

# КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ САМБО / CLASSIFICATION OF SAMBO TECHNIQUES

## ПРИЕМЫ / TECHNIQUES

### Приемы в положении стоя (броски) / Techniques in the standing position

### Приемы в положении лежа / Techniques in the ground position

#### Броски ногами **Legs throws**

##### Подножка **Trip Podnozhka**

Боковая **Side**;  
Передняя **Front**;  
Задняя **Back**.  
На пятке **On the heel**;  
С колена **From the knee**.

##### Подсечка **Sweep Podsechka**

Боковая **Side**;  
Передняя **Front**;  
Задняя **Back**;  
Изнутри **Inside**.

##### Подхват **Reaping Podhvat**

Изнутри **Inside**;  
Снаружи **Outside**;  
Задний (отхват) **Back (back reaping)**.

##### Зацеп **Hook Zacer**

Голенью **Shin**;  
Стопой **Foot**;  
Обвив **Entangled**.

##### Бросок через голову **Circle throw (over head) Brosok cherez golovu**

Упором стопой **With Foot**;  
Упором голенью **With Shin**.

##### Подсад **Lifting throw Podsad**

Бедром **Hip**;  
Голенью **Shin**;  
«Ножницы» **Scissors**.

#### Броски руками **Hands throws**

##### Захватом ног **Double leg Brosok za nogi**

Бедер **Hips**;  
Голеней **Shins**.

##### Захватом одной ноги **Single leg Brosok za nogu**

Бедра **Hip**;  
Голени **Shin**;  
Пятки **Heel**;  
Переворот **Turning throw, Drop**;  
«Мельница» **Windmill**.

##### Выведение из равновесия **Breaking balance Vyvedenie iz ravnovesia**

Рывком **Pulling**;  
Толчком **Pushing**;  
Скручиванием **Rotating**.

#### Броски туловищем **Body throws**

##### Через спину **Throw over back Brosok cherez spinu**

##### Через бедро **Hip throw Brosok cherez bedro**

##### Через грудь (прогибом) **Backwards throw (Suplex) Brosok progibom**

#### Переворачивание **Turning**

Ногами **Legs**  
Руками **Hands**  
Комбинированный **Combined**

#### Удержание **Hold-down**

Сбоку **Side**  
Поперек **Cross body**  
Верхом **Mount position**  
Состороны головы **From the head**  
Со стороны ног **From the legs**

#### Болевой прием **Painful holds**

На руки      На ноги

##### Рычаг **Lever Rychag**

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Рычаг локтя<br><b>Elbow lever</b>    | Рычаг стопы<br><b>Foot lever</b>  |
| Рычаг плеча<br><b>Shoulder lever</b> | Рычаг колена<br><b>Knee lever</b> |
|                                      | Рычаг бедра<br><b>Hip lever</b>   |

##### Узел **Knot Uzel**

|                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| Узел локтя<br><b>Elbow knot</b>    | Узел бедра<br><b>Hip knot</b> |
| Узел плеча<br><b>Shoulder knot</b> |                               |

##### Ущемление **Crush Ushemlenie**

|  |  |
|--|--|
| Ущемление бицепса<br><b>Biceps crush</b>   | Ущемление икроножной мышцы<br><b>Calf muscles crush</b>      |
| Ущемление трицепса<br><b>Triceps crush</b> | Ущемление ахиллова сухожилия<br><b>Achilles tendon crush</b> |

# ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО САМБО SPORT SAMBO TECHNIQUE

Техника самбо в положении стоя  
SAMBO technique in a standing  
position (throws)

Техника самбо в положении лежа  
SAMBO technique in the ground  
position

## БРОСКИ / THROWS

Руками  
Hands

Ногами  
Legs

Туловищем  
Body

3

5

3

Удержания  
Hold-down

Болевые  
Painful  
Holds

Переворачивания  
Turning








5

3

3

Какой язык использовать для названия техники (русский, английский, русский с написанием латиницей)?

What language should use for the name of the technique (Russian, English, Russian with Latin spelling)?

| Группа<br>Group                               | Техника<br>Technique   | Разновидность техники<br>Type of the technique  |   |
|---|--|---|---|
|   |  | По направлению атаки<br>By the direction of attack  | По характеру выполнения<br>By the nature of the execution   |
| Броски ногами<br>Legs throws<br>Broski nogami |  <p>Подножка<br/>Trip<br/>Podnozhka</p> |  <p>Задняя<br/>Back Trip<br/>Zadnjia podnozhka</p>        |  <p>Из положения стоя<br/>From a standing position<br/>Iz polozhenija stojja</p> |
|   |  |  <p>Боковая<br/>Side Trip<br/>Bokovajia podnozhka</p>    |  <p>На пятке<br/>On the heel<br/>Na pjatke</p>                                  |
|   |  |  <p>Передняя<br/>Front Trip<br/>Perednjia podnozhka</p> |  <p>С колена<br/>On the knee<br/>Na kolene</p>                                 |