головы лицом к сопернику /соперник на четвереньках/.

И.П.: захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - **одноименная, низкая.**

Отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Одной рукой захватить шею соперника снизу и, помогая другой рукой захватом за свое запястье, провести удушающий захват предплечьем сзади, принуждая соперника признать свое поражение.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - удушение воротом стоя на четвереньках сбоку лицом к сопернику /соперник - на четвереньках/.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги коленом вверх сбить соперника в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

При переворачивании соперника на четвереньки, встать на колени и, упираясь свободной от захвата ворота рукой в его затылок, провести удушающий захват воротом, принуждая соперника признать себя побежденным.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - удушение предплечьем сидя верхом лицом к сопернику.

И.П.: захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - **разноименная.**

Отводя руки соперника в стороны, подшагнуть к нему, приседая, дальней, а затем другой ногой, обхватывая разноименные бедра двумя руками снаружи с одновременным "нырком" головой под ближнее плечо. Разгибом туловища поднять соперника над поляной и, раздвигая захваченные ноги соперника в стороны, бросить его на лопатки перед собой. Самостраховка - как при падении на спину. **Страховка** - за ноги.

Захватить одной рукой ворот соперника с одноименной стороны, сесть на соперника верхом и, опусканием локтя вниз, провести удушающий захват предплечьем, принуждая его признать свое поражение.



**Русская борьба
"Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

№ 8

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание
"Инструктор 2-й ступени "Сокол"**

8. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 2-й ступени "Сокол"

Звание "Инструктор 2-й ступени "Сокол" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками 5-й, 4-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 5 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве помощника Судьи;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 2-й ступени "Лунь";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 12 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат,
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 10 бросков:

1. Подворотом через спину подбивом тазом /"Бедро"/.
2. Наклоном ногой зацепом голенью снаружи /"Зацеп снаружи"/.
3. Висом садясь подсадом бедром снаружи /"Через ножку"/.
4. Сбиванием подбивом ступней пятки изнутри /"Подсечка изнутри"/.
5. Разгибом прогибаясь подсадом бедром изнутри /"Подсад бедром"/.
6. Подворотом через ногу подхватом снаружи /"Подхват"/.
7. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота /"Толкалка"/.
8. Висом прыжком на ноги двойным подбивом /"Ножницы"/.
9. Сбиванием зацепом стопой изнутри /"Кочерга изнутри"/.
10. Разгибом поднимая через плечи /"Мельница"/.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину подбивом тазом.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнеруськой борьбе "на поясах" /разноименный снизу/, другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за пояс/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/ на полусогнутые ноги. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед подбить тазом в сгиб бедер соперника и бросить его через спину вперед на лопатки перед собой. Самостраховка - как при падении на бок. Страховка - за руку.

2. Наклоном ногой зацепом голенью снаружи.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой "за ручку" /одноименную/. Стойка - разноименная.

Потянув соперника к себе, загрузить его ближнюю ногу и, подшагнув дальней ногой вперед, зацепить ее голеню разноименной ноги снаружи. Наклоном вперед, садясь на наружную часть бедра, бросить соперника назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

3. Висом садясь подсадом бедром снаружи /"Через ножку"/.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "в обхват" /сверху/, другой - "за ручку". Стойка - разноименная, низкая.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

4. Сбиванием подбивом ступней пятки изнутри.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой к передней, потянуть соперника за руку к себе, принудив его начать шаг дальней ногой вперед. Подбивая подошвой ближней ноги одноименную пятку безопорной ноги соперника изнутри, одновременно потянув руками вниз-вперед, сбить его в сторону-назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

5. Разгибом прогибаясь подсадом бедром изнутри.

И.П.: захват - как в древнерусьской борьбе "в обхват" /ближней - снизу другой - сверху/. Стойка - разноименная.

Подшагнув дальней ногой /одноименной захвату сверху/ вперед, приподнять соперника от земли, прогибаясь назад и подсаживая его бедром другой ноги изнутри во внутреннюю часть разноименного бедра. Бросить соперника в сторону своей опорной ноги на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за руку.

6. Подворотом через ногу подхватом снаружи.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусьской борьбе "на поясах" /разноименный снизу/, другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за пояс/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановки ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/ на полусогнутые ноги. Подхватом ногой /делавшей шаг/ одноименной ноги соперника спереди бросить его через ногу на лопатки вперед перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

7. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток" /спереди/. Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой вперед, загрузить дальнюю ногу соперника, тягой за ворот к этой ноге. Одновременно, наклонившись, захватить другой рукой его дальнюю ногу за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение сбоку от захваченной ноги, толчком в грудь бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.

8. Висом прыжком на ноги двойным подбивом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.

Прыгнуть на соперника сбоку верхом /лицом к ногам/ на уровне его таза, повиснув на нем и потянув за ворот назад. Встречным движением ног подбить соперника в сгибы бедер и голеней, опрокинув его назад на лопатки сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на спину.

9. Сбиванием зацепом стопой изнутри.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Подшагнув дальней ногой /одноименной захвату за руку/ к другой, потянуть соперника к себе, загрузив его ближнюю ногу. Зацепив подъемом ближней ноги одноименную пятку соперника изнутри, встречным движением /ногой - вверх, а руками - вниз/ сбить его в сторону-назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

10. Разгибом поднимая через плечи.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за ручку". Стойка - разноименная.

Захватить свободной рукой одноименное бедро соперника изнутри, одновременно подшагивая вперед дальней ногой между его ног и подседая. Тягой за рукав за спину и выпрямлением ног поднять соперника и бросить его через свои плечи вперед на лопатки сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - двумя руками.



9.

Школа 2-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 2-й ступени "Орел"**

**Звание "Инструктор 2-й ступени "Орел" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками
5-й, 4-й Школ руськой борьбы "Слада".**

9. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

на звание "Инструктор 2-й ступени "Орел"

Звание "Инструктор 2-й ступени "Орел" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками 5-й, 4-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 4,5 года;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 2-й ступени "Сокол";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 12 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 комбинаций бросков:

1. **Подворотом** через спину захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.
2. **Наклоном** ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - подворотом через спину.
3. **Наклоном** ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - висом садясь подножкой на пятке спереди.
4. **Сбиванием** подбивом ступней сбоку захватом руки и ворота - подворотом через спину.
5. **Наклоном** ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - разгибом прогибаясь упором ступней в голень.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику в поборота спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/. При сопротивлении соперника тягой к себе, перекрыть ближней ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Одновременно с шагом другой ногой вперед-в сторону, наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

2. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - подворотом через спину.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, подвернуться к сопернику спиной /приставлением дальней ноги к атакующей пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить

соперника через спину вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

3. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - висом садясь подножкой на пятке спереди.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. Самостраховка - как при падении на бок.

4. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом руки и ворота - подворотом через спину.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Толчком от себя, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над поляной ближнюю. Скрестным движением рук и ближней ноги, подбить подошвой голень ближней безопорной ноги соперника. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу, подвернуться к сопернику спиной /приставлением дальней ноги к атакующей пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

5. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - разгибом прогибаясь упором ступней в голень.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его руками в сторону атакованной ноги, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



10.

Школа 2-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 2-й ступени "Беркут"**

**Звание "Инструктор 2-й ступени "Беркут" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками
5-й, 4-й Школ руськой борьбы "Слада".**

10. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Старший Инструктор "Беркут"

Звание "Старший Инструктор "Беркут" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставниками 5-й, 4-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 5 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе районных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 2-й ступени "Орел";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 15 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 комбинаций бросков:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - сбиванием зацепом стопой снаружи.
2. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - разгибом поднимая захватом двух ног.
3. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - висом прыжком отпрыгивая назад.
4. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - сбиванием зацепом стопой снаружи.
5. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи- сбиванием зацепом стопой снаружи.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Подвернуться к сопернику в поборота спиной, потянув его к себе и сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом с одноименной ступней соперника. При сопротивлении соперника тягой на себя, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой.

Самостраховка - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

2. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - разгибом поднимая захватом двух ног.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Подвернуться к сопернику в поборота спиной, потянув его к себе и сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу. При сопротивлении соперника тягой на себя с выпрямлением туловища, приседая, повернуться к нему лицом, сделав шаг задней ногой между ног соперника. Обхватывая

разноименные бедра двумя руками снаружи с одновременным "нырком" головой под ближнее плечо, разгибом туловища поднять соперника над Поляной и, раздвигая захваченные ноги соперника в стороны, бросить его на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ноги.

3. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - висом прыжком назад.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток". Стойка - одноименная.

Наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, захватить руками одежду на его руках сверху выше локтей и, отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

4. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - сбиванием зацепом стопой снаружи.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.

Наклонившись, одновременно с шагом дальней ногой, захватить ближней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, захватить атакующей рукой его разноименный рукав и зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

5. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.



11.

Школа 3-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 3-й ступени "Барсук"**

**Звание "Инструктор 3-й ступени "Барсук" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

11. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 3-й ступени "Барсук"

Звание "Инструктор 3-й ступени "Барсук" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставником 5-й Школы. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 5,5 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, Старших инструкторов "Беркут";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 15 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 комбинаций бросков:

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
2. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.
3. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - подворотом через ногу.
4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном ногой подножкой сзади.
5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захв. руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику в поборота спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/. Когда соперник, защищаясь, шагнет дальней ногой вперед, наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.

2. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - **разноименная.**

Подвернуться к сопернику в поборота спиной, потянув его к себе и сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу. При сопротивлении соперника тягой к себе, перекрыть ближней ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Одновременно с шагом другой ногой вперед-в

сторону, наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

3. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - подворотом через ногу.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** – за одну руку.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Когда соперник, защищаясь, уберет атакованную ногу назад, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на Поляну. Одновременно с шагом другой ногой вперед-в сторону, наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захв. руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая подошвой другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его руками в сторону атакованной ноги, попытаться бросить его вперед. Когда соперник, защищаясь, потянет на себя, наклонившись, захватить разноименной рукой атакованную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.



12.

Школа 3-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 3-й ступени "Рысь"**

**Звание "Инструктор 3-й ступени "Рысь" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

12. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

на звание "Инструктор 3-й ступени "Рысь"

Звание "Инструктор 3-й ступени "Рысь" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Наставником 5-й Школы. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Барсук";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 контрприемов против бросков:

1. **Подворотом** через спину захватом руки и шеи - висом садясь подножкой на пятке спереди.
2. **Подворотом** через спину захватом руки и шеи - сбиванием подбивом ступней сбоку.
3. **Наклоном** ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.
4. **Сбиванием** подбивом ступней сбоку захватом двух рук - сбиванием подбивом ступней сбоку.
5. **Сбиванием** подбивом ступней сбоку захватом двух рук - наклоном ногой подножкой.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи - висом садясь подножкой на пятке спереди.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

В ответ на попытку соперника выполнить бросок подворотом через спину захватом руки и шеи, захватить свободной рукой пояс соперника, препятствуя подвороту упором в его таз.

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

2. Подворотом через спину захватом руки и шеи - сбиванием подбивом ступней снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

В ответ на попытку соперника выполнить бросок подворотом через спину захватом руки и шеи, захватить свободной рукой его рукав выше локтя. В момент шага соперника вперед дальней ногой подбить его ногу

подошвой своей ближней ноги в голень снаружи и, потянув руками в противоположную движению ноги сторону, сбить соперника на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** – за руку.

3. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи, захватить его ближний рукав и, сделав шаг дальней ногой вперед-в сторону, наклоном вперед бросить соперника назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

4. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом двух рук - сбиванием подбивом ступней снаружи.

И.П.: захват обеими руками, как в древнерусской борьбе "за ручку" выше локтей. Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок сбиванием подбивом ступней сбоку захватом двух рук, захватить его рукава и, перенеся свою атакованную ногу через ногу соперника, скрестным движением рук и ближней ноги, подбить подошвой голень его ближней безопорной ноги снаружи и, потянув руками в противоположную движению ноги сторону, сбить соперника на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

5. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом двух рук - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват обеими руками, как в древнерусской борьбе "за ручку" выше локтей. Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок сбиванием подбивом ступней сбоку захватом двух рук, захватить его ближний рукав, а друго рукой - ворот. Перекрыть атакованной ногой одноименную ногу соперника сзади и, сделав шаг дальней ногой вперед-в сторону, наклоном вперед бросить его назад на лопатки перед собой.

Самостраховка - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



13.

Школа 3-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 3-й ступени "Росомаха"**

**Звание "Инструктор 3-й ступени "Росомаха" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

13. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 3-й ступени "Росомаха"

Звание "Инструктор 3-й ступени "Росомаха" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем-Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе районных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 2-й ступени "Рысь";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 контрприемов против бросков:

1. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.
2. Висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
3. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.
4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
5. Разгибом поднимая захватом двух ног - висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук.

Описание технических действий

1. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток". Другой - "за ручку". Стойка - **одноименная.**

В ответ на попытку соперника провести бросок наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота, подвернуться к нему спиной, сделав шаг /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за одну руку.

2. Висом прыжком назад захватом двух рук - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
И.П.: захват обеими руками, как в древнеруськой борьбе "за ручку" выше локтей. Стойка - **одноименная, низкая.**

В ответ на попытку соперника провести бросок висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук, наклонившись, захватить разноименной рукой ближнюю ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.

3. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.

И.П.: захват ближней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота, подвернуться к нему спиной, поставив дальнюю ногу /одноименную захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, ступней рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой его одноименную ногу спереди, поставив ее на Поляну, и опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота, наклонившись, захватить свободной рукой атакующую ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ногу и ворот.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - висом прыжком назад захватом двух рук.

И.П.: захват, как в древнеруськой борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - одноименная, низкая.

В ответ на попытку соперника провести бросок разгибом поднимая захватом двух ног, при его наклоне вперед, отпрыгнуть обеими ногами назад и, повиснув на сопернике, навалившись грудью сверху, бросить его вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.



14.

Школа 3-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Инструктор 3-й ступени "Волк"**

**Звание "Инструктор 3-й ступени "Волк" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

14. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Старший Инструктор "Волк"

Звание "Старший Инструктор "Волк" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем - Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в республиканских соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 3-й ступени "Росомаха";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 5 контрприемов против бросков:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - сбиванием подбивом стопой снаружи.
2. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
3. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом рук - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.
4. Висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук - висом садясь подножкой на пятке спереди.
5. Разгибом поднимая захватом двух ног - наклоном ногой подножкой сзади.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - сбиванием подбивом ступней снаружи.

И.П.: Захват, как в древнеруськой борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи, сделав небольшой шаг дальней ногой в сторону, толчком от себя, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над Поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

2. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток". Стойка - одноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи, присесть и захватить свободной рукой его разноименную ногу за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между ног соперника, бросить его назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ногу и ворот.

3. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом рук - наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи.

И.П.: захват дальней рукой, как в древнеруськой борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.

В ответ на попытку соперника провести бросок сбиванием подбивом ступней снаружи захватом рук, присесть и захватить свободной рукой его атакующую ногу за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между ног соперника, бросить его назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ногу и ворот.

4. Висом прыжком назад захватом двух рук - висом садясь подножкой на пятке спереди.

И.П.: Захват, как в древнеруськой борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - низкая.

В ответ на попытку соперника провести бросок висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук, сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакующего снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - наклоном ногой подножкой сзади.

И.П.: захват ближней рукой как в древнеруськой борьбе "за вороток". Другой - "за ручку".

В ответ на попытку соперника провести бросок разгибом поднимая захватом двух ног, сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой ногу соперника сзади, поставив ее на Поляну. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



15.

Школа 4-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Наставник 4-й ступени "Олень"**

**Звание "Наставник 4-й ступени "Олень" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

15. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Наставник 4-й ступени "Олень"

Звание "Наставник 4-й ступени "Олень" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем-Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;

- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в международных соревнованиях;
- участвовать в судействе международных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, старших инструкторов "Волк";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 10 комбинаций бросок - болевой /удушение/:

1. Подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/ - выкручивание руки через туловище наружу сидя сбоку лицом захватом руки между ног.
2. Наклоном ногой зацепом голенью изнутри /"Зацеп изнутри"/ - выкручивание ноги через ногу сидя со стороны ног лицом.
3. Висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибание руки через руку сидя сбоку спиной /пр.-на животе/.
4. Разгибом прогибаясь зацепом разноименной голенью и стопой /"Обвив" без падения/ перегибание ноги через туловище лежа на боку спиной захватом ноги между ног.
5. Вращаясь вдоль захватом разноименного плеча на шею /"Боковой вороток"/ выкручивание руки рукой сидя сбоку лицом.
6. Подворотом через ногу подножкой с колена /"Подножка с колена"/ - перегибание руки через ногу сидя сбоку спиной.
7. Наклоном рукой захватом дальней ноги снаружи /"Толкалка"/ - ущемление ноги рукой сидя со стороны ног лицом.
8. Висом прыжком на ноги обратным двойным подбивом /"Обратные ножницы"/ - выкручивание ноги рукой сидя со стороны ног лицом /противник - на животе/.
9. Разгибом поднимая обратным захватом двух ног /"Обратный илюшенька"/- выкручивание ноги через туловище сидя сбоку спиной.
10. Вращением поперек захватом одноименной руки и пояса /"Павловская вертушка"/- перегибание руки через туловище лежа сбоку.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/ - выкручивание руки через туловище наружу, сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

И.П.: захват ближней рукой как в древнерусской борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед между ног соперника, захватить его одноименное плечо из-под руки, наложив его руку на свое плечо. Одновременно подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/ на полусогнутые ноги. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед подбить тазом в сгиб бедра соперника и бросить его через спину вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Не отпуская захват, сесть сбоку от соперника лицом к нему, перешагнув сначала через голову, затем - через туловище, захватив его руки ногами. Выкручивая ближнюю руку соперника предплечьем наружу двумя руками, принудить его признать себя побежденным /сдаться/.

2. Наклоном ногой зацепом голенью изнутри /"Зацеп изнутри"/ - выкручивание ноги через ногу, сидя со стороны ног лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" из-под руки, другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ к другой, одновременно потянуть соперника за пояс к себе. Зацепив голенью ближней ноги разноименный подколенный сгиб соперника, толчком руками от себя бросить его назад на лопатки, становясь на колени. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Отпустить захват пояса и захватить этой рукой голень соперника снаружи, сев на ягодицы со стороны его ног к нему лицом. Перешагивая через разноименную согнутую ногу соперника снаружи, зацепить стопой подколенный сгиб его одноименной ноги, перекрывая ее голень другой ногой сверху зацепом стопой пятки своей ноги.

Выкручивая ногу соперника в тазобедренном суставе, тягой за ближнюю руку и разгибом своей ноги, принудить его признать себя побежденным.

3. Висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибание руки через руку сидя сбоку спиной /пр.- на животе/.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная, низкая.

Шагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ вперед между ног соперника, повиснуть на нем, садясь ближе к пятке этой ноги с одновременной постановкой стопы другой ноги в сгиб его бедра носком наружу. Разгибанием ноги перебросить соперника через себя на лопатки и повернуться вместе с ним на живот в сторону захвата за ворот. **Самостраховка** - как при падении кувырком на "полумост".

Не отпуская захват руки соперника, сесть сбоку спиной к нему, захватив руку под свое плечо. Перегибая руку соперника в локте в сторону мизинца через свое плечо двумя руками, принудить его сдаться.

4. Разгибом прогибаясь зацепом разноименной голенью и стопой /"Обвив" без падения/ перегибание ноги через туловище, лежа на боку спиной захватом ноги между ног.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Подшагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ пяткой внутрь на место другой ноги, зацепить голенью и стопой ближнюю ногу соперника изнутри. Прогибаясь назад, поднять зацепленную ногу соперника вперед-вверх, опрокинув его назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Стоя верхом над атакованной ногой соперника, захватить ее голень двумя руками и лечь назад-на бок к нему спиной, захватив ногу между своих ног /колени соперника упирается в низ живота/. Перегибанием ноги через туловище против естественного сгиба принудить соперника признать себя побежденным.

5. Вращаясь вдоль захватом разноименного плеча на шею /"Боковой вороток"/ выкручивание руки рукой, сидя сбоку лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "в обхват" сверху. Стойка - одноименная, низкая.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед к дальней ноге соперника, попытаться захватить эту ногу изнутри. Одновременно другой рукой наложить плечо соперника на свою шею и вращаясь вдоль в сторону захваченной руки, опрокинуть его на лопатки, упав на бок. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Не отпуская захват руки, сесть сбоку лицом к сопернику, перешагнув через голову и туловище. Выкручивая согнутую руку соперника в плече предплечьем наружу, зажав его под свое плечо и помогая другой рукой, принудить соперника признать себя побежденным.

6. Подворотом через ногу подножкой с колена /"Подножка с колена"/ - перегибание руки через ногу, сидя сбоку спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка разноименная.

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /разноименной захвату за ворот/ по дуге назад-в сторону за свою ногу, встав на колено рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Не отпуская захват, сесть сбоку от соперника спиной к нему. Захватить разноименное запястье соперника и подложить под его локоть свое бедро. Перегибая руку соперника против естественного сгиба /мизинцем вниз/, принудить его признать себя побежденным.

7. Наклоном рукой захватом дальней ноги снаружи /"Толкалка"/ - ущемление ноги рукой, сидя со стороны ног лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "за вороток" /спереди/. Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой вперед, загрузить дальнюю ногу соперника, тягой за ворот к этой ноге. Одновременно, наклонившись, захватить другой рукой его дальнюю ногу за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение сбоку от захваченной ноги, толчком в грудь бросить соперника назад на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Захватив ближнюю голень соперника под одноименное плечо, сесть со стороны ног лицом к нему, перекрывая одной ногой туловище соперника и упираясь другой в его разноименный подколенный сгиб. Ущемить острым краем лучевой кости предплечья ахиллово сухожилие ноги соперника, прогибаясь назад и помогая другой рукой захватом за кулак, принудив его признать себя побежденным.

8. Висом прыжком на ноги обратным двойным подбивом /"Обратные ножницы"/ - выкручивание ноги рукой, сидя со стороны ног лицом /соперник - на животе/.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.

Прыгнуть на ноги соперника сбоку верхом ближней ногой сзади /лицом к ногам/, повиснув на нем. Встречным движением ног подбить соперника в сгибы голеней и стоп, опрокинув его вперед на живот.

Самостраховка - как при падении на живот.

Захватить ближнюю голень соперника изнутри под одноименное плечо согнув ее в колене, одновременно перекрыв нижней ногой его одноименное бедро сверху, заняв положение сидя со стороны ног лицом к сопернику. Прогибаясь назад и выкручивая бедро голенью наружу, принудить соперника признать себя побежденным.

9. Разгибом поднимая обратным захватом двух ног /"Обратный илюшенька"/- выкручивание ноги через туловище, сидя сбоку спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "на поясах" спереди, другой - "за ручку". Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату за пояс/ по дуге назад за свою ногу, захватить одноименные бедра соперника двумя руками. Разгибаясь поднять его над землей и бросить назад на лопатки сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Захватив ближнее бедро соперника разноименным предплечьем, сесть сбоку спиной к нему, захватив локтевым сгибом другой руки его шею. Зацепив голенью захваченную ногу за голень сзади-изнутри и помогая руками, выкручивать бедро соперника в тазобедренном суставе голенью наружу, принуждая признать себя побежденным.

10. Вращением поперек захватом одноименной руки и пояса/"Павловская вертушка"/- перегибание руки через туловище, лежа сбоку.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнеруськой борьбе "в обхват"сверху, другой - "за ручку" /одноименную/. Стойка - разноименная.

Повиснув перед соперником поперек ногами в сторону захваченной руки, вращением от него опрокинуть соперника вперед на лопатки через свое тело. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Не отпуская захват, лежа на спине сбоку от соперника, перекрыть ближней ногой его туловище сверху. Перегибая захваченную руку в локте против естественного сгиба через свое туловище, принудить соперника признать себя побежденным.



16.

Школа 4-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Наставник 4-й ступени "Вепрь"**

**Звание "Наставник 4-й ступени "Вепрь" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

16. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

на звание "Наставник 4-й ступени "Вепрь"

Звание "Наставник 4-й ступени "Вепрь" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем-Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в международных соревнованиях;
- участвовать в судействе международных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, наставников "Олень";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 10 комбинаций бросок болевой /удушение/:

1. Подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/ - выкручивание руки через туловище наружу сидя сбоку лицом захватом руки между ног.
2. Наклоном ногой зацепом голенью изнутри /"Зацеп изнутри"/ - выкручивание ноги через ногу сидя со стороны ног лицом.
3. Висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибание руки через руку сидя сбоку спиной /соперник – на животе/.
4. Разгибом прогибаясь зацепом разноименной голенью и стопой /"Обвив" без падения/ - перегибание ноги через туловище лежа на боку спиной захватом ноги между ног.
5. Вращаясь вдоль захватом разноименного плеча на шею /"Боковой переворот"/ - выкручивание руки рукой сидя сбоку лицом.
6. Подворотом через ног подножкой с колена /"Подножка с колена"/ - перегибание руки через ногу сидя сбоку спиной.
7. Наклоном рукой захватом дальней ноги снаружи /"Толкалка"/ - ущемление ноги рукой сидя со стороны ног лицом.
8. Висом прыжком на ноги обратным двойным подбивом /"Обратные ножницы"/ - выкручивание ноги рукой сядя со стороны ног лицом /соперник на животе/.
9. Разгибом поднимая обратным захватом двух ног /"Обратный Илюшенька"/ - выкручивание ноги через туловище сидя сбоку спиной.
10. Вращением поперек захватом одноименной руки и пояса /"Павловская вертушка"/ - перегибание руки через туловище лежа на боку.

Описание технических действий

1. Подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/ - выкручивание руки через туловище наружу сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

И.П.: захват ближней рукой как в древнерусьской борьбе "За вороток". Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед между ног соперника, захватить его одноименное плечо из-под руки, наложив его руку на свое плечо. Одновременно подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке/ на полусогнутые ноги. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед подбить тазом в сгиб бедра соперника и бросить его через спину вперед на лопатки перед собой. Самостраховка - как при падении на бок.

Не отпуская захват, сесть сбоку от соперника лицом к нему, перешагнув сначала через голову, затем - через туловище, захватив его руки ногами. Выкручивая ближнюю руку соперника предплечьем наружу двумя руками, принудить его признать себя побежденным /сдаться/.

2. Наклоном ногой зацепом голенью изнутри /"Зацеп изнутри"/ - выкручивание ноги через ногу сидя со стороны ног лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "На поясах" из-под руки, другой - "За ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ к другой, одновременно потянуть соперника за пояс к себе. Зацепить голенью ближней ноги разноименный подколенный сгиб соперника, толчком руками от себя бросить его назад на лопатки, становясь на колени. Самостраховка - как при падении на спину.

Отпустить захват пояса и захватить этой рукой голень соперника снаружи, сев на ягодицы со стороны его ног к нему лицом. Перешагивая через разноименную согнутую ногу соперника снаружи, зацепить стопой подколенный сгиб его одноименной ноги, перекрывая ее голень другой ногой сверху зацепом стопой пятки своей ноги.

Выкручивая ногу соперника в тазобедренном суставе, тягой за ближнюю руку и разгибом своей ноги, принудить его признать себя побежденным.

3. Висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибание руки через руку сидя сбоку спиной /соперник на животе/.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "За вороток", другой - "За ручку". Стойка одноименная, низкая.

Шагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ вперед между ног соперника, повиснуть на нем, садясь ближе к пятке этой ноги с одновременной постановкой стопы другой ноги в сгиб его бедра носком наружу. Разгибанием ноги перебросить соперника через себя на лопатки и повернуться вместе с ним на живот в сторону захвата за ворот. Самостраховка - как при падении кувырком на "полумост".

Не отпуская захват руки соперника, сесть сбоку спиной к нему, захватив руку под свое плечо. Перегибая руку соперника в локте в сторону мизинца через свое плечо двумя руками, принудить его сдаться.

4. Разгибом прогибаясь зацепом разноименной голенью и стопой /"Обвив" без падения/ - перегибание ноги через туловище лежа на боку спиной захватом ноги между ног.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "За вороток", другой - "За ручку". Стойка - разноименная.

Подшагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ пяткой внутрь на место другой ноги, зацепить голенью и стопой ближнюю ногу соперника изнутри. Прогибаясь назад, поднять зацепленную ногу соперника вперед-вверх, опрокинув его назад на лопатки. Самостраховка - как при падении на спину.

Стоя верхом над атакованной ногой соперника, захватить ее голень двумя руками и лечь назад-на бок к нему спиной, захватив ногу между своих ног /колени соперника упирается в низ живота/. Перегибанием ноги через туловище против естественного сгиба принудить соперника признать себя побежденным.

5. Вращаясь вдоль захватом разноименного плеча на шею /"Боковой переворот"/ - выкручивание руки рукой сидя сбоку лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "В обхват" сверху. Стойка одноименная, низкая.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед к дальней ноге соперника, попытаться захватить эту ногу изнутри. Одновременно другой рукой наложить плечо соперника на свою шею и вращаясь вдоль в сторону захваченной руки, опрокинуть его на лопатки, упав на бок. Самостраховка - как при падении на бок.

Не отпуская захват руки, сесть сбоку лицом к противнику, перешагнув через голову и туловище. Выкручивая согнутую руку соперника в плече предплечьем наружу, зажав его под свое плечо и помогая другой рукой, принудить соперника признать себя побежденным.

6. Подворотом через ног подножкой с колена /"Подножка с колена" / - перегибание руки через ногу сидя сбоку спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "За вороток", другой - "За ручку". Стойка - разноименная.

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /разноимённой захвату за ворот/ по дуге назад-в сторону за свою ногу, встав на колено рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Не отпуская захват, сесть сбоку от соперника спиной к нему. Захватить разноименное запястье соперника и подложить под его локоть свое бедро. Перегибая руку соперника против естественного сгиба /мизинцем вниз/, принудить его признать себя побежденным.

7. Наклоном рукой захватом дальней ноги снаружи /"Толкалка" / - ущемление ноги рукой сидя со стороны ног лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "За вороток" /спереди/. Стойка разноименная.

Сделав шаг дальней ногой вперед, загрузить дальнюю ногу соперника, тягой за ворот к этой ноге. Одновременно, наклонившись, захватить другой рукой его дальнюю ногу за подколенный сгиб снаружи, Продолжая движение сбоку от захваченной ноги, толчком в грудь бросить соперника назад на лопатки.

Самостраховка - как при падении на спину.

Захватив ближнюю голень соперника под одноименное плечо, сесть со стороны ног лицом к нему, перекрывая одной ногой туловище соперника и краем лучевой кости предплечья ахиллово сухожилие ноги соперника, прогибаясь назад и помогая другой рукой захватом за кулак, принудить его признать себя побежденным.

8. Висом прыжком на ноги обратным двойным подбивом /"Обратные ножницы" / выкручивание ноги рукой сидя со стороны ног лицом /соперник на животе/.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "За вороток", другой рукой - "За ручку". Стойка одноименная.

Прыгнуть на ноги соперника сбоку верхом ближней ногой сзади /лицом к ногам/, повиснуть на нем. Встречным движением ног подбить соперника в сгибы голеней и стоп, опрокинуть его вперед на живот. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Захватить ближнюю голень соперника изнутри под одноименное плечо, согнув ее в колене, одновременно перекрыв нижней ногой его одноименное бедро сверху, заняв положение сидя со стороны ног лицом к сопернику. Прогибаясь назад и выкручивая бедро голенью наружу, принудить соперника признать себя побежденным.

9. Разгибом поднимая обратным захватом двух ног /"Обратный Илюшенька" - выкручивание ноги через туловище сидя сбоку спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "На поясах" /спереди/, другой - "За ручку". Стойка - разноименная.

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату за пояс/ по дуге назад за свою ногу, захватить одноименные бедра соперника двумя руками. Разгибаясь поднять его над Поляной и бросить назад на лопатки сбоку от себя.

Самостраховка - как при падении на спину.

Захватив ближнее бедро соперника разноименным предплечьем, сесть сбоку спиной к нему, захватив локтевым сгибом другой руки его шею. Зацепив голенью захваченную ногу за голень сзади-изнутри и помогая руками, выкручивать бедро соперника в тазобедренном суставе голенью наружу, принудая его признать себя побежденным.

10. Вращением поперек захватом одноименной руки и пояса /"Павловская вертушка" /-перегибание руки через туловище лежа на боку.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "В обхват" /сверху/, другой - "За ручку" /одноименную/. Стойка разноименная.

Повиснув перед соперником поперек ногами в сторону захваченной руки, вращением от него опрокинуть соперника вперед на лопатки через свое тело. **Самостраховка** - как при падении на бок. Не отпуская захват, лежа на спине сбоку от соперника, перекрыть ближней ногой его туловище сверху. Перегибая захваченную руку в локте против естественного сгиба через свое туловище, принудить соперника признать себя побежденным.



17.

Школа 4-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Наставник 4-й ступени "Лось"**

**Звание "Наставник 4-й ступени "Лось" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

17. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Наставник 4-й ступени "Лось"

Звание "Наставник 4-й ступени "Лось" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем-Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в международных соревнованиях;
- участвовать в судействе международных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, наставников "Вепрь";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 10 комбинаций с переходом на болевой /удушение/:

1. Подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - перегибание руки через руку сидя со стороны головы спиной.
2. Подворотом через спину подбивом тазом /"Бедро"/ - висом садясь подсадом голенью /"Колесо"/ - перегибание руки через руку лежа на спине сбоку.
3. Наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - подворотом через спину поперек захватом руки под плечо /"Передний вороток"/ - выкручивание руки через руку сидя сбоку спиной.
4. Наклоном ногой зацепом изнутри /"Зацеп изнутри"/ - наклоном ногой зацепом одноименной ноги изнутри /"Одноименный зацеп"/ - перегибание ноги через туловище лежа со стороны ног лицом.
5. Наклоном рукой захватом ноги изнутри /"За подколенку"/ - висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - удушение рукой стоя на четвереньках со стороны головы.
6. Сбиванием зацепом стопой снаружи /"Кочерга"/ - подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - ущемление руки рукой сидя сбоку лицом захватом руки между ног.
7. Сбиванием подбивом ступней снаружи /"Боковая подножка"/ - наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - удушение воротом сидя сбоку спиной.
8. Сбиванием подбивом ступней снаружи /"Боковая подсечка"/ - висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибанием руки через ногу сидя верхом.
9. Разгибом поднимая через плечи /"Мельница"/ - подворотом через ногу с колена /"Передняя подножка с колена"/ - выкручивание руки через ногу сидя сбоку спиной.
10. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень /"Передняя подножка"/ - наклоном захватом двух ног сбивая /"Бодалка"/ - выкручивание ноги через ногу сидя со стороны ног лицом /Дальнее колено/.

Описание технических действий

1. Подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - перегибание руки через руку сидя со стороны головы спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "За вороток", другой - "За ручку" /одноименную/. Стойка разноименная.

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг дальней ногой по дуге назад за свою ногу ближе к его одноименной ноге, одновременно потянув руками вперед. Другой ногой перекрыть одноименную ногу соперника сбоку и сделав большой шаг дальней ногой вперед за атакованную ногу опрокинуть соперника назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. Страховка - за руку.

Не отпуская захват за руку, сесть со стороны головы соперника спиной к нему, захватив его руку другой рукой под плечо. Перегибанием захваченной руки другой рукой через предплечье принудить соперника признать себя побежденным.

2. Подворотом через спину подбивом тазом /"Бедро"/ - висом садясь подсадом голенью /"Колесо"/ - перегибание руки через руку лежа на спине сбоку.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "На поясах" /сверху/, другой - "За ручку". Стойка одноименная.

Сделав шаг дальней /одноименной захвату за пояс/ ногой вперед между ног соперника и подставляя другую, подвернуться к нему спиной в полоборота и потянуть руками вперед-в сторону. Затем, разворачивая приставленную ногу пяткой наружу, сесть ближе к ней, повиснув на сопернике. Увлекая его за собой, подбить голенью другой ноги одноименное бедро соперника изнутри, бросив его вперед-в сторону за себя на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Захватив ближнюю разноименную руку соперника под плечо /предплечьем сверху/, перекрыть ближней ногой его туловище сверху в положении лежа на спине сбоку. Перегибая руку соперника через предплечье, вынудить его признать себя побежденным.

3. Наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - подворотом через спину поперек захватом руки под плечо /"Передний вороток"/ - выкручивание руки через руку сидя сбоку спиной.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "За вороток", другой - "За ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади. При перешагивании соперником через атаковую ногу, подвернуться к нему спиной, сделав большой шаг другой ногой по дуге пяткой назад-внутрь, поставив свою ступню параллельно одноименной ступне соперника, приседая на этой ноге в положение боком к его животу и одновременно перенося руку, державшую ворот через голову соперника. Продолжая движение рукой параллельно Поляне, опрокинуть его через свою спину вперед на лопатки, потянув за рукав разноименной руки, перекатываясь на бок /туловище и выставленная назад нога расположены по одной линии/. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Сесть сбоку от соперника спиной к нему, захватив ближним локтевым сгибом его одноименное плечо, а другой рукой – разноименное запястье обратным хватом, выкручиванием руки предплечьем внутрь, принудить соперника признать себя побежденным.

4. Наклоном ногой зацепом изнутри /"Зацеп изнутри"/ - наклоном ногой зацепом одноименной ноги изнутри /"Одноименный зацеп"/ - перегибание ноги через туловище лежа со стороны ног лицом.

И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "На поясах" /из-под руки/, другой "За ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ к другой, одновременно потянуть соперника за пояс к себе и зацепить голенью ближней ноги разноименный подколенный сгиб соперника, толкая его руками от себя в сторону атакованной ноги. При сопротивлении соперника, зацепить его другую ногу одноименной голенью за подколенный сгиб изнутри и наклоном вперед опрокинуть его назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Обхватить скрещенными ногами атакованную ногу соперника /колени соперника упирается в нижнюю часть живота/, а руками - его туловище. Прогибаясь назад и разгибая ногами голень соперника против ее естественного сгиба, принудить его признать себя побежденным.

5. Наклоном рукой захватом ноги изнутри /"За подколенку"/ - висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - удушение рукой стоя на четвереньках со стороны головы.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусской борьбе "За ручку". Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату/ вперед, наклониться вперед и попытаться захватить другой рукой одноименную голень соперника изнутри. Когда соперник, избегая захвата за ногу, отшагнёт ей назад и наклонится вперед, захватить его одежду под мышкой сверху и, отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись грудью сверху бросив его вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Отпустив захват на спине, захватить этой рукой голову соперника под плечо /предплечье на шее под подбородком/. Помогая другой рукой захватом за кулак, провести удушение рукой, принудив соперника признать себя побежденным.

6. Сбиванием зацепом стопой снаружи /"Кочерга"/ - подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - ущемление руки рукой сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "За вороток", другой рукой "За ручку". Стойка - разноименная.

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "За ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи, потянув его руками назад, а ногой вперед. При сопротивлении, перекрыть этой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну, и опрокинуть его через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Захватив ближнюю согнутую руку соперника одноименной рукой за локтевой сгиб, а другой - через туловище и сесть сбоку от соперника к нему лицом, зажав его руку между ног. Отклоняясь назад и сгибая его руку в локте разноименной рукой, поворотом другой руки продольно ущемить двуглавую мышцу захваченной руки, принудив соперника признать себя побежденным.

7. Сбиванием подбивом ступней снаружи /"Боковая подножка"/ - наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - удушение воротом сидя сбоку спиной.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусской борьбе "За вороток", другой - "За ручку". Стойка - разноименная.

Подшагнув дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед-в сторону, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над Поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбить подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи. Когда соперник убирает атакованную ногу, не останавливая движения своей ноги, перекрыть ей одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на Поляну. Подбивом в подколенный сгиб и одновременным наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки, перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за вороток.

Не отпуская захват за ворот, сесть сбоку спиной к сопернику, захватив другой рукой его голову сзади. Тягой рук за ворот от себя и за голову к себе, сделать удушающий захват воротом, принудив соперника признать себя побежденным.

8. Сбиванием подбивом ступней снаружи /"Боковая подсечка"/ - висом садясь упором ступней в живот /"Через голову"/ - перегибанием руки через ногу сидя верхом.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусской борьбе "За вороток", другой "За ручку". Стойка разноименная.

Подшагнув дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед-в сторону, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над Поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбить подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи. Когда соперник убирает атакованную ногу, поставить свою ступню между его ног и повиснув на нем, сесть ближе к пятке этой ноги с одновременной постановкой стопы другой ноги в сгиб бедра соперника носком наружу. Разгибанием ноги перебросить соперника через себя на лопатки и, сделав кувырок назад сесть на него верхом. **Самостраховка** - как при падении кувырком на "полумост".

Не отпуская захват руки соперника, перешагнуть через нее ближней к ней ногой, поставив ее на ступню и поворачивая соперника на живот. Перегибая его руку в локте в сторону мизинца через свое бедро двумя руками, принудить соперника признать себя побежденным.

9. Разгибом поднимая через плечи /"Мельница"/ - подворотом через ногу с колена /"Передняя подножка с колена"/ - выкручивание руки через ногу сидя сбоку спиной.

И.П. захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "За ручку". Стойка - разноименная.

Захватить свободной рукой одноименное бедро соперника изнутри, потянув другой рукой за рукав, одновременно подшагивая вперед дальней ногой между ног и подседая. Когда соперник уберет ногу назад, захватить атаковавшей рукой его одноименную руку на плечо и подвернуться к нему спиной, сделав шаг ногой /разноименной захвату за ворот/ по дуге назад-в сторону за свою ногу, встав на колено рядом и параллельно с

одноименной ступней соперника. Перекрывать другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Сесть сбоку от соперника спиной к нему, захватив ближней рукой его шею, а другой - разноименное запястье. Подложив под плечо соперника свое одноименное бедро, завести предплечье его согнутой руки под колено согнутой в колене ноги и, потянув за шею, выкручиванием руки предплечьем наружу, принудить соперника признать себя побежденным.

10. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень /"Передняя подножка"/ - наклоном захватом двух ног сбивая /"Бодалка"/ - выкручивание ноги через ногу сидя со стороны ног лицом /Дальнее колено/.

И.П.: захват дальней рукой - как в древнеруськой борьбе "В обхват" /разноименный снизу/, другой - "За ручку".
Стойка - одноименная.

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату из-под руки/ в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывать ступней другой ноги разноименную голень соперника, разворачивая его в сторону атакованной ноги руками. При сопротивлении соперника, наклониться вперед, захватив разноименные бедра соперника снаружи. Толчком плеча в нижнюю часть живота соперника сбить его на лопатки назад перед собой, становясь на колени.

Самостраховка - как при падении на спину.

Захватить одной рукой разноименную голень соперника снаружи, сев на ягодицы со стороны его ног к нему лицом. Перешагивая через разноименную согнутую ногу соперника снаружи, зацепить стопой подколенный сгиб его одноименной ноги, перекрывая ее голень другой ногой сверху, зацепив стопой пятку своей ноги. Потянув за колено дальней ноги соперника и разгибая свою ногу, провести выкручивание ноги соперника в тазобедренном суставе через ногу, принудить его признать себя побежденным.



18.

Школа 4-й ступени

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"
на звание
"Наставник 4-й ступени "Медведь"**

**Звание "Наставник 4-й ступени "Медведь" по древнеруськой базовой
технике руськой борьбы "Слада" присваивается Учителем-Наставником
5-й Школы руськой борьбы "Слада".**

18. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Наставник 4-й ступени "Медведь"

Звание "Наставник 4-й ступени "Медведь" по древнеруськой базовой технике присваивается Учителем-Наставником 5-й Школы руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

Общие требования

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 6 лет;
- иметь судейскую категорию;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы и кулачного боя "Слада";
- отмечать основные памятные даты руського календаря и руськой физической культуры;
- участвовать в международных соревнованиях;
- участвовать в судействе международных соревнований в качестве Судьи на Поляне;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, наставников "Лось";

Физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лежа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- наклоны с партнером на плечах - 10 раз на скорость;
- толчок штанги 0,5 собственного веса /максимум/;
- 10 бросков партнера на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м на скорость;
- кросс 20 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, делать самомассаж и массаж;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

Выполнить 10 контрприемов с переходом на болевой /удушение/:

1. Против броска подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - броском наклоном рукой захватом одноименной ноги снаружи /"Зашагивание"/, - выкручивание руки через ногу сидя сбоку спиной.
2. Против броска подворотом через спину подбивом тазом /"Бедро"/ - бросок висом садясь подсадом бедром снаружи /"Через ножку"/ - выкручивание руки через руку сидя сбоку лицом захватом руки между ног.
3. Против броска подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/, бросок сбиванием подбивом ступней сбоку /"Боковая подсечка"/ - удушение воротом сидя сбоку лицом /соперник на животе/.
4. Против броска наклоном рукой захватом двух ног /"Бодалка"/ - бросок висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - удушение рукой стоя со стороны головы лицом /соперник на четвереньках/.
5. Против броска висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - бросок наклоном захватом ноги изнутри /"За подколенку"/ - ущемление ноги рукой сидя со стороны ног лицом /икроножной мышцы/.
6. Против броска сбиванием зацепом стопой снаружи /"Кочерга"/ - бросок подворотом через ногу подножкой спереди /"Передняя подножка"/ - перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом захватом между ног.
7. Против броска сбиванием подбивом ступней сбоку /"Боковая подсечка"/ - бросок наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - перегибание руки через ногу сидя сбоку спиной.
8. Против броска сбиванием подбивом голенью в подколенный сгиб снаружи /"Подбив голенью"/ - бросок висом прыжком на ноги подбивом двух ног /"Ножницы"/ - перегибание ноги через туловище лежа сбоку верхом захватом ноги между ног.
9. Против броска разгибом поднимая через плечи захватом ноги изнутри /"Мельница"/ - бросок наклоном ногой зацепом голенью снаружи /"Зацеп снаружи"/ - удушение рукой лежа верхом лицом.
10. Против броска разгибом прогибаясь зацепом голенью и стопой /"Обвив"/ - бросок сбиванием подбивом в дальний подколенный сгиб /"Подбив стопой"/ - перегибание руки через руку стоя верхом лицом.

Описание технических действий

1. Против броска подворотом через ногу подножкой /"Передняя подножка"/ - броском наклоном рукой захватом одноименной ноги снаружи /"Зашагивание"/, - выкручивание руки через ногу сидя сбоку спиной.

И.П.: Соперник подвернулся спиной, пытаюсь провести бросок подворотом через ногу подножкой.

Сделав шаг в сторону за спину соперника и наклоняясь, захватить свободной рукой его одноименную ногу снаружи, опрокидывая его в сторону-назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину.

Сесть сбоку от соперника спиной к нему, захватив одной рукой его ближнее разноименное запястье, а предплечьем другой - голову. Подложив под плечо соперника свое одноименное бедро, завести предплечьем его согнутой руки под колено согнутой в колене ноги и, потянув за шею, выкручиванием руки предплечьем наружу, принудить соперника признать себя побежденным.

2. Против броска подворотом через спину подбивом тазом /"Бедро"/ - бросок висом садясь подсадом бедром снаружи /"Через ножку"/ - выкручивание руки через руку сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

И.П.: Соперник подворачивается спиной, пытаюсь провести бросок подворотом через спину подбивом тазом.

Сдерживая подворот соперника упором рукой в захваченный сверху его руки пояс, зашагнуть ногой /разноименной захвату за пояс/ впереди соперника пяткой наружу, поставив другую ногу ее перед разноименной ногой соперника снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицы ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Захватив рукой, державшей пояс, разноименную руку соперника под плечо, сесть сбоку от соперника лицом к нему, перешагнув сначала через голову, затем через туловище, зажав его руку ногами. Выкручивая ближнюю руку соперника предплечьем наружу и помогая другой рукой захватом за свой кулак, принудить его признать себя побежденным.

3. Против броска подворотом через спину захватом руки на плечо /"Через плечо"/, - бросок сбиванием подбивом ступней сбоку /"Боковая подсечка"/ - удушение воротом сидя сбоку лицом /соперник на животе/.

И.П.: Соперник подворачивается спиной, пытаюсь провести бросок подворотом через спину захватом руки на плечо.

В момент, когда соперник делает шаг ногой вперед, подбить подошвой голень его ближней безопорной ноги снаружи и скрестным движением рук и ноги, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ближайшую руку. Когда соперник, вставая, поворачивается спиной, захватить его ворот сзади и, перешагнув через голову и туловище, сесть сбоку от него /захват за ворот - между ног/. Потянув за ворот, провести удушение воротом, принудив соперника признать себя побежденным.

4. Против броска наклоном рукой захватом двух ног /"Бодалка"/ - бросок висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - удушение рукой стоя со стороны головы лицом /соперник на четвереньках/.

И.П.: соперник, проводя бросок наклоном рукой захватом двух ног, пытается захватить атакуемые ноги руками.

Захватить обеими руками туловище соперника сверху и отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на нем, навалившись грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Захватить одной рукой голову соперника под плечо /предплечье на шее под подбородком/. Помогая другой рукой захватом за кулак, провести удушение рукой, принудив соперника признать себя побежденным.

5. Против броска висом прыжком назад /"Отпрыг"/ - бросок наклоном захватом ноги изнутри /"За подколенку"/ - ущемление ноги рукой сидя со стороны ног лицом /икроножной мышцы/.

Не дожидаясь начала прыжка назад, захватить одной рукой рукав соперника. Наклоняясь вперед, захватить другой рукой одноименную голень соперника изнутри. Шагая мимо него другой ногой и приподнимая захваченную ногу соперника, бросить его назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - двумя руками.

Не отпуская подколенный сгиб атакованной ноги, сесть со стороны ног верхом на подъем ноги соперника лицом к нему, обхватив ногами бедро. Сгибая ногу соперника в колене и помогая другой рукой захватом за свой кулак, поворотом предплечья ущемить лучевой костью его икроножную мышцу, принудив соперника признать себя побежденным.

6. Против броска сбиванием зацепом стопой снаружи /"Кочерга"/ - бросок подворотом через ногу подножкой спереди /"Передняя подножка"/- перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом захватом между ног.

И.П.: соперник зацепил атакуемую ногу, пытаюсь провести бросок сбиванием зацепом стопой снаружи.

Захватив одежду на руке соперника, держащей вас за рукав, в другой - его туловище, перекрыть атакованной ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть его через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Не отпуская хват за руку, захватить другой рукой локтевой сгиб соперника и сесть сбоку от него лицом к нему, перешагнув сначала через голову, затем - через туловище, зажав его руки ногами. Перегибая ближнюю руку соперника в локтевом суставе против ее естественного сгиба через туловище /мизинцем к себе/ двумя руками, принудить соперника признать себя побежденным.

7. Против броска сбиванием подбивом ступней сбоку /"Боковая подсечка"/ - бросок наклоном ногой подножкой сзади /"Задняя подножка"/ - перегибание руки через ногу сидя сбоку спиной.

И.П.: соперник подбивает ступней атакуемую ногу, пытаюсь провести бросок сбиванием подбивом ступней снаружи.

Захватить разноименный атакующей ноге рукав соперника и, сделав большой шаг атакуемой ногой, перекрыть ей его одноименную ногу сзади, поставив ее на Поляну с подбивом в подколенный сгиб. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку. Не отпуская хват, сесть сбоку от соперника спиной к нему. Захватить разноименное запястье соперника и подложить под его локоть свое бедро. Перегибая руку соперника против естественного сгиба /мизинцем вниз/, принудить его признать себя побежденным.

8. Против броска сбиванием подбивом голенью в подколенный сгиб снаружи /"Подбив голенью"/ - бросок висом прыжком на ноги подбивом двух ног /"Ножницы"/ - перегибание ноги через туловище лежа сбоку верхом захватом ноги между ног.

И.П.: соперник подбивает голенью атакуемую ногу, пытаюсь провести бросок сбиванием подбивом голенью в подколенный сгиб снаружи.

Захватив ворот соперника сверху, прыгнуть на него сбоку верхом /лицом к ногам/ на уровне его таза, повиснуть на нем и потянув за ворот назад. Встречным движением ног подбить соперника в сгиб бедер и голеней, опрокинуть его назад на лопатки сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на спину. Отпустив хват ворота, захватить этой рукой ближнюю голень соперника снаружи под плечо и лечь на бок к нему спиной, захватив ногу между своих ног /голень верхней ноги упирается в пах соперника/. Перегибанием ноги через туловище против естественного сгиба принудить соперника признать себя побежденным.

9. Против броска разгибом поднимая через плечи захватом ноги изнутри /"Мельница"/ - бросок наклоном ногой зацепом голенью снаружи /"Зацеп снаружи"/ - удушение рукой лежа верхом лицом.

И.П.: соперник захватил атакуемую ногу, пытаюсь выполнить бросок разгибом поднимая через плечи захватом ноги изнутри.

Зацепить голенью другой ноги разноименную ногу соперника снаружи и, наклоняясь вперед, опрокинуть его назад на лопатки под себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. Не дожидаясь падения, захватить голову соперника ближней рукой обратным захватом под плечо и помогая другой рукой захватом за свой кулак, лежа на сопернике верхом лицом к нему, провести удушение предплечьем, принудив соперника признать себя побежденным.

10. Против броска разгибом прогибаясь зацепом голенью и стопой /"Обвив"/ бросок сбиванием подбивом в дальний подколенный сгиб /"Подбив стопой"/ - перегибание руки через руку стоя верхом лицом.

И.П.: соперник развернулся боком и зацепил атакуемую ногу, пытаюсь выполнить бросок разгибом прогибаясь зацепом голенью и стопой.

Захватив ближней рукой ворот соперника сзади, подшагнув к атакуемой ноге другой ногой, а атакуемой подбить опорную одноименную ногу соперника стопой в подколенный сгиб сзади, сбивая его встречным движением рук и ноги назад на лопатки сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на спину. Перешагнув через соперника другой ногой, поставить ее на колено, придя в положение стоя над соперником верхом лицом к нему. Обхватить ладонью одноименный локоть прямой руки соперника /захватившей ворот/ и, помогая другой рукой, провести перегибание руки в локтевом суставе против ее естественного сгиба /запястье руки соперника опирается на шею/, принудив его признать себя побежденным.



Русская борьба "Слада"

Классификация в русской борьбе "Слада"

- видов
- школ
- клубов
- судей

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миropyчев
12 декабря 1995 г.

Русская Общинная борьба "Слада"

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнерусских Общинных видов борьбы: "В обхват", "На поясах" и "Охотницкой борьбы" с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнерусского Общинного и Племенного ратьного боя.

Русская Общинная борьба "Слада" - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа.

Русская Общинная борьба "Слада" - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для аттестации на звание Национального вида по русской борьбе "Слада"

N N П П	Требования для Вида	Национальный Вид					Всего
		1-я школа маст.	2-я школа маст.	3-я школа маст.	4-я школа маст.	5-я школа маст.	
	Виды						
1	Вид 1-й ступени	4	1				5
2	Вид 2-й ступени	6	4	1			11
3	Вид 3-й ступени	8	6	4	1		19
4	Вид 4-й ступени	10	8	6	4	1	29

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1995 г.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для аттестации на звание Международного вида по русской борьбе "Слада"

Требования для Вида	Международный вид															Всего		
	Европа			Азия			Америка			Африка			Австралия					
Виды	Шк	Кл.	Стр	Шк	Кл	Стр	Шк	Кл	Стр	Шк	Кл	Стр	Шк	Кл	Стр	Шк.	Кл.	Ст
Вид 1-й ступени	6	11	5	1	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	14	8
Вид 2-й ступени	20	30	8	5	7	4	1	4	2	-	1	1	-	-	-	26	42	15
Вид 3-й ступени	30	50	11	7	11	5	3	8	4	1	3	3	-	1	1	41	75	26
Вид 4-й ступени	40	70	14	9	15	6	5	12	6	2	4	4	-	1	1	50	102	31

*

Шк. - школа, Кл. - клуб, Стр. - страна

Русская Общинная физическая культура. Термины и определения:

Русская Общинная физическая культура - это исторически на протяжении тысячелетий сложившиеся русские Общинные Виды физических упражнений: борьбы, кулачного боя, игр, которые органично соединены с более чем тысячелетней культурой, песнями, танцами, одеждой русского Общинного народа.

Русская Общинная физическая культура научна и национальна !

Русская Общинная физическая культура - эволюционно и органично развивалась в русской Общине /деревне/, и являлась необходимой частью ее жизни, ее культуры, ее воспроизводства, ее защиты от внешних врагов.

Русская Общинная физическая культура состоит из русских Общинных Видов спорта и Игр. В настоящее время из большого многообразия русских Общинных Видов спорта и игр наиболее сохранились: русский Общинный кулачный бой "Сеча", русская Общинная борьба "Слада", русские Общинные Игры.

Русский Общинный Вид спорта - это:

- система русского Общинного образа жизни и воспитания;
- системы русской Общинной народной игры и единоборств.

Видом русской Общинной физической культуры является такой Вид, который имеет **восемь признаков** - характеристик:

- **каждый Вид должен иметь свою историю**, неразрывно связанную с историей русского Общинного народа и имеющую подтверждение на протяжении столетий в памятниках письменности и культуры;

- **форма одежды этого Вида**, должна соответствовать традиционной одежде русского Общинного народа, соединяя ее с современностью, спортивностью;
- **классификация технических действий**, отображающая древние русские Общинные истоки этого Вида;
- **методика, отображающая специфику изучения**, приобщения к этому Виду спорта и имеющая в своей основе последние достижения спортивной науки и медицины;
- **правила соревнований**, которые органично соединяют русские Общинные традиции /Обереги/ и современные требования;
- **русские Общинные ритуалы, традиции /Обереги/**, воссозданные как духовная и нравственная основа этого Вида;
- **"Школа"** в русских Общинных Видах спорта, многолетняя работа большого коллектива инструкторов, тренеров, наставников во главе с ее Основателем - работа над созданием "Системы".
- **русский клуб** - место, где органично соединяются все перечисленные элементы и происходит процесс русского Общинного воспитания и приучения к русскому Общинному образу жизни. Клуб своим оформлением, атрибутами, ритуалами /Оберегами/ и всеми, происходящими в нем процессами, должен создавать русский Общинный фон, поле, духовность, являющиеся теми национальными элементами, которые заменить ничем другим нельзя.

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1995 г.

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для аттестации на звание Школ по русской борьбе "Слада"**

N N	ШКОЛЫ	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа
		1-й ступени	2-й ступени	3-й ступени	4-й ступени	5-й ступени
Требования к Школе						
1	Инструктор "Ласка"	32	64	128	256	512
2	Инструктор "Куница"	16	32	62	124	256
3	Инструктор "Соболь"	8	16	32	64	124
4	Инструктор "Горностай"	4	8	16	32	64
5	Инструктор "Лис"	2	4	8	16	32
6	Инструктор "Ястреб"	1	2	4	8	16
7	Инструктор "Лунь"	-	1	2	4	8
8	Инструктор "Сокол"	-	-	1	2	4
9	Инструктор "Орел"	-	-	-	1	2
10	Инструктор "Беркут"	-	-	-	1	1

11	Инструктор "Барсук"	-	-	-	1	1
12	Инструктор "Рысь"	-	-	-	1	1
13	Инструктор "Росомаха"	-	-	-	1	1
14	Инструктор "Волк"	-	-	-	1	1
15	Наставник "Олень"	-	-	-	1	1
16	Наставник "Вепрь"	-	-	-	1	1
17	Наставник "Лось"	-	-	-	1	1
18	Наставник "Медведь"	-	-	-	1	1
19	Учитель-Наставник	-	-	-	-	1
1	Судья 6 мк "Соболь"	2	4	8	16	32
2	Судья 5 мк "Лис"	1	2	4	4	16
3	Судья 4 мк "Сокол"	-	1	2	2	8
4	Судья 3 мк "Беркут"	-	-	1	2	4
5	Судья 2 мк "Рысь"	-	-	-	1	2
6	Судья 1 мк "Волк"	-	-	-	-	1
7	Судья Высшей м.к. "Медведь"	-	-	-	-	1
8	Судья м.к. Заслуженный Наставник	-	-	-	-	1
1	Клуб 1-й ступени	1	4	8	16	32
2	Клуб 2-й ступени	-	1	4	8	16
3	Клуб 3-й ступени	-	-	1	4	8
3	Клуб 4-й ступени	-	-	-	1	4
3	Клуб 5-й ступени	-	-	-	-	1

Школа в русской борьбе "Слада"

В русских Общинных Видах спорта, русской Общинной физической культуры, сложились "Школы". "Школа" в русских Общинных Видах спорта - это многолетняя работа большого коллектива инструкторов, тренеров, наставников во главе с ее Основателем - работа над созданием "Системы". "Система"- это большая сумма накопленных знаний и навыков в Методике, Общефизической, Специальной физической подготовке, в традициях, в ритуалах /Оберегах/, в Клубе по русскому Общинному Виду спорта. В "Школе" коллектив единомышленников ведет русский Общинный образ жизни и приобщает к нему всех членов Клуба. В "Школе" идет постоянная творческая работа над сохранением традиций /Оберегов/ русских Общинных Видов спорта и физическим и духовным совершенствованием.

"Школа", являясь частью русских Общинных Видов спорта, как Общинных Видов русской физической культуры совершенствуется **в семи направлениях:**

- в изучении истории своего русского Общинного Вида спорта и физической культуры;
- в спортивной русской Общинной одежде (форме);
- в правилах;
- в классификации;
- в методике;
- в русских Общинных традициях /Оберегах/ и ритуалах;
- в создании Клубов и клубной работе.

"Школа" как система создается и совершенствуется в одном или нескольких Клубах по русскому Общинному Виду спорта, в одной или нескольких областях, в одной или нескольких странах.

Каждая Школа в своей системе имеет свои русские стили. Каждый работающий в ней тренер-наставник создает свой неповторимый, авторский Стиль, который является неразрывной частью всей системы Школы.

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 2003 г.

Решение

Исполнительный Комитет Международной федерации по русской борьбе "Слада", рассмотрел итоги работы федерации за 1995-2003 г.г.. На основании этих итогов была проведена аттестация на присвоение званий "Школ" по русской борьбе "Слада" и звания "Вида" национальным и международным объединениям. Исполнительный Комитет Международной федерации по русской борьбе "Слада" присвоил следующие звания:

& 1

Звание "Национальный Вид - 4-й ступени"

1. Российская Ассоциация "Слада" /РАС/
2. Национальный Комитет "Российская Сладиада" /НКРС/
3. Всероссийский Союз клубов по русской борьбе "Слада" /ВСКРБС/

& 2

Звание "Национальный Вид - 1-й ступени"

1. Армянская Ассоциация "Слада" /ААС/
2. Казахская федерация "Слада" /КФС/
3. Таджикская федерация спортивных единоборств /ТФСЕ/
4. Украинская Ассоциация "Слада" /УАС/
5. Молдавская федерация "Слада" /МФС/

& 2

Звание "Международный Вид - 2 ступени"

Международная федерация по русской борьбе "Слада"

& 3

Школа 4-й ступени "Медведь"

1. Клуб "Слада-81", Лысково, директор Миронычев В.В.,

Школа 4-й ступени "Рысь"

1. Клуб "Олимп", Павлово, директор Дроздов А.В.

Школа 2-й ступени "Беркут"

1. Клуб "Кийская дружина", Мариинск, руководитель Машков О.А.
2. Клуб "Раджабова А.М.", Душанбе, директор Раджабов А.М.
3. Клуб "Женис", Аксай, руководитель Сыйков Д.К.

Школа 2-й ступени "Сокол"

1. Клуб "ВИК", Ижевск, руководитель Волков И.К.
2. Клуб "Энергетик", Нягань, руководитель Воронов И.С.
3. Клуб "Арцах", Арташат, руководитель Ахумянц А.А.
4. Клуб "Слада-95", Донецк, руководитель Черепяхин Г.А.
5. Клуб "Россы", Новозыбков, руководитель Анисимов И.Б.
6. Клуб "Динамо", Сумгаит, руководитель Ибрагимов И.Е.,
7. СРДЮСШОР, Кишинев, директор Болбочан Н.Д.

Школа 2-й ступени "Ястреб"

1. Клуб "Славяне", Сергач, руководитель Уклюдов С.В.
2. Клуб "Ратоборец", Шарыпово, руководитель Алипкачев Ш.Г
3. Клуб "Подросток", Оренбург, руководитель Вдовин Н.А.
4. Клуб "Слада-99", Трофимово, директор Смирнов А.Т.
5. Клуб "Витязь", Юрга, руководитель Качура В.Л.
6. Клуб "Икар", Саров, директор Михайлов А.А.
7. Клуб "Кедр", Чита, руководитель Бакурская О.В.
8. Клуб "Ташкгын", Казмаул, руководитель Мамаев А.Э.

Школа 1-й ступени "Лис"

1. Клуб "Слада-96", Якутск, руководитель Данилов В.М.
2. Клуб "Дастык", Уральск, руководитель Мурзагулов А.К.
3. Клуб "Динамо", Сумгаит, руководитель Алиев Э.
4. Клуб "Скиф", Княгинино, руководитель Банников А.А.
5. Клуб "Колос", Лукояново, руководитель Фураев А.П.

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"

Исполнительный Комитет

Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1996 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Медали "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада"

I. Цель и задачи

Медаль "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада" учреждается Исполнительным Комитетом Международной федерации по русской борьбе "Слада" с целью награждения сладистов, инструкторов, тренеров, наставников, организаторов, журналистов, спонсоров, всех - кто внес большой вклад в развитие русской борьбы "Слада", а также:

- пропаганды идей Сладизма, русской физической культуры, Всемирной Сладиады, Сладистских Игр;
- развития русской борьбы "Слада" в мире;

- совершенствования русской борьбы "Слада" как системы: русского воспитания, русского образа жизни, русской самозащиты.

II. Описание медали.

2.1. Медаль "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада" учреждена 1-й, 2-й, 3-й степени.

2.2. Награждение медалями 1-й, 2-й, 3-й степени производится в порядке очередности.

2.3. Первой в порядке очередности вручается медаль 3-й степени. Она изготавливается из тяжелого металла темно-желтого цвета. На лицевой стороне изображен петух в русской рубахе - символ русской борьбы "Слада". Он находится в центре солнца. По окружью надпись "Международная федерация по русской борьбе "Слада". С обратной стороны надпись "Медаль 3-я ступень "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада".

2.4. Второй в порядке очередности вручается медаль 2-й степени. Она изготавливается из серебра. На лицевой стороне изображен петух в русской рубахе - символ русской борьбы "Слада". Он находится в центре солнца. По окружью надпись "Международная федерация по русской борьбе "Слада". С обратной стороны надпись "Медаль 2-я ступень "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада".

2.5. Третьей в порядке очередности вручается медаль 1-й степени. Она изготавливается из серебра покрытого тонким слоем золота. На лицевой стороне изображен петух в русской рубахе - символ русской борьбы "Слада". Он находится в центре солнца. По окружью надпись "Международная федерация по русской борьбе "Слада". С обратной стороны надпись "Медаль 3-я ступень "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада".

III. Порядок награждения.

3.1. Инициатива предложений о награждении медалью "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада" принадлежит клубам русской борьбы "Слада", инструкторам, тренерам, наставникам, а также Исполнительным Комитетам международных и национальных федераций, Лиг объединений и клубов по русской борьбе "Слада".

3.2. Предложения о награждении поступают в Исполнительный Комитет Международной федерации по русской борьбе "Слада" и рассматриваются в течение месяца, по истечению которого принимается Решение. Решение доводится до инициатора и награжденного.

3.3. Предложения о награждении оформляются специальной Анкетой.

3.4. Награжденный медалями всех трех степеней имеет право на звание "Почетный член Исполкома МФРБС" с вручением Свидетельства и Знака в петлицу костюма, изготовленного из серебра.

3.4. Награждение производят во время торжественного мероприятия по русской борьбе "Слада" члены Исполкома МФРБС, Президенты национальных Федераций, Лиг, объединений и клубов, тренеры, Наставники по русской борьбе "Слада".

IV. Учет и пропаганда.

4.1. Учет всех врученных медалей оформляется специальной Книгой дубликатом Дипломов, вручаемых вместе с медалью.

4.2. О награжденных медалью публикуется в средствах национальной и международной печати.

4.3. По истечению 4-х летнего срока публикуется Сборник всех награжденных Медалью.

Утверждено:

Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/

Исполнительный Комитет

Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1998 г.

Решение
Исполнительного Комитета МФРБС
от 12 декабря 1998 г.

Учитывая большой вклад в создание и проведение теоретической и практической работы в "Горьковском Центре русской борьбы и кулачного боя" с 1985 г. на базе клуба "Слада-81" г.Лысково, Нижегородской области, и учитывая большую работу по созданию русской борьбы "Слада" наградить медалью "За большой вклад в развитие русской борьбы "Слада" 1-й степени с вручением медалей 2-й и 3-й степеней.

1. Миронычева В.В., клуб "Слада-81", г.Лысково
2. Дроздова А.В., клуб "Олимп", г.Павлово

Присвоить им звание "Почетного Президента МФРБС" с вручением им Знаков и Свидетельств.

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1998 г.

СПИСОК
награжденных международной медалью 3-й степени "За развитие русской борьбы "Слада""
в честь 5-и летия развития русской борьбы "Слада" в России и мире.

- | | | |
|----------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Алтыева | Н.В., Лысково, | "Слада-81" |
| 2. Анисимов | И.Б., Новозыбков, | "Россы" |
| 3. Алипкачев | Ш.Г., Шарыпово, | "Ратоборец" |
| 4. Ахумянц | А.А., Арташат, | "Арцах" |
| 5. Бакурская | О.В., Чита, | "Кедр" |
| 6. Болбочан | Н.Д., Кишинев, | РСДЮСШОР |
| 7. Бусуйок | С.Л. Кишинев, | "Олимп" |
| 8. Бывшев | А.Е., Донецк, | "Злагода" |
| 9. Волков | И.К., Ижевск, | "ВИК" |
| 10. Воронов | И.С., Нягань, | "Энергетик" |
| 11. Вдовин | Н.А., Оренбург, | "Подросток" |
| 12. Вершинина | С.Г. Лысково, | "Слада-81" |
| 13. Гаранина | О.Б. , Москва, | редактор "Русский стиль" |
| 14. Дроздов | А.В., Павлово, | "Олимп" |
| 15. Егоров | А.А., Коломна, | "Святогор" |
| 16. Зайнуллин | Р.Х, Воткинск, | "Уралец" |
| 17. Захаров | С.М., Сергач, | "Славяне" |
| 18. Иванов | А.А., Саров, | "Икар" |
| 19. Иванков | Н.В., Лысково, | "Слада-81" |
| 20. Ибрагимов | И.Е., Сумгаит, | "Динамо" |
| 21. Качура | В.Л., Юрга, | "Витязь" |
| 22. Лукашов | М.Н., Москва, | писатель |
| 23. Миронычев | В.В, Лысково, | "Слада-81" |
| 24. Михайлов | А.А., Саров, | "Икар" |
| 25. Мамаев | А.Э., Казмаул, | "Ташкгын" |
| 26. Мурзагулов | А.К., Уральск, | "Радуга" |
| 27. Машков | О.А., Мариинск, | "Кийская дружина" |
| 28. Носкова | М.П., Просек, | "Слада-81" |
| 29. Раджабов | А.М., Душанбе, | Школа РАМ |
| 30. Степанов | И.М., Якутск, | "Слада-96" |
| 31. Сыйков | Д.К., Аксай, | "Женис" |

- | | | |
|-----------------|------------------|-------------|
| 32. Смирнов | А.Т., Трофимово, | "Слада-99" |
| 33. Селиванов | В.В., Ачит, | "Атлант" |
| 34. Самойлов | С. Тайга, | ДЮКФП |
| 35. Уклюдов | С.В., Сергач, | "Славяне" |
| 36. Федорин | С.В., Таллинн, | "Двигатель" |
| 37. Фураев | А.П., Лукояново, | "Колос" |
| 38. Харлампов | Г.А., Донецк, | "Слада-95" |
| 39. Черепяхин | Г.А., Донецк, | "Слада-95" |
| 40. Шалатыркина | Е.И., Лысково, | "Слада-81" |
| 41. Циташвилли | Н.А., Лиски, | |

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
12 декабря 1998 г.

СПИСОК
клубов награжденных Почетной Грамотой МФРБС
в честь 5-и летия развития русской борьбы "Слада" в России и мире.

- | | | |
|---------------------------|---------------|-------------|
| 1. Клуб "Слада - 95" | г.Донецк, | Украина |
| 2. Клуб "Злагода" | г.Донецк, | Украина |
| 3. Клуб "Радуга" | г.Уральск, | Казахстан |
| 4. Клуб им.Раджабова | г.Душанбе, | Таджикистан |
| 5. Клуб "Слада-81" | г.Лысково, | Россия |
| 6. Клуб "Олимп" | г.Павлово, | Россия |
| 7. Клуб "Россы" | г.Новозыбков, | Россия |
| 8. Клуб "Кийская Дружина" | г.Мариинск, | Россия |
| 9. Клуб "Ратоборец" | г.Шарыпово, | Россия |
| 10. Клуб "ВИК" | г.Ижевск, | Россия |
| 11. Клуб "Уралец" | г.Воткинск, | Россия |
| 12. ДЮКФП | г.Тайга, | Россия |
| 13. Клуб "Энергетик" | г.Нягань, | Россия |
| 14. Клуб "Славяне" | г.Сергач, | Россия |
| 15. Клуб "Кедр" | г.Чита, | Россия |
| 16. Клуб "Женис" | г.Аксай, | Казахстан |

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент
В.В.Миropyчев
20 декабря 1994 г.

**Международные требования
для аттестации на звание клуб русской борьбы "Слада"**

Звание клуба	Флаг клуба	Международные требования
Клуб по русской борьбе "Слада" - 5-й ступени		
19	Клуб русской борьбы "Слада" 5-й ступени Учителя-Наставника	Белый Флаг. Желтая корона. Красный круг.
Клубы по русской борьбе "Слада" - 4-й ступени		
18	Клуб русской борьбы "Слада" "Медведь"	Флаг синего цвета. Кайма желтая. Корона красная. Круг красный. Ступени всех клубов по низу углами. Изготавливается Исполкомом МФРБС после аттестации и присвоения звания. Флаг шелковый размером 1,5 x 1 м2.
17	Клуб русской борьбы "Слада" "Лось"	
16	Клуб русской борьбы "Слада" "Вепрь"	
15	Клуб русской борьбы "Слада" "Олень"	
Клубы по русской борьбе "Слада" - 3-й ступени		
14	Клуб русской борьбы "Слада" 3-й ступени "Волк"	Флаг зеленого цвета Кайма желтая. Корона желтая. Круг красный Ступени всех клубов по низу углами. Изготавливается Исполкомом МФРБС после аттестации и присвоения звания. Флаг шелковый размером 1,5x1 м2.
13	Клуб русской борьбы "Слада" 3-й ступени "Росомаха"	
12	Клуб русской борьбы "Слада" 3-й ступени "Рысь"	
		Присваивается Исполкомом МФРБС согласно Положения о клубе русской борьбы "Слада". По заявке клуба проводится аттестация после которой вручается Сертификат МФРБС. Флаг изготавливает Исполком МФРБС. Флаг 1,5x1 м2 Указывается город и страна.
		Присваивается Исполкомом МФРБС согласно Положения о клубе русской борьбы "Слада". По заявке клуба проводится аттестация после которой вручается Сертификат МФРБС. Флаг изготавливает Исполком МФРБС. Флаг 1,5x1 м2 Вместе со званием

11	Клуб русской борьбы "Слада" 3-й ступени "Барсук"		клуба указывается город и страна.
Клубы по русской борьбе "Слада" - 2-й ступени			
10	Клуб русской борьбы "Слада" 2-й ступени "Беркут"	Флаг оранжевого цвета. Кайма синяя. Корона красная. Круг красный. Ступени всех клубов по низу углами. Изготавливается Исполкомом МФРБС после аттестации и присвоения звания. Флаг шелковый размером 1,5х1 м2.	Присваивается Исполкомом МФРБС согласно Положения о клубе русской борьбы "Слада". По заявке клуба проводится аттестация после которой вручается Сертификат МФРБС. Флаг изготавливает Исполком МФРБС. Флаг 1,5х1 м2 Вместе со званием клуба указывается город и страна.
9	Клуб русской борьбы "Слада" 2-й ступени "Орел"		
8	Клуб русской борьбы "Слада" 2-й ступени "Сокол"		
7	Клуб русской борьбы "Слада" 2-й ступени "Лунь"		
6	Клуб русской борьбы "Слада" 2-й ступени "Ястреб"		
Клубы по русской борьбе "Слада" - 1-й ступени			
5	Клуб русской борьбы "Слада" "Лис"	Флаг желтого цвета Кайма зеленая. Корона красная. Круг красный. Ступени всех клубов по низу углами. Изготавливается после аттестации и присвоения звания. Флаг шелковый размером 1,5х1 м2.	Присваивается Исполкомом МФРБС согласно Положения о клубе русской борьбы "Слада". По заявке клуба проводится аттестация после которой вручается Сертификат МФРБС. Флаг изготавливает Исполком МФРБС. Флаг 1,5х1 м2 Вместе со званием клуба указывается город и страна.
4	Клуб русской борьбы "Слада" "Горностаи"		
3	Клуб русской борьбы "Слада" "Соболь"		
2	Клуб русской борьбы "Слада" "Куница"		
1	Клуб русской борьбы "Слада" "Ласка"		
Начинающий Клуб русской борьбы "Слада"		Эмблема клуба на флаге	

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
20 декабря 2001 г.

**Международные требования для аттестации на звания судей
международных категорий по русской борьбе "Слада"**

N	Звание судьи	Форма судьи	Знания практика	Присвоение званий	Выполнение нормативов	Работа наставника
1	Судья 6-й Международной категории "Соболь"	Рубаха желтая, Вышивка обереги красная Пояс и штаны зеленые Сапоги черные	Знать историю русской борьбы Выполнять обязанности Помощника Судьи на Поляне	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники руськ. бор. "Слада" инструктора 1-й Школы "Соболь"	Подготовить 2-х судей Провести 2 районных судейских семинара
2	Судья 5-й Международной категории "Лис"	Рубаха желтая, Вышивка обереги красная Пояс и штаны зеленые Сапоги черные	Выполнять обязанности Судьи на Поляне	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники руськ. бор. "Слада" инструктора 1-й Школы "Лис"	Подготовить 6-х судей Провести 2 областных судейских семинара
3	Судья 4-й Международной категории "Сокол"	Рубаха зеленая Вышивка обереги красные Пояс и штаны коричн. сапоги синие	Выполнять обязанности 3-го Помощника Главного судьи	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники руськ. бор. "Слада" инструктора 2-й Школы "Сокол"	Подготовить 2-х судей 6-й Международной категории Провести 2 областных судейских семинара
4	Судья 3-й Международной категории	Рубаха зеленая Вышивка обереги красные Пояс и штаны	Выполнять обязанности 2-го Помощника Главного судьи	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники руськ. бор. "Слада"	Подготовить 2-х судей 5-й Международной категории Провести 2

	"Беркут"	коричн. Сапоги синие		М.К. "Медведь"	инструктора 2-й Школы "Беркут"	национальных судейских семинара
5	Судья 2-й Междуна- родной категории "Рысь"	Рубаха синяя Вышивка обереги красные Пояс и штаны красные Сапоги корич.	Выполнять обязан- ности 1-го Помощника Главного судьи	Присваи- вает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 3-й Школы "Рысь"	Подготовить 2-х судей 4-й Междунаро- дной категории Провести 2 международных судейских семинара
6	Судья 1-й Междуна- родной категории "Волк"	Рубаха синяя Вышивка обереги красные Пояс и штаны красные Сапоги корич.	Выполнять обязанн. Главного судьи Подгото- вить канди- датскую дисерта- цию	Присваи- вает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 3-й Школы "Волк"	Подготовить 2-х судей 3-й Междунаро- дной категории Провести 4 международных судейских семинара
7	Судья Высшей Междуна- родной категории "Медведь"	Рубаха белая Вышивка обереги красные Пояс и штаны синие Сапоги красные	Рецензи - рует все научные работы по судей- ству в рус. бор "Слада" Хранитель традиций	Является Основате- лем русской борьбы "Слада"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 3-й Школы "Медведь"	Читает лекции по судейству в Международном Центре русской борьбы "Слада"
8	Судья Заслужен- ный Наставник Междуна- родной категории	Рубаха белая Вышивка обереги красные Пояс и штаны синие Сапоги красные	Рецензи - рует все научные работы по русской борьбе "Слада" Хранитель традиций	Является Основате- лем русской борьбы "Слада"	Имеет высшее звание Заслуженный Наставник и Учитель Основатель русск. борьбы "Слада"	Читает лекции по судейству в Международном Центре русской борьбы "Слада"

Утверждено:
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
/МФРБС/
Исполнительный Комитет
Президент

В.В.Миронычев
20 декабря 2001 г.

Итоги
аттестации на звание судьи международной категории по русской борьбе "Слада"
проведенной Исполкомом МФРБС 20 декабря 2001 г.

В соответствии с Итогами Аттестации проведенной Исполнительным Комитетом Международной федерации по русской борьбе "Слада" 20 декабря 2001 г. были утверждены и присвоены международные звания и судейские категории представителям национальных федераций:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Миронычев В.В. | - судья Заслуженный Наставник
судья Высшей м.к. "Медведь"
г.Лысково, Россия |
| 2. Дроздов А.В. | - судья 1-й м.к. "Волк"
г.Павлово, Россия |
| 3. Раджабов А.М. | - судья 2-й м.к. "Рысь"
г.Душанбе, Таджикистан |
| 4. Машков О.А. | - судья 3-й м.к. "Беркут"
г.Мариинск, Россия |
| 5. Черепяхин Г.А. | - судья 4-й м.к. "Сокол"
г.Донецк, Украина |
| 6. Волков И.К. | - судья 4-й м.к. "Сокол"
г.Ижевск, Россия |
| 7. Алтыева Н.В. | - судья 5-й м.к. "Лис"
г.Лысково, Россия |
| 8. Шалатыркина Е.И. | - судья 5-й м.к. "Лис"
г.Лысково, Россия |
| 9. Анисимов И.Б. | - судья 5-й м.к. "Лис"
г.Новозыбков, Россия |
| 10. Сыйков Ж.К. | - судья 5-й м.к. "Лис"
г.Аксай, Казахстан |
| 11. Алипкачев Ш.Г. | - судья 5-й м.к. "Лис"
г.Шарыпово, Россия |
| 12. Зайнуллин Р.Х. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Воткинск, Россия |
| 13. Ахумянц А.А. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Арташат, Армения |
| 14. Харлампов Г.А. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Донецк, Украина |
| 15. Бывшев А.Е. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Донецк, Украина |
| 16. Болбочан Н.Д. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Кишинев, Молдова |
| 17. Ибрагимов И.Е. | - судья 6-й м.к. "Соболь"
г.Сумгаит, Азербайджан |
| 18. Гаецки Даниэль | - судья 6-й м.к. "Соболь" |

19. Ставри Ставрев	г.Лос-Анжелес, США - судья 6-й м.к. "Соболь" г.София, Болгария
20. Бакурская О.В.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Чита, Россия
21. Воронов И.С.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Нягань, Россия
22. Вдовин Н.А.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Оренбург, Россия
23. Цитиашвили Н.А.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Морозовск, Россия
24. Уклюдов С.В.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Сергач, Россия
25. Селиванов В.В.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Ревда, Россия
26. Мельниченко С.В.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Павлово, Россия
27. Данилов В.Д.	- судья 6-й м.к. "Соболь" г.Якутск, Россия

Судьи высшей квалификации входящие в группу "А"

1. Миронычев В.В.	- судья Высшей м.к. "Медведь" г.Лысково, Россия
2. Дроздов А.В.	- судья 1-й м.к. "Волк" г.Павлово, Россия
3. Раджабов А.М.	- судья 2-й м.к. "Рысь" г.Душанбе, Таджикистан
4. Машков О.А.	- судья 3-й м.к. "Беркут" г.Мариинск, Россия
5. Черепяхин Г.А.	- судья 4-й м.к. "Сокол" г.Донецк, Украина
6. Волков И.К.	- судья 4-й м.к. "Сокол" г.Ижевск, Россия
7. Алтыева Н.В.	- судья 5-й м.к. "Лис" г.Лысково, Россия
8. Шалатыркина Е.И.	- судья 5-й м.к. "Лис" г.Лысково, Россия
9. Анисимов И.Б.	- судья 5-й м.к. "Лис" г.Новозыбков, Россия
10. Сыйков Ж.К.	- судья 5-й м.к. "Лис" г.Аксай, Казахстан
11. Алипкачев Ш.Г.	- судья 5-й м.к. "Лис" г.Шарыпово, Россия

Состав Судейской Комиссии

**Исполнительного Комитета Международной федерации по русьской борьбе "Слада"
утвержденный Исполкомом МФРБС 20 декабря 2001 г.**

1.Председатель	Миронычев В.В. - судья Высшей м.к. "Медведь" клуб "Слада-81" г.Лысково,Россия
2.1-й зам. председателя	Дроздов А.В. - судья 1-й м.к. "Волк" клуб "Олимп" г.Павлово,Россия
3.Секретарь комиссии	Раджабов А.М. - судья 2-й м.к. "Рысь"

4.Член комиссии	Таджикистан Машков О.А. - судья 3-й м.к. "Беркут" г.Мариинск, Россия
5.Член комиссии	Черепяхин Г.А. - судья 4-й м.к. "Сокол" г.Донецк, Украина
6.Член комиссии	Волков И.К. - судья 4-й м.к. "Сокол" г.Ижевск, Россия
7.Член комиссии	Анисимов И.Б. - судья 5-й м.к. "Лис" г.Новозыбков, Россия
8.Член комиссии	Сыйков Д.К. - судья 5-й м.к. "Лис" г.Уральск, Казахстан
9.Член комиссии	Ахумянц А.А. - судья 6-й м.к. "Соболь" г.Арташат, Армения
10.Член комиссии	Болбочан Н.Д. - судья 6-й м.к. "Соболь" г.Кишинев, Молдова
11.Член комиссии	Ставри Ставрев - судья 6-й м.к. "Соболь" г.София, Болгария

Утверждено
Международная федерация
по русской борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

Миropyчев В.В.
12 декабря 1996 г.

ПОЛОЖЕНИЕ **о нагрудном знаке "Судья-Ветеран"**

I. Цель и задачи

Нагрудный Знак "**Судья-Ветеран**" учреждается с целью бережного отношения к судьям ветеранам стоящим у истоков русской борьбы "Слада", а также:

- пропаганды ветеранского судейского опыта проведения соревнований;
- воспитания у молодых судей уважения к судьям ветеранам;
- оказания помощи судьям ветеранам;
- достойной оценки бескорыстного труда судей ветеранов, пропагандистов русской борьбы "Слада", русской физической культуры.

II. Учредители

2.1. Нагрудный Знак "**Судья-Ветеран**" учреждается Международной федерацией по русской борьбе "Слада" /МФРБС/.

III. Порядок присвоения и статус Знака

3.1. Нагрудный Знак присваивается судьям принимавшим активное участие в судействе по следующим критериям:

- за **5-лет** судейского стажа присваивается звание "**Судьи-Ветерана**" и "**Бронзовый Нагрудный Знак**" с вручением Знака и Удостоверения 3-й степени;
- за **10-лет** судейского стажа присваивается звание "**Судьи-Ветерана**" и "**Серебряный Нагрудный Знак**" с вручением Знака и Удостоверения 2-й степени;
- за более чем **15-лет** судейского стажа присваивается звание "**Судьи-Ветерана**" и "**Золотой Нагрудный Знак**" с вручением Знака и Удостоверения 1-й степени;

3.2. Рассмотрение о присвоении Знака производится после обращения к Учредителям с ходатайством о награждении Знаком конкретного судьи. Предоставляется Характеристика- рекомендация.

3.3. Вручение производит член Исполкома МФРБС в торжественной обстановке с привлечением работников газет и телевидения.

Утверждено
Международная федерация
по руськой борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

Миронычев В.В.
12 июня 1998 г.

Решение
Исполнительного Комитета МФРБС
от 12 июня 1998 г.

Учитывая большой вклад в создание и проведение теоретической и практической работы в "Горьковском Центре руськой борьбы и кулачного боя" с 1985 г. на базе клуба "Слада-81" г.Лысково, Нижегородской области, и учитывая большую работу по воссозданию руськой борьбы "Слада" присвоить звание "Судьи-ветерана" и наградить "Золотым Нагрудным Знаком" с вручением всех знаков и Свидетельств:

1. **Миронычева В.В.**, клуб "Слада-81", г.Лысково
2. **Дроздова А.В.**, клуб "Олимп", г.Павлово

Утверждено
Международная федерация
по руськой борьбе
"Слада"
Исполнительный Комитет
Президент

Миронычев В.В.
12 июня 1998 г.

СПИСОК
судей Международной федерации по руськой борьбе "Слада"
награжденных нагрудным бронзовым Знаком "Судья - Ветеран" 3-й степени
в честь 5-и летия развития руськой борьбы "Слада" в России и мире

1. Алтыева	Н.В., Лысково,	"Слада-81"
2. Анисимов	И.Б., Новозыбков,	"Россы"
3. Алипкачев	Ш.Г., Шарыпово,	"Ратоборец"
4. Ахумянц	А.А., Арташат,	"Арцах"
5. Бакурская	О.В., Чита,	"Кедр"
6. Волков	И.К., Ижевск,	"ВИК"
7. Дроздов	А.В., Павлово,	"Олимп"
8. Зайнуллин	Р.Х., Воткинск,	"Уралец"
9. Иванков	Н.В., Лысково,	"Слада-81"
10. Миронычев	В.В., Лысково,	"Слада-81"
11. Машков	О.А., Мариинск,	"Кийская дружина"
12. Носкова	М.П., Просек,	"Слада-81"
13. Раджабов	А.М., Душанбе,	Школа РАМ
14. Сыйков	Д.К., Аксай,	"Женис"
15. Черепяхин	Г.А., Донецк,	"Слада-95"
16. Шалатыркина	Е.И., Лысково,	"Слада-81"
17. Вдовин	Н.А., Оренбург,	"Волк"

18. Воронов И.С., Нягань, "Барсук"
 19. Романенко И.М., Усть-Лабинск, "Самбо-88"
 20. Цитиашвили Н.А., Морозовск, "Барсук"
 21. Селиванов В.В., Ачит, "Барсук"
 22. Харлампов Г.А., Донецк, "Волк"
 23. Бывшев А.Е., Донецк, "Волк"
 24. Болбочан Н.Д., Кишинев, "Барсук"
 25. Ибрагимов И.Е., Сумгаит, "Барсук"

Утверждено
 Международная федерация
 по русской борьбе
 "Слада"

Исполнительный Комитет

Президент

Миropyчев В.В.
 20 октября 2003 г.

СПИСОК

**судей Международной федерации по русской борьбе "Слада"
 награжденных нагрудным Серебряным Знаком "Судья - Ветеран" 2-й степени
 в честь 10-и летия развития русской борьбы "Слада" в России и мире**

- | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. Анисимов | И.Б., Новозыбков, | "Россы" |
| 2. Алипкачев | Ш.Г., Шарыпово, | "Ратоборец" |
| 3. Ахумянц | А.А., Арташат, | "Арцах" |
| 4. Бакурская | О.В., Чита, | "Кедр" |
| 5. Волков | И.К., Ижевск, | "ВИК" |
| 6. Дроздов | А.В., Павлово, | "Олимп" |
| 7. Зайнуллин | Р.Х, Воткинск, | "Уралец" |
| 8. Миropyчев | В.В, Лысково, | "Слада-81" |
| 9. Машков | О.А., Мариинск, | "Кийская дружина" |
| 10. Раджабов | А.М., Душанбе, | Школа РАМ |
| 11. Сыйков | Д.К., Аксай, | "Женис" |
| 12. Черепахин | Г.А., Донецк, | "Слада-95" |
| 13. Вдовин | Н.А., Оренбург, | "Волк" |
| 14. Цитиашвили | Н.А., Морозовск, | "Барсук" |
| 15. Селиванов | В.В., Ачит, | "Барсук" |
| 16. Воронов | И.С., Нягань, | "Барсук" |
| 17. Харлампов | Г.А., Донецк, | "Волк" |
| 18. Бывшев | А.Е., Донецк, | "Волк" |
| 19. Болбочан | Н.Д., Кишинев, | "Барсук" |
| 20. Ибрагимов | И.Е., Сумгаит, | "Барсук" |