**Правила бокса. Общие положения. Правила проведения соревнований**

**БОКС**(англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного единоборства, кулачный бой по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. За ходом поединка в обязательном порядке наблюдает врач.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Всероссийский турнир класса «А» Санкт-Петербургского федерального округа по боксу (далее - соревнования) проводится в соответствии Единым календарным планом межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Мин спорта России на 2015 год. С календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга утвержденным приказом департамента по спорту и молодежной политике Санкт-Петербурга 2013 года

**1. Цели правил соревнований**

Всероссийский турнир класса «А» по боксу проводится с целью популяризации, пропаганды и развития бокса в России и ставит перед собой следующие задачи: - повышение спортивного мастерства и приобретение соревновательного опыта боксёров; - выявление сильнейших спортсменов и выполнение норматива «Мастер спорта России».

**1.1 Применение правил соревнований**

Настоящие правила соревнований AOB являются единственными правилами по всему миру, которыми должны руководствоваться Национальные федерации - члены AIBA, боксеры, клубы и боксерская общественность на любых своих соревнованиях всех уровней. Никакая Национальная федерация не имеет права разрабатывать свои собственные правила, противоречащие Техническим правилам и Правилам соревнований AIBA (AOB, APB и WSB). ОПРЕДЕЛЕНИЯ «AIBA» - Международная ассоциация бокса. «Соревнования AIBA» - все соревнования AOB, APB и WSB; «AOB» - открытые соревнования по боксу AIBA.

«Соревнования AOB» - соревнования, проводимые в соответствии с настоящими правилами соревнований AOB; «APB» - соревнования профессионального бокса, называемые Профессиональный бокс AIBA. «ITOs» - Международные технические представители, назначаемые АИБА, включая Рефери и Судей, Технического делегата, такие как Заместитель Технического делегата, члены Комиссии по жеребьевке, Ринговые доктора, координаторы рефери и судей, а также Менеджеры по экипировке. «Бой» - боксерский поединок между двумя боксерами в рамках соревнования. «Боксер» - Боксер, принимающий участие в соревновании, имеющий лицензию национальной федерации - члена AIBA.

Термин «Боксер» относится к спортсменам обоих полов, в зависимости от ситуации. «Конфедерация» - группа национальных федераций, признанных AIBA и относящихся к одному и тому же континенту; «Ежедневное взвешивание» - означает, что каждый заявленный на соревнования Боксер должен взвешиваться каждый день, когда он должен боксировать, чтобы убедиться, что его фактический вес в этот день не превышает установленного максимума для данной Весовой категории. «Делегация» - представители участвующих команд, включая боксеров, тренеров, докторов и руководителей команды на соревнованиях по боксу. «Заместитель технического делегата» - лицо, назначенное AIBA или Конфедерацией, отвечающее за технические вопросы, возникающие на соревновании, если оно проводится одновременно на 2 (двух) рингах.

«Комиссия по жеребьевке» - группа минимум из двух человек, которые проводят жеребьевку рефери и судей на каждый бой на любых соревнованиях AOB. «Двусторонний матч» - соревнование Боксеров из двух стран; «Рабочая зона вокруг ринга (FOP)» - зона арены соревнований на расстоянии не более 6 метров от платформы ринга; 4 «Общее взвешивание» - проверка документов, медицинского состояния и веса каждого Боксера, чтобы подтвердить соответствие указанной Весовой категории.

«Перчатки» - элемент экипировки, надеваемый на руки для их защиты во время соревнования. «Шлем» - элемент экипировки, надеваемый на голову для ее защиты во время соревнований. «ITOs» - Международный технический представитель, назначенный AIBA: Технический делегат, Заместитель технического делегата, Эксперт, оценивающий работу рефери и судей, Комиссии по жеребьевке, Ринговые доктора, Координатор рефери и судей и Менеджер по экипировке. «Судья» - лицо, присуждающее очки во время боя с учетом выступления боксера на ринге с соблюдением Технических правил AIBA и Правил соревнований AOB. «Медицинский отчет о бое» - форма, заполняемая Врачом у ринга после боя, включающая рекомендации по медицинским ограничениям и (или) защитным санитарным мерам. «Национальная федерация» - любая федерация, принятая в члены AIBA Конгрессом, ставшая, таким образом, членом AIBA. «Официальная жеребьевка» - церемония жеребьевки боксеров для определения графика боев в каждой весовой категории. «Рефери» - тот, кто следит за тем, чтобы во время боя боксеры соблюдали настоящие Правила соревнований AOB. «Секунданты» - Инструкторы или Тренеры, сертифицированные AIBA, которым разрешено находиться в углу ринга. «Посев» - система, обеспечивающая более сбалансированный график соревнований в соответствии с Официальной жеребьевкой, чтобы стимулировать интерес к соревнованию; «Технический делегат» - лицо, назначенное AIBA, отвечающее за все технические вопросы, связанные с проведением соревнований.

**Правила бокса.**

Даже в те далекие времена, когда в кулачных единоборствах существовало лишь одно правило: «все приемы разрешены», - в каждом конкретном случае между соперниками заключался своего рода джентльменский договор на один-единственный поединок. Это могли быть ограничения по времени боя, количеству «раундов», используемой в поединке технике и т.д. Первые правила проведения боксерских боев появились в 18 в.

В настоящий момент действуют унифицированные правила для боксеров-любителей, утвержденные АИБА (Международная ассоциация любительского бокса) и МОК. Соревнования боксеров-профессионалов проводятся под эгидой нескольких международных организаций, самыми крупными и авторитетными среди них являются Международная федерация бокса (англ. IBF), Всемирный боксерский совет (англ. WBC) и Всемирная боксерская ассоциация (англ. WBA). Абсолютным чемпионом мира в своей весовой категории считается тот, кто владеет чемпионским титулом по версиям всех трех организаций. У каждой из них собственные правила, несколько отличающиеся друг от друга.

**Порядок** **проведения соревнований.**

Турниры любителей проходят по олимпийской системе - на «выбывание». В финале два боксера оспаривают первое место. Двое не прошедших в финал получают бронзовые медали: в настоящее время бои за третье место не проводятся. Это единая формула соревнований для турниров всех уровней. По новым правилам, введенным в середине 1990-х годов, бой у боксеров-любителей длится 4 раунда по 2 минуты с перерывом между ними в одну минуту (раньше действовала формула 3 раунда по 3 минуты).

В профессиональном боксе принята система так называемых рейтингов. Учитываются все бои, которые провел спортсмен, его победы и поражения, отмечается, сколько побед было одержано нокаутом, по очкам и т.д. Соответствующие результаты вносятся в сводный рейтинг-лист. Боксер, занимающий в нем первое место, объявляется претендентом на звание чемпиона мира и оспаривает этот титул в бою с действующим чемпионом. (Сам чемпион в рейтинговых боях не участвует, но может проводить «товарищеские» встречи, которые не идут в рейтинговый зачет, а также матчи с чемпионами в той же весовой категории по версиям других боксерских организаций.) В случае поражения действующего чемпиона нередко назначается матч-реванш. Обычно чемпионский бой проходит по формуле 12 раундов по 3 минуты с минутными перерывами между раундами. Первый поединок на профессиональном ринге - вне зависимости от опыта любительских боев - спортсмен обязан провести по формуле 4 раунда по 3 минуты. Рейтинговые бои состоят обычно из 6 или 8 раундов.

**Победа в поединке.**

В боксерском поединке возможны следующие исходы: чистая победа (нокаут), технический нокаут, победа по очкам, победа за явным преимуществом, техническая победа по очкам, отказ кого-то из участников продолжать бой, дисквалификация или неявка одного из соперников. Возможен также ничейный результат (у любителей - только в рамках двусторонних товарищеских командных встреч) и вариант «без решения».

Соответствующие «любительские» и «профессиональные» правила во многом совпадают, но трактуются по-разному. Например, у любителей подсчет очков нередко производится при помощи специальной электронной системы. В распоряжении каждого из пяти боковых судей находятся две кнопки. Судьи нажимают на соответствующую кнопку, если считают, что боксер нанес удар, за который нужно присвоить очко. При этом система начисляет очко только в том случае, если как минимум трое судей нажмут кнопку в интервале менее одной секунды. В конце боя система подсчитывает общее число очков, набранных соперниками, и определяет победителя. В случае равного количества очков судьи выносят специальное решение, оценивая, кто из спортсменов был техничней, лучше защищался и т.д. Подобное решение выносится и в том случае, если равенство очков было зафиксировано в бою, где подсчет велся судьями «вручную».

Подсчет очков в поединках профессионалов всегда ведется без помощи электроники. Трое боковых судей по итогам каждого раунда присваивают 10 очков за победу и не менее 6 очков за проигрыш. (У любителей максимальное количество очков за раунд - 20.) При этом оценивается качество (т.е. сила) удара, чего нет у любителей. Удары классифицируются как легкие, жесткие и тяжелые: один жесткий удар равен 3 легким и т.д. Боксер, пославший противника в нокдаун, имеет определенное преимущество, и, как правило, ему отдается победа в раунде.

В поединках любителей нокдаун никаких дополнительных очков не приносит. Но трактовка нокдауна и у любителей и у профессионалов одинакова: боксер считается посланным в нокдаун, если он коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ступней; висит на канатах, задерживающих его падение, или находится частично за канатами; стоит на ногах, но явно не в состоянии продолжать бой. В этом случае рефери открывает счет. Боксер должен показать свою готовность продолжать бой прежде, чем счет достигнет 10. В любительских боях 3 нокдауна в течение одного раунда или 4 в течение всего боя ведут к автоматической остановке поединка. В матче профессионалов решение в подобной ситуации принимает рефери, он по своему усмотрению может продолжить поединок, - если только секунданты боксера не выбросят на ринг полотенце, сигнализируя о желании прекратить бой. В поединках любителей рефери открывает счет при первом же тревожном сигнале - профессионалам дают бороться и открывают счет только в том случае, если один из боксеров явно начинает «плыть» (так называемое состояние грогги). По правилам профессионального бокса, если во время счета звучит гонг, счет автоматически прекращается, и боксер имеет минуту на восстановление. У любителей счет ведется и после гонга и не спасает от поражения.

В случае если боксер не в состоянии продолжать бой после того, как рефери досчитал до 10, считается, что он проиграл нокаутом. В истории бокса зафиксировано несколько случаев, когда соперники одновременно наносили друг другу нокаутирующий удар. По правилам, если это происходит в начале поединка, победа не присуждается никому из противников, если же в конце - победителем считается тот из боксеров, кто на момент «взаимного нокаута» лидировал в счете по очкам. Технический нокаут означает, что один из соперников не в состоянии продолжать бой по медицинским показаниям: из-за полученной травмы и пр. В соревнованиях любителей врач имеет право прервать бой, в поединках профессионалов окончательное решение принимает рефери.

В поединках любителей «явное преимущество» имеет определенное числовое выражение: как правило, при разнице в счете в 15 очков (если подсчет осуществляется электронным способом) бой автоматически прекращается. У профессионалов соответствующее решение принимает «на глазок» судья на ринге.

Иногда фиксируется и так называемая техническая победа по очкам. Это происходит в ситуации, когда один из боксеров получает травму, но - в отличие от технического нокаута - не в результате атакующих действий соперника, а по случайности (например, он подвернул ногу).

«Без результата» объявляется в том случае, если рефери считает невозможным продолжать бой из-за «внешних обстоятельств»: неблагоприятных погодных условий (при боях под открытым небом), поломки ринга, возникших по ходу встречи проблем с освещением и прочих не зависящих от боксеров причин.

Кроме того, у профессионалов при равном количестве очков по итогам матча, при получении травмы одним из боксеров в 1-м или во 2-м раунде и в некоторых других случаях объявляется техническая ничья.

**1.2 Характер и способы проведения соревнований**

· По характеру соревнования делятся на:

o личные,

o командные,

o лично-командные.

· Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

· В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

· В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

· В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением о соревнованиях.

**Системы и способы проведения соревнований**

**·**При проведении соревнований, участники выступают в одной группе (система без распределения на подгруппы) или, при жеребьевке, распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы). В последнем случае дополнительно должен быть указан способ, по которому лучшие спортсмены переходят в следующую ступень соревнований, а худшие отсеиваются. Соревнования при этом разделяются на предварительную часть и финал.

· Соревнования могут проводиться по одному из следующих способов:

o олимпийская система (до первого поражения);

o круговая система (когда каждый участник встречается с каждым);

o выбывание до двух поражений.

o круговая система с разделением на подгруппы. Если в соревнованиях в одной весовой категории принимает участие большое количество спортсменов, разрешается распределять участников на 2 подгруппы с таким расчетом, чтобы сильнейшие спортсмены оказались в разных подгруппах по жребию. При разбивке участников на две подгруппы для определения личных мест проводится полуфинал и финал. Из каждой подгруппы в полуфинал выходят по два спортсмена, занявших 1-е и 2-е места в подгруппе, при этом участник, занявший 1-е место в одной подгруппе встречается с участником занявшим 2-е место в другой подгруппе. Победители полуфиналов разыгрывают между собой в финале 1-е и 2-е место, а проигравшие им - 3-е место. В предварительной ступени соревнований участники встречаются между собой по круговому способу, а в финальной ступени - по олимпийской системе. При выходе в финал участников из одной подгруппы учитывается результат проведенной ими ранее встречи. Участники, не вошедшие в финальную или полуфинальную группу заканчивают соревнование.

· Порядок встреч между участниками (командами) определяется жеребьевкой и выбранными системой и способом проведения соревнований.

· Система и способ проведения предварительной и финальной частей соревнования, выбираются при жеребьевке (если не установлено в Положении о соревнованиях).

**Продолжительность поединка.**

На всех соревнованиях AOB у мужской элиты и мужской молодежи бои проходят в 3 (три) раунда по 3 (три) минуты каждый. На всех соревнованиях AOB у женской элиты и женской молодежи бои проходят в 4 (четыре) раунда по 2 (две) минуты каждый. На всех соревнованиях AIBA у юниоров (юноши и девушки) бои проходят в 3 (три) раунда по 2 (две) минуты каждый. Во всех указанных выше боях перерыв между раундами составляет одну (1) минуту.

**2. Ход поединка.**

Многие (84,2 %) тренеры считают, что перед выходом на ринг боксер должен планировать ход поединка, иметь подробную информацию о противнике, должен быть готов к смене тактических планов. По мнению большинства (92,1 %) тренеров, современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно. Меняя в течение раунда (или боя) свою тактическую манеру ведения поединка на более целесообразную в сложившейся ситуации. 78,9% респондентов отмечают, что юные боксеры не могут перестраивать свою тактику в ходе поединка, когда этого требуют обстоятельства, и это нередко приводит к их поражению.

Результаты анкетирования показали, что многие тренеры не имеют четкого представления о тактике перестраивания двигательных действий в ходе поединка, они не могут выделять главные составляющие в процессе обучения вариантам переключения боя. Обучение специальным двигательным действиям не увязывается с основными тактическими составляющими поединка противника, его средствами достижения победы и способами их реализации. Это ограничивает тактическое мышление юных боксеров и препятствует росту их спортивного совершенствования.

Используя типологию специальных физических способностей у юных боксеров, разработанную Е.Б. Судаковым (2008) и дополненную нами, были распределены данные качества по степени важности у юных боксеров различных тактических манер ведения боя («темповики», «игровики», «нокаутеры» и «универсалы»), которые в ходе поединка перестраивали свои двигательные действия с учетом тактики ведения поединка противником.

**Разрешённые для ударов места**.

Разрешенные для ударов и наиболее уязвимые части тела человека, удары в которые наиболее эффективны для атакующего. Резкие и точные удары в эти места вызывают рефлекторное изменение функционального состояния мозга, сердечнососудистой системы и органов дыхания и нарушение способности ориентироваться в пространстве, а также болевой шок. Наиболее уязвимыми для ударов местами являются: голова (особенно нижняя челюсть и нос), боковая поверхность шеи, верхняя часть живота, печень, женская грудь. Нос по своему расположению является излюбленным объектом ударов в боксе. Удар в нос весьма болезнен, он может вызвать болевой шок и кровотечение.

**Запрещённые приёмы.**

Дисквалифицируется боксер за использование запрещенных приемов, повлекших за собой тяжелую травму соперника, за неоднократное использование подобных приемов, за неспортивное поведение и т.д.

В боксе разрешены удары в полный контакт (без ограничения в силе удара, его скорости и т.д.) в лицо, боковую часть головы и в корпус выше пояса. Запрещенными считаются не только удары ногами, захваты и броски, но и некоторые удары руками: по затылку, по спине, ниже пояса, открытой перчаткой, внешней стороной перчатки (наотмашь). Нельзя также наносить удары головой, предплечьем и плечом. Запрещено поворачиваться к противнику спиной и «бегать» от него.

Боксеры должны строго следовать командам рефери: не атаковать соперника после команд «брейк» (разойтись), «стоп», удар (или опасное движение) головой, удар по затылку, удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой), захват (головы, руки, перчатки, туловища), захват с нанесением удара, низкие наклоны, нажим рукой на лицо соперника, повороты спиной к противнику, удар по почкам, удар в спину, использование канатов для нанесения удара, хватание канатов.