

## **4.2. Приемы самообороны**

### **4.2.1. Краткое описание соревнований, судейство**

Демонстрация набора технических приёмов из арсенала техник хапкидо в классическом исполнении.

Данный раздел относится к парным соревнованиям. Участники делятся на возрастные категории с разделением на «мужские» (мужчина+мужчина, м+м), «женские» (женщина+женщина, ж+ж) и «смешанные» (мужчина+женщина, м+ж) пары. Повторное выступление в одной гендерной категории запрещено\*. В смешанных парах женщина выполняет техники самообороны, а мужчина – роль ассистента.

#### **(Пояснение 1)**

*Один участник может выступить в категории «мужские/женские» пары только в одной паре и в категории «смешанные» пары только в одной паре.*

Разделы и количество приёмов зависят от возрастной категории спортсменов.

Спортсмены выполняют заранее подготовленную техническую программу.

Используются приемы, соответствующие базовой программе техник хапкидо. Каждый участник команды демонстрирует уровень владения базовой техникой самообороны. Не приветствуется использование приемов, содержащих не прикладную акробатику или иные непрактичные техники.

Каждый раунд должен заканчиваться броском или опрокидыванием, завершающимся обездвиживанием оппонента путем болевого контроля, имитацией добивания или захвата с болевым контролем атакующего в стойке, то есть быть логически завершенным.

Каждый из приемов защиты, используемый во время показа, должен быть уникальным в общей программе всех раундов и соответствовать разделу техники.

После каждого раунда судьи голосуют путем выставления оценок по каждому раунду с занесением в судейский протокол. Таким образом, определяется общий счёт и выносится решение о победителе.

Рефери объявляет название раунда в соответствии с техникой. Оценка производится сразу же после демонстрации каждого раунда, судьи выставляют оценки путём выведения результата в бумажных протоколах и на электронных пультах. Судьи демонстрируют окончание выставления оценок за раунд и рефери объявляет начало следующего раунда.

Возможно выполнение нескольких техник (не более двух) с переходом из одной в другую в стойке или в партере, если это оправдано реалистичностью выполнения.

Судейство производится с помощью судейских протоколов или электронной системы подсчета баллов, одобренной всероссийской организацией, развивающей вид спорта «хапкидо», аккредитованной в Министерстве спорта РФ по виду спорта «хапкидо». Особенности судейства спортивной дисциплины подробно рассмотрены в судейском регламенте ФХР.

### **4.2.2. Состав судейской бригады на площадке**

Выступление на площадке судят:

- арбитр (руководитель) площадки (формирование судейской бригады: распределение должностей на площадке, ведение судейского протокола, решение технических вопросов, контроль работы судейской бригады в рамках Правил вида спорта);

- рефери на площадке (объявляет выход-уход спортсменов, приветствия судей в начале и в конце выступления, техническая остановка выступления, вызов врача);

- боковые судьи (пять человек, выставляют баллы за выступление и заносят в протоколы);

- судья-информатор (технический секретарь) (вызов спортсменов, ведение итогового протокола);

- судья-оператор судейской системы (в случае ее использования);
- судья при участниках (сверка имён спортсменов с протоколами, проверка экипировки спортсменов).

Судья обязан иметь судейскую форму установленного образца, одобренную ФХР и документ, подтверждающий квалификационную категорию спортивного судьи.

Свои действия судьи обязаны выполнять в соответствии с настоящими Правилами.

При возникновении ситуации, не предусмотренными настоящими правилами, решение объявляется рефери после консультации с ГСК.

#### **4.2.3. Место проведения соревнований и техническое оснащение площадки**

Зона соревнований, размеры и качество площадки в спортивной дисциплине «Приемы самообороны» аналогична таковой в спортивной дисциплине «Весовая категория» (см. п. 4.1.5. настоящих Правил).

СХЕМА 1. РАСПОЛОЖЕНИЯ СУДЕЙ В ДИСЦИПЛИНЕ «ХОСИНСУЛЬ»  
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ С ПОДКЛЮЧЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОГО БЛОКА УПРАВЛЕНИЯ

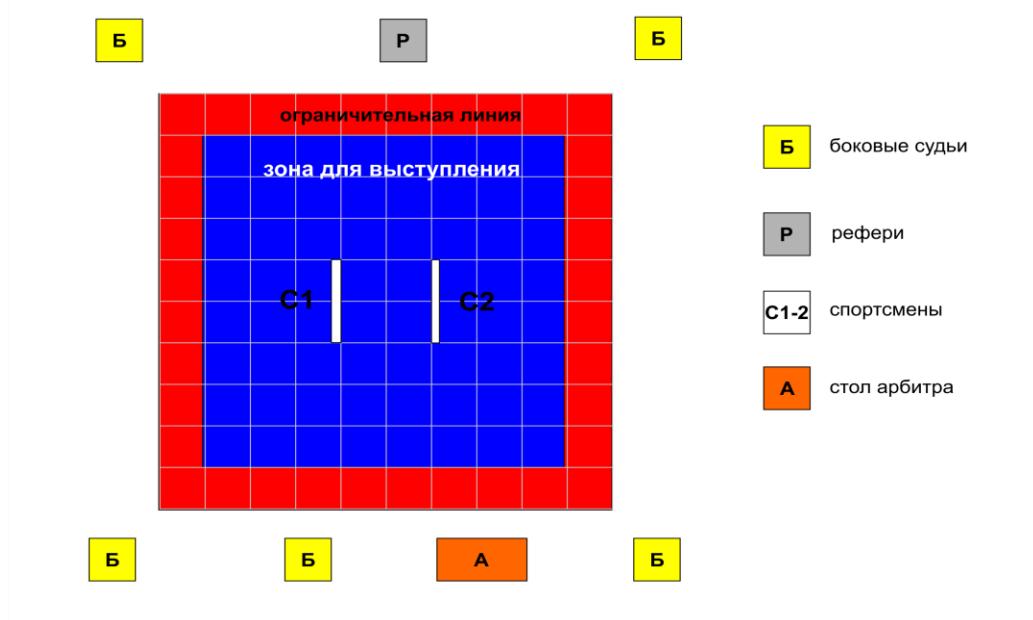


СХЕМА 2. РАСПОЛОЖЕНИЯ СУДЕЙ В ДИСЦИПЛИНЕ «ХОСИНСУЛЬ»  
БЕЗ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО БЛОКА УПРАВЛЕНИЯ

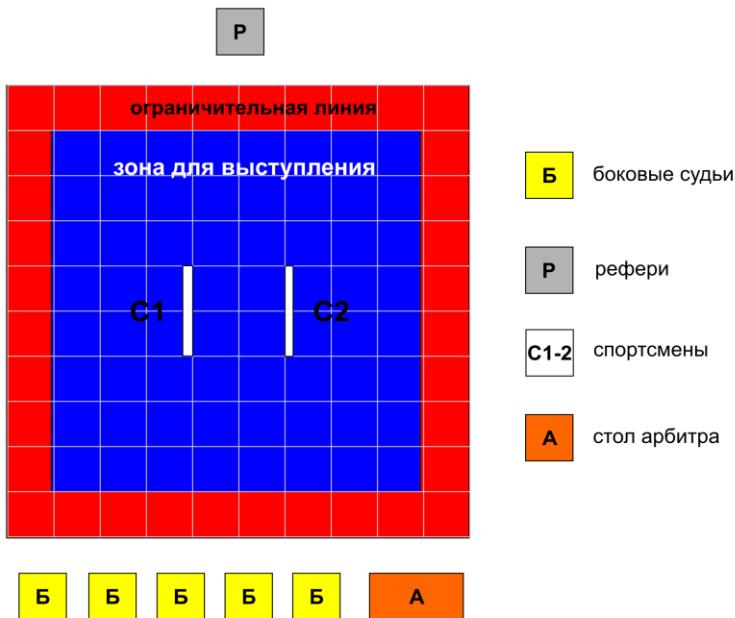


Рисунок 2 – Зона соревнований дисциплины «Приемы самообороны»

#### 4.2.4. Экипировка спортсменов

4.2.4.1. Добок – униформа для хапкидо, включающая в себя куртку, брюки и пояс, соответствующий квалификации спортсменов.

4.2.4.2. Спортивное оружие хапкидо:

- «ккаль»: муляж ножа (материал: пластик, резина или дерево, длина 20-30 см);
- «танбон»: короткая палка (материал: дерево, длина 30-40 см, диаметр 3 см);
- «чиппаньи»: трость (деревянная палка длиной 70-80 см с загнутым крюком на одном конце);
- «пхобак»: пояс (матерчатый пояс длиной от 180 до 300 см, ширина 4-5 см, толщина до 0,5 см);
- «пучхе»: веер (материал: дерево, пластик, ткань; длина от 30 до 40 см).

Спортивное оружие должно соответствовать техническим требованиям и должно быть одобрено ФХР.

#### 4.2.5. Обязательные технические действия

В программе выступления должны быть использованы обязательные стойки: кима часэ, ап часэ, чангуль часэ, къонгок часэ и мурып часэ.

#### ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ «МЛАДШИЕ ЮНОШИ» И «КАДЕТЫ»

Программа включает 4 раунда.

С первого по четвёртый разделы техники, по два приёма на каждого из участников команды (в смешанных парах технические действия выполняет участница женского пола, мужчина исполняет роль ассистента во всех раундах).

**ПЕРВЫЙ РАУНД:** самооборона против захвата за запястье (сонмок суль)

Ассистентом выполняется любой заранее запланированный тип соответствующего захвата в высокой стойке: за одноименную руку, за разноименную руку, за две руки спереди, сзади, сбоку на выбор участников. Спортсменом выполняется любая возможная техника защиты от захвата в соответствии с его квалификационной категорией из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок,

залом, удержание и т. д.).

**ВТОРОЙ РАУНД:** самооборона против захвата за одежду, обхватов корпуса или удушения (убок суль)

Ассистентом выполняется любой запланированный тип соответствующего захвата в высокой стойке: за любую часть униформы, обхваты корпуса и шеи спереди, сзади, захват за волосы, удушающие захваты одной или двумя руками на выбор участника. Спортсменом выполняется любая возможная техника самозащиты в соответствии с его квалификационной категорией из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.).

**ТРЕТИЙ РАУНД:** самооборона против прямого удара кулаком (панг квон суль)

Спортсменом выполняется любая возможная техника защиты от удара кулаком в средний или верхний уровень в соответствии с его квалификационной категорией из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.). Допускается в атаке серия ударов руками в количестве не более 2, завершающаяся в обязательном порядке прямым ударом кулаком в средний или верхний уровень.

**ЧЕТВЁРТЫЙ РАУНД:** самооборона против удара ногой (панг джок суль)

Ассистент наносит любой вариант удара ногой, по любой траектории и уровню атаки. Спортсменом выполняется любая возможная техника защиты от удара стопой в средний или верхний уровень в соответствии с его квалификационной категорией из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.). Допускается в атаке серия ударов ногами в количестве не более 2, завершающаяся в обязательном порядке ударом ногой в средний или верхний уровень.

#### ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ» И «ВЗРОСЛЫЕ»

Программа включает 6 раундов.

По три приёма на каждого из участников пары (в смешанных парах технические действия выполняет женщина-участник, мужчина исполняет роль ассистента во всех раундах). В одном раунде допускается использование в защите не более двух ударов руками и(или) ногами в серии и не более двух разнонаправленных заломов, завершающий из которых должен привести либо к болевой фиксации в стойке, либо к падению (в результате броска или выполнения самостраховки с целью ухода от болевого воздействия) ассистента с последующей его фиксацией на болевой прием и(или) имитацией классического добивания рукой или ногой.

**ПЕРВЫЙ РАУНД:** самооборона против захвата за запястье (сонмок суль)

Ассистентом выполняется любой запланированный соответствующий тип захвата в высокой стойке: за одноименную руку, за разноименную руку, за две руки спереди, сзади, сбоку на выбор участника. Спортсменом выполняется любые возможные техники защиты от захвата из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.).

**ВТОРОЙ РАУНД:** самооборона против захвата за одежду, обхватов корпуса или удушения (убок суль)

Ассистентом выполняется любой запланированный соответствующий тип захвата в высокой стойке: за любую часть униформы, обхваты корпуса и шеи спереди, сзади, захват за волосы, удушающие захваты одной или двумя руками на выбор участника. Спортсменом выполняется любые возможные техники самозащиты из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.).

**ТРЕТИЙ РАУНД:** самооборона против прямого удара кулаком (панг квон суль)

Спортсменом выполняется любые возможные техники защиты от удара кулаком в средний или верхний уровень из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.). Допускается в атаке серия ударов руками в количестве не более 2, завершающаяся в обязательном

порядке прямым ударом кулаком в средний или верхний уровень.

**ЧЕТВЁРТЫЙ РАУНД:** самооборона против удара ногой (панг джок суль)

Ассистент наносит любой вариант удара ногой в средний или верхний уровень, по любой траектории. Спортсменом выполняется любые возможные техники защиты от удара ногой в средний или верхний уровень из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.). Допускается в атаке серия ударов ногами в количестве не более 2, завершающаяся в обязательном порядке ударом ногой в средний или верхний уровень.

**ПЯТЫЙ РАУНД:** самооборона против удара ножом (панг гум суль)

Ассистент наносит любой вариант удара ножом, по любой траектории и уровню атаки. Спортсменом выполняется любые возможные техники для защиты от удара ножом из арсенала своего стиля хапкидо (удар, бросок, залом, удержание и т. д.). Обязательным условием является обезоруживание ассистента.

**ШЕСТОЙ РАУНД:** самооборона с применением оружия хапкидо (муги суль), виды оружия, согласно подпункту Правил 4.2.4.2. (муги суль): танбон, трость, пояс, веер.

Ассистентом выполняется любой запланированный тип атаки: захват, удар рукой или ногой. Спортсменом выполняется любые техники защиты при помощи традиционного оружия, использующегося в хапкидо.

#### **4.2.6. Критерии выставления оценок**

Максимальный балл:

- младшие юноши/девушки, юноши/девушки – 8.0;
- юниоры/юниорки и мужчины/женщины – 10.0.

Оценка делится на техническую часть 4.0 (6.0) и презентацию (4.0).

##### **4.2.6.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (максимальный балл – 4.0 (6.0))**

За каждый раунд (технику) спортсмены получают от 0.1 до 1.0 балла.

Общий максимальный балл за техническую часть выступления:

Возрастная категория	Количество техник (раундов)	Наименование технических разделов в раундах	Максимальный общий балл
Младшие юноши и девушки, кадеты	4	1. Самооборона против захвата за запястье 2. Самооборона против захвата за одежду 3. Самооборона против удара кулаком 4. Самооборона против удара ногой	4.0
Юниоры, взрослые	6	1. Самооборона против захвата за запястье 2. Самооборона против захвата за одежду 3. Самооборона против удара кулаком 4. Самооборона против удара ногой 5. Самооборона против удара ножом 6. Самооборона с применением оружия хапкидо	6.0

Из максимальной оценки (1.0) за каждый раунд (раздел техники) судьи вычтывают по «-0.1» («-0.3») балла за каждую ошибку.

Технические ошибки, оцениваемые, как «-0.1» балла:

Номер	Название ошибки	Описание ошибки
1.	Несоблюдение дистанции	- При выполнении атаки, защищающийся выбирает слишком большое расстояние и атакующий не достаёт до цели даже в том случае, если защитой не выполнен уход от атаки или блок
2.	Нарушение стоек во время выполнения приёма	- Некорректное распределение веса, углов бёдер и направление стоп в стандартных позициях: открытая стойка, стойка всадника

		ка, передняя длинная стойка, задняя длинная стойка, задняя короткая стойка
3.	Отсутствие принципа «Живая рука»	- Отсутствие раскрытия пальцев кисти при защите от захвата за запястье (1 раунд), а также при выполнении классического варианта болевого на локоть
4.	Частичная потеря равновесия при выполнении техники	- Неоправданное переступание, неконтролируемая потеря вертикали туловища спортсменом в защите
5.	Частичная потеря контроля партнёра	- Неоправданный перехват (поиск) захвата в начале, во время или в конце выполнения приёма
6.	Отсутствие разбалансирования партнёра	- Отсутствие предварительного нарушения баланса атакующего партнёра при защите от захвата
7.	Отсутствие срыва захвата	- В первом и(или) втором раунде в результате проведения приема защиты не сорван атакующий захват
8.	Нарушение тайминга	- Несоответствие момента ударной атаки защитным действиям партнёров
9.	Отсутствие слитности движений	- При выполнении техники самообороны нет слитного движения ног, туловища, таза
10.	Некорректное окончание приёма	- Имитация добивания с несоблюдением дистанции; - отсутствие удержания на болевом контроле
11.	Неоправданный выход в самостраховку	- При проведении броска или болевого атакующий выходит в самостраховку произвольно, без необходимости ухода с болевого или в следствии силового броска; - несвоевременный уход на страховку (раньше или позже выполнения приёма)
12.	Некорректное выполнение самостраховки при падении	- Опасное приземление при падении
13.	Нарушение структуры и работы центра тяжести	- Излишний наклон, сутулость, слабое включение центра тяжести
14.	Отсутствие «кихап» в ключевых моментах выполнения техники	- Отсутствие «кихап» перед началом приёма, во время выполнения и после окончания техники со стороны одного (обоих) спортсменов
15.	Отсутствие демонстрации болевого контроля атакующим	- Отсутствие демонстрации успешно проведённого болевого контроля со стороны атакующего при болевом контроле (сдачи атакующим (хлопок(и) по додянгу или телу)

**(Пояснение 1)**

Во время выполнения каждого приёма судьи ставят по одной оценке на каждый вариант ошибки. То есть, если в одном приёме выполнено несколько одинаковых вариантов ошибок (например, нарушение стоек п. 2), судья выставляет одну оценку «-0.1» балла в этом раунде за этот вариант ошибок.

Грубые технические ошибки, оцениваемые, как «-0.3» балла:

Номер	Название ошибки	Описание ошибки
1.	Рестарт	- Заново начатое выступление по вине одного или обоих участников выступающей команды
2.	Нарушение регламента выступления	- Отсутствие начальных и конечных стоек перед и после выполнения техники; - выполнение более двух технических приёмов в комбинации в стойке и(или) при удержании в партере; - отсутствие имитации добивания рукой или болевого контроля партнёра

3.	Выход за зону выступления	- Выход в ограничительную зону площадки
4.	Отсутствие ухода с линии атаки	- Отсутствие ухода с линии атаки (если это не оправдано техникой: например, работа на опережение) при выполнении защиты от ударной техники
5.	Непроизвольное падение защищающегося	- Падение вследствие нарушения баланса и равновесия (касание площадки любой частью тела, кроме стоп обеих ног, если такое не является составной частью выполнения технических действий в атаке или защите)
6.	Пропущенный удар или неконтролируемая дистанция	- В результате атаки удар атакующего достиг тела защищающегося при защите или при добивании
7.	Отсутствие обезоруживания против атаки ножом	- В результате выполнения приёма нож остался у атакующего
8.	Опасная самооборона против удара ножом	- Укол или касание (порез) лезвием ножа партнёра, выполняющего защиту
9.	Потеря оружия самообороны в шестом раунде	- В ходе выполнения техники у обороняющегося выпал танbon, пояс, трость или веер
10.	Превышение количества атакующих ударов в 3-6 раундах	- Количество атакующих ударов (кулаком, ногой, ножом) со стороны нападающего более двух
11.	Необоснованная задержка выступления	- Пауза в процессе или перед выполнением техники (более 3-х секунд)
12.	Полная потеря контроля (срыв захвата)	- Потеря захвата или болевого контроля при выполнении защитного технического действия, отсутствие контакта с партнёром

Оценки за технику складываются и судьи переходят к презентации.

#### 4.2.6.2. ПРЕЗЕНТАЦИЯ (максимальный балл – 4.0)

Общая характеристика всего выступления по итогу четырёх (шести) раундов:

Диапазон баллов	От 0.1 до 0.3	От 0.4 до 0.6	От 0.7 до 1.0
Характеристики			
Реалистичность	- Выполнение техник по разделениям; - падения партнёра не всегда оправданы техникой	- Слитное выполнение техник; - падения партнёра оправданы	- Реалистичная манера исполнения техник; - падения партнёра оправданы; - чёткая фиксация болевых удержаний
Сила, скорость, выражение энергии (кихап)	- Низкая сила, энергия и скорость	- Есть включение силы и энергии, но средняя скорость	- Мощная, уверенная подача, высокая скорость
Баланс, техники страховки	- Отсутствие амплитудных самостраховок	- Присутствие амплитудных самостраховок низкого уровня (высота, сложность)	- Присутствие амплитудных самостраховок высокого уровня сложности
Гармония, тайминг	- Низкий уровень взаимодействия в паре; - выполнение техник с небольшим запаздыванием или опережением	- Хороший уровень взаимодействия в паре; - техники выполнены вовремя, в чётком соответствии с ситуацией	- Высокий уровень взаимодействия в паре; - техники выполнены в чётком соответствии с ситуацией с высокой динамикой

*(Пояснение 1)*

*Внешняя демонстрация настроя на поединок и завершенность технических действий (стартовая позиция («боевая стойка») перед началом выполнения атаки и защиты, реальность выполнения болевых воздействий, своевременная и реальная демонстрация эффекта болевого воздействия, завершение и выход из комбинации приемов атаки и защиты с разрывом дистанции в положение готовности продолжения боя – в стойку).*

#### **4.2.7. Дисквалификация команды спортсменов**

1. Произнесение вслух замечаний и высказываний в адрес судей или соперников со стороны спортсменов или тренера в ходе проведения соревнований.
2. Демонстративное невыполнение спортсменами команд рефери, недостойное поведение спортсменов или тренера в отношении судей или соперников.
3. Невозможность продолжать выступление в следствии травмы, полученной в результате выполнения приёма.
4. Недопустимым является инсценировка «убийства» оппонента с применением тренировочного оружия или без него, имитация добивания противника отнятым у него ножом.

#### **(Пояснение 1)**

*Согласно Правилам соревнований, тренер или спортсмен должны уважать и соблюдать принятые нормы поведения. Спортсмен или тренер не должны мешать своими действиями участникам соревнований и судьям и препятствовать ходу проведения соревнований, а также обеспечить должный уровень подготовки спортсменов, в соответствии с уровнем выполняемых приёмов.*

#### **4.2.8. Краткое описание хода проведения соревнований**

Соревнования в спортивной дисциплине «Приемы самообороны» состоят из нескольких раундов в соответствии с возрастной категорией участников.

Порядок выступления:

Судья-информатор приглашает команду-участнику, состоящую из двух участников (называя фамилии, имена, регион и организацию членов команды), на площадку согласно порядку протокола соревнований.

Судья при участниках проверяет соответствие вызываемых спортсменов турнирным таблицам протокола соревнований, а также спортивное оружие и форму. Внешний вид и форма спортсменов должны соответствовать их стилевому направлению, ногти на руках и на ногах должны быть адекватной длины и аккуратно подстрижены, запрещается ношение любых украшений, очков (допустима только контактная коррекция зрения в случае, если участником получен допуск на соревнования от спортивного врача). Спортивное оружие должно соответствовать техническим требованиям и должно соответствовать всем стандартам ФХР.

По команде рефери «Сонгсу Чонджа!», «Спортсменам занять места!» пары участников должны занять соответствующие стартовому расположению участников на площадке позиции вдоль соответствующей стартовой линии.

По команде рефери на площадке «Чарёт!» «Кённэ!» (Внимание! Приветствие!), спортсмены выполняют приветствие судьям, затем друг другу.

По команде «Чунби!» (Приготовиться!) спортсмены поворачиваются лицом друг к другу и принимают начальные позиции перед выполнением технического элемента (стойки).

Далее, по команде рефери на площадке «Сиджак!» (Начать!), атакующий спортсмен производит «Кихап» (энергетический выкрик), и занимает начальное положение для нападения (стойку), объявляя о готовности начать атаку. Спортсмен, выполняющий защиту, также производит «Кихап» (энергетический выкрик), и занимает начальное положение для защиты (стойку), объявляя о готовности выполнить технику.

Атакующий спортсмен производит атаку в соответствии с выполняемым разделом (раундом).

После окончания каждого раунда спортсмены принимают конечные позиции (стойки) на расстоянии не менее одного метра друг от друга.

Рефери объявляет команду «Баро!» (Вольно!) и даёт время боковым судьям выставить баллы за раунд (раздел).

Далее рефери объявляет следующий раунд, и спортсмены приступают к выполнению техники.

Действия спортсменов (занятие начальных и конечных положений) производится в начале и в конце каждого раздела (раунда) соответственно.

После окончания четвёртого (шестого) раздела (раунда), звучит команда рефери «Баро!» (Вольно!) – спортсмены остаются на местах в ожидании выставления оценок за последний раунд и презентацию.

Затем, когда оценки итоговые оценки выставлены и судьёй-информатором объявлен результат, рефери командует: «Чарёт!» «Кённэ!» (Внимание! Приветствие!), спортсмены поворачиваются лицом к столу арбитра и приветствуют судей, затем, по команде рефери «Хэчо!» (Разойтись!) участники покидают площадку.

#### **4.2.9. Подсчёт баллов в спортивной дисциплине «Приёмы самообороны»**

Итоговый подсчёт баллов определяется по общей сумме баллов за технику и презентацию каждого бокового судьи, занесённых в итоговый протокол личный протокол (электронную программу).

Из протокола арбитра исключается максимальная и минимальная общая оценка за технику и презентацию, и оставшиеся оценки складываются и делятся на 3 (среднее арифметическое), затем среднее арифметическое за технику и презентацию складываются. Таким образом определяется итоговый балл пары.

При использовании подключения блока центрального управления электронных систем судейства, данные операции производятся автоматически.

Пара спортсменов, набравшая в конце выступления всей возрастной категории наибольшую оценку судей, объявляется победителем.

Соответственно, распределяются и последующие места в категории.

В случае равного количества баллов победитель определяется большей оценкой в разделе «Техническая часть» протоколов трёх судей, которые вошли в итоговый протокол. Если и эти оценки совпадают, то судьи выносят решение по итогу оценок за технику всех пяти судей.

Если и эти оценки совпадают, то решение о победе принимается судейской бригадой путем голосования.

#### **4.2.10. Технические ошибки и апелляции**

При выявлении технической ошибки итоговых баллов при ручном подсчёте со стороны судей, итоговые баллы могут быть пересчитаны, и при подтверждении технической ошибки, результат соревнований пересмотрен.

При выявлении ошибки представителем команды в адрес проводящей организации пишется апелляция (протест по установленной форме) и вносится денежный залог, сумма которого утверждается в Положении о соревнованиях.

Срок подачи протеста не позднее 10 минут после объявления итоговых результатов выступления категории.

При положительном решении вопроса в сторону команды-заявительницы залог возвращается, и результат соревнований пересматривается.