

Самбо как вид спорта

Самбо представляет собой вид спорта, который характеризуется навыками самозащиты без оружия. В данный вид боевого искусства, многие культуры впитывали свои традиции. Тут преобладают элементы защиты и нападения. Самые актуальные [новости самбо](#) можно узнать из специализированных источников. С таких источников есть возможность следить за датами актуальных чемпионатов и последними новостями.

Правила самбо

Для равноценных сил и правил, всех участников данного вида единоборств, делят по возрастной категории на такие виды:

- младшие — в соревнованиях принимают участие дети возрастом с 11 до 12 лет;
- подростки — в эту категорию отбирают юнош с 13 до 15 лет;
- средний возраст — категория включает участников 16 и 17 лет;
- старший возраст — принимают ребят в возрасте с 17 до 18 лет;
- юниоры — сюда относят юнош возрастом 19 и 20 лет;
- взрослые — принимать участие в данной категории могут ребята старше 20 лет;
- ветераны — спортсмены старше 35 лет делят на возрастные группы каждые 5 лет.

Правила единоборства включают в себя технику бросков, удержаний и болевых приемов на верхнюю и нижнюю часть туловища. Прием удерживания засчитывается, если соперник удерживает самбиста в болевой позе на протяжении 20 секунд. Примеры боев sambo.sport/ru/ и заслуги спортсменов можно посмотреть здесь.

Болевой прием способствует быстрому нокауту соперника. Техника позволяют делать ущемление суставов рук и ног. Схватка между соперниками может продолжаться на протяжении до 5 минут.

Требования к внешнему виду

К каждому соревнованию спортсмен готовится не только в физическом плане, но и подготавливают необходимую форму. Она согласовывается с официальным регламентом. Форма имеет несколько элементов, а именно: куртка, специальная обувь, шорты и пояс. Для участников женского пола выдается белая майка.

Куртка производится из натуральной хлопчатой ткани. Это важно, потому что во время спаррингов, участникам приходится много потеть. Борцовки выпускаются в трех цветах. Они могут быть натуральными и искусственными. Главное, чтоб ботинок был мягким и надежно защищал щиколотку ноги.

Шорты для такого вида единоборств изготавливают из шерсти, трикотажа и смеси. По параметрам размера, должны прикрывать некоторую часть бедра. Чтобы избежать серьезных травм, спортсменам предлагается защищать уязвимые части тела медицинскими бандажами. Спортсмены хорошего уровня могут принимать участие в турнирах местного и мирового уровня.