**Правила Греко-римской борьбы для новичков**

**Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».**

Борцов делят на категории в зависимости от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры -18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов:

* Школьники и кадеты       3 периода по 1 минуте 30 сек
* Сеньоры и юниоры          3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

**Схватка может быть выиграна следующим образом**:

* на “туше”. Туше засчитывается, когда борец прижимает соперника обеими лопатками к                 ковру достаточное время, чтобы арбитр смог констатировать туше (сосчитав 21, 22). Чтобы засчитать туше в зоне пассивности, нужно, чтобы лопатки соперника были полностью прижаты к ковру в зоне пассивности, а голова не должна касаться защитной поверхности.Туше на защитной поверхности не засчитывается.Если борец прижимается двумя лопатками к ковру в результате своей собственной ошибки или своего неправильного приема, туше засчитывается его сопернику.
* при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.
* по техническому превосходству
* по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)

Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном  периоде.

Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. В случае, когда период заканчивается со счетом 0-0, победителем периода объявляется борец, выигравший  1 или несколько баллов в кресте, который длится максимум 30 с. При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов,  дисквалифицируется.

**1 балл присуждается**:

* Борцу, поставившему в партер соперника, находящегося сзади него, удерживающему его и контролирующему его в этой позиции (3 точки в контакте: две руки и одно колено или два колена и одна рука).
* Борцу, проводящему правильный прием в стойке или в партере, в результате которого соперник не поставлен в опасное положение.
* Борцу, который в приеме удерживает и контролирует соперника, находясь сзади него.
* Борцу, блокирующему или поставившему соперника на одну или две вытянутые руки спиной к ковру.
  + Атакующему борцу,  прием которого неправильно отражен соперником, но который, несмотря на это, заканчивает свой прием.
  + Атакующему борцу, когда соперник уходит за ковер или от приема, отказывается от старта, совершает грубость или прерывает крест,
  + Борцу, удерживающему соперника в опасном положении 5 секунд и более.
  + Борцу, соперник которого делает шаг на защитную поверхность.
  + Борцу, соперник которого  отказывается взять крест должным образом.
  + Все остановки схватки из-за травмы без крови наказываются 1 баллом сопернику.
* **2 балла присуждаются:**
  + Борцу, проводящему правильный прием в партере, который ставит своего соперника в опасное положение или в мгновенное туше.
  + Атакующему борцу, соперник которого перекатывается на лопатках.
  + Атакующему борцу, соперник которого, находясь в опасном положении, уходит от приема за пределы ковра.
  + Атакующему борцу, соперник которого применяет запрещенный прием, мешающий проведению приема или туше.
  + Атакуемому борцу, если атакующий попадает в мгновенное туше или перекатывается лопатками при выполнении приема.
  + Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки, и попадающему  в опасное положение.

**3 балла присуждаются:**

* + Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение броском с малой амплитудой.
  + За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра, с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре,  в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение.
  + Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, не приводящему соперника немедленно в опасное положение.

Примечание: Если при проведении приема атакуемый борец касается ковра одной рукой, но сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 3 балла.

**5 баллов присуждаются:**

* + За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском.
  + За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

**Борцам запрещено:**

* + Дергать за волосы, за уши, за гениталии, щипать, кусать, скручивать пальцы рук и ног и т.д.,  производить любые действия, жесты или приемы с целью причинить ему боль или страдание, чтобы заставить его сдаться.
  + Бить соперника ногами, головой, душить, толкать, применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника, топтать его ногами, касаться его лица между бровями или в области рта.
  + Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника, производить любые вращения, вызывающие страдания, хватать соперника за трико.
  + Хвататься за ковер,
  + Разговаривать во время схватки.
  + Хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку).
  + Договариваться заранее между собой о результатах схватки.

**Запрещённые приёмы:**

* + удушение за горло,
  + выворачивание руки более, чем на 90 градусов,
  + захват руки на ключ, проводимый на предплечье,
  + захват головы или шеи двумя руками, а также все положения с удушением,
  + двойной Нельсон, если он не выполняется сбоку без захвата ногами части тела противника,
  + захват руки противника за спиной с одновременным давлением на нее в положении, когда предплечье образует острый угол,
  + захват с натяжением позвоночника соперника,
  + захват головы (галстук) одной или двумя руками в любом направлении,
  + разрешается только захват головы одной рукой,
  + при захватах в стойке  из-за спины, когда соперник разворачивается спиной вверх, голова внизу (бросок оборотным захватом туловища), падение должно выполняться только на бок и никогда сверху вниз (пике),
  + при выполнении приема держать голову или шею соперника двумя руками,
  + приподнимать соперника, находящегося в положении моста, и затем бросать его на ковер (сильный удар о землю), т.е. ставить на мост с ударом вниз,
  + продавливать мост толчком в направлении головы,
  + обычно, если при выполнении захвата атакующий борец проводит запрещенный прием, его действие не засчитывается, и ему делается замечание. Если атакующий борец повторяет свою ошибку, он получает предупреждение, а его сопернику дается 1 балл,

если атакуемый борец запрещенным приемом мешает сопернику выполнять прием, ему делается предупреждение, а его соперник получает 2 балла.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АССОЦИАЦИЙ БОРЬБЫ (ФИЛА)

В греко-римской борьбе запрещены захваты ниже пояса, а также подножки. Подсечки и другие активные действия ногами. В остальном правила для вольной и греко-римской борьбы едины и утверждаются одной федерацией.