

**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**  
**«Финал турнира «Всероссийский день самбо» 2024г.**  
**14-17 ноября, г. Москва**

Время	Действие
	<b>14 ноября</b>
11:00 – 16:00	Работа комиссии по допуску участников в гостинице, взвешивание участников после прохождения комиссии по допуску. (Москва, Ленинский проспект 146, гостиница «Аструс», метро Юго-Западная, Тропарево)
17:00 – 18:00	Жеребьевка спортсменов. Совещание руководителей делегаций в гостинице. (Москва, Ленинский проспект 146, гостиница «Аструс», метро Юго-Западная, Тропарево)
	<b>15 ноября</b>
09:00 – 10:00	Прибытие спортсменов, судей из гостиницы. Разминка. (Лужнецкий проезд д. 13, Международный центр самбо)
10:00 – 15:00	Тест «Ты готов к сдаче ГТО?» 1 И.П. – основная стойка. Падение на спину перекатом 2 И.П. – основная стойка. Падение на бок перекатом 3 И.П. – основная стойка. Падение вперед на руки. 4 Бросок задняя подножка 5 Бросок зацеп голенью изнутри 6 Бросок захватом ноги (ног) 7 Бросок боковая подсечка 8 Бросок через бедро (спину) 9 Рычаг локтя от удержания сбоку 10 Узел плеча от удержания сбоку
15:00 – 18:00	Предварительные встречи
	<b>16 ноября</b>
8:45-9:00	Возложение цветов к памятнику «Основоположники самбо» (аллея Славы в Лужниках)
9:00 – 10:30	Прибытие спортсменов, судей из гостиницы. Разминка (Лужнецкий проезд д. 13, Международный центр самбо)
10:30 – 15:00	Предварительные встречи среди спортсменов
16:00 – 16:30	Церемония открытия
16:30 – 18:00	Финальные встречи. Награждение по итогам сдачи теста «Ты готов к сдаче ГТО?», борьбы самбо. Общеконандное.
	<b>17 ноября</b>
	День отъезда