



“Latvijas Sambo federācija”
“Izmaiņas sambo cīņas sporta veidu noteikumos”
2019. gada 8.septembrī
Semināra programma

8.09.2019.

No plkst. 9.00-9.30 – Dalībnieku reģistrācija (E.Birznieka Upīša iela 21e, Rīga)

Plkst. 9.30 – Sacensību noteikumi:

- Punktu sistēma;
- Sportistu forma un ekipējums;
- Atļautie/aizliegtie paņēmieni stāvcīņā;
- Atļautie/aizliegtie paņēmieni guļus cīņā;

Plkst. 12.00 – Praktiskās nodarbības

Plkst. 15.00 – Tehniskā un taktiskā darbība stāvcīņā:

- Uzbrukuma kombinācijas;
 - Kontrauzbrukumi;
- Tehniskā un taktiskā darbība guļus cīņā:
- Noturēšanas;
 - Sāpju paņēmieni uz rokām;
 - Sāpju paņēmieni uz kājām;
 - Jautājumi/atbildes

Semināra vada – Mihails Zakoļapins (Ventspils) – starptautiskās kategorijas tiesnesis.

Forma: Sambo ekipējums

Pieteikšanās: Dalībnieki semināra noslēgumā saņems sertifikātus, kuri tiek akceptēti treneru resertifikācijas procesā. Pieteikumus sūtīt uz info@sambo.lv

Sīkāka informācija:

Andrejs Koltuškins, +371 29638973, info@sambo.lv