

# Восточные единоборства

Восточные единоборства - виды единоборств, зародившиеся на Востоке. Включают виды, направленные на овладение приемами самообороны и боевых искусств. В перечне видов спорта, включенных в настоящее время в российские государственные программы физического воспитания, имеются следующие виды восточных единоборств: айкидо, дзюдо, различные версии карате, в т.ч.: ден - то карате до - фудокан, карате до, контактное карате, тхеквондо по различным версиям. Айкидо - боевое спортивное единоборство, основанное на древней системе самообороны, суть которой состоит в применении против нападающего уклоняющихся приемов, дающих возможность воспользоваться образовавшимся временным преимуществом. Соревнования проводятся по обязательной программе и трем видам боевых состязаний. Дзюдо - олимпийский вид спорта - самооборона, основанная на комбинации силы и равновесия. В соревнованиях побеждает спортсмен, продемонстрировавший наилучшую технику захватов и бросков. Карате - единоборство без оружия, формальный метод физического и духовного совершенствования и состязательный боевой вид спорта. Соревнования по спортивному карате проводятся в виде спарринг - матчей, во время которых запрещено применение ряда технических приемов карате. Тхеквондо - древнее корейское боевое искусство, единоборство без оружия. С 1994 года тхеквондо ВТФ является олимпийским видом спорта. Различные соревнования осуществляются как в личном, так и в командном первенстве. На Олимпийских играх соревнования проводятся в личном первенстве. Основным местом тренировок и соревнований по различным видам восточных единоборств является зал борьбы. Габариты зала определяются размером основной площадки - ковра для борьбы и количеством площадок, размещаемых в зале. Размеры ковра для борьбы (татами) различны для отдельных видов восточных единоборств

Источник: УКАЗАНИЕ Москомархитектуры от 23.01.2002 № 6

"ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОСОБИЯ К МГСН 4.08-97 "МАССОВЫЕ ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ". ВЫП. 2 "ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ. КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - РЕКРЕАЦИОННЫХ СООРУЖЕНИЙ"

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/30434/>