



# **УДМУРТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО**

426039, г. Ижевск, ул. Буммашевская, 7А тел. 46-30-63, факс 44-05-63

ИНН 1840999630 КПП 184001001 р/с 40703810368000093104 в Удмуртском отделении СБ РФ  
№ 8618 в г. Ижевске к/с 30101810400000000601 БИК 049401601

## **Положение**

**о проведение учебно-тренировочного мероприятия сборных команд  
Удмуртской Республики по дзюдо.  
(юноши до 18 лет, юниоры до 21года, юниоры до 23 лет, взрослые).**

### **I. Цели и задачи учебно - тренировочного мероприятия**

- Повышение спортивного мастерства
- Подготовка спортсменов для успешного выступления спортсменов на Первенстве России.

### **II. Место и сроки проведения**

Учебно – тренировочное мероприятие проводится с **20.07.2017 г. по 09.08.2017г.**  
В Кабардино – Балкарской Республике, Эльбрусский район, поселок Терскол.

### **III. Руководитель учебно-тренировочного мероприятия**

Старший тренер Приволжского Федерального Округа по дзюдо среди юношей, юниор и мужчин: Гуляев Али Юрьевич.

### **IV. Участники**

Для участия в мероприятии приглашаются спортсмены 2003г.р. и старше, имеющие спортивную подготовку не ниже 2 разряда, медицинский допуск к участию в тренировочном мероприятии.

### **V. Программа учебно-тренировочного мероприятия.**

- Ne waza - базовые техники.
- Uchi komi из основных стоек. Атаки вперед. Атаки назад.
- Борьба в стойке (tachi waza): захваты (kumi kata) и начальный стиль учи коми
- Базовый стиль бросков и направления атак
- Совершенствование личной техники и тактики
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Восхождение на горы:  
Азау (высота 2560 метров над уровнем моря)  
Иткол (высота 3530 метров над уровнем моря)  
Чегет (высота 3460 метров над уровнем моря)
- Восхождение к водопадам: Девичьи косы, Мужские слезы
- Пешеходная прогулка на поляну Нарзанов

---

## **VI. Подача заявок**

Предварительные заявки на участие в учебно - тренировочном мероприятии высылать на электронную почту

E-mail: [anna.judo.1998@mail.ru](mailto:anna.judo.1998@mail.ru)

Рябова Анна Алексеевна тел: 8909-056-14-98

**Данное Положение является официальным вызовом .**