

იური იმერლიშვილი

ჭიდაობა ჩვენი, ქართული

(სახელმძღვანელო)



თბილისი, 2016

იური იმერლიშვილი

ჭიდაობა ჩვენი,
ქართული
(სახელმძღვანელო)

თბილისი, 2016

რედაქტორი:

დურმიშხან ჩიტაშვილი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა
დოქტორი, პროფესორი, ეკოლოგიის
მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოსი

კორექტორი:

თეა იმერლიშვილი

კომპიუტერული უზრუნველყოფა:

მაცვალა მჭედლიძე

ISBN 978-9941-9621-0-3

ა ვ ტ ო რ ი ს ა გ ა ნ

უკანასკნელ ხანს, ჩვენს ქვეყანაში ჯეროვანი ყურადღება ექცევა ქართული ჭიდაობის განვითარებას, რის შედეგადაც მნიშვნელოვნად გაფართოვდა მისი ინფრასტრუქტურა, აშენებული იქნა 22 დახურული მარტივი ტიპის საჭიდაო არენები. დამტკიცებულია ქართული ჭიდაობის განვითარების (2014-2020წ. წ.) განვითარების გრძელვადიანი პროგრამა, მიმდინარეობს ინტენსიური მუშაობა ჩვენი ეროვნული საუნჯის – ქართული ჭიდაობის იუნესკოს არამატერიალური კულტურული მემკვიდრეობის ძეგლთა ნუსხაში შესატანად. შესამჩნევად გაიზარდა საზღვარგარეთის ქვეყნების ინტერესი ქართული ჭიდაობის შესწავლის მიზნით. ქართული ჭიდაობის ასოციაცია ჩამოყალიბდა იაპონიაში, სადაც ჩვენი ჭიდაობის გაკვეთილები ჩაატარა ცნობილმა მწვრთნელმა ბიძინა მამიაშვილმა, საბერძნეთში თავიანთ აღსაზრდელებს ქართული ჭიდაობის საიდუმლოებას აზიარებენ ჩვენი თანამემამულენი, სახელოვანი მწვრთნელები, ძმები – მერაბ და კოლია ილიადისები. უკრაინის ქართული ჭიდაობის ფედერაციის პრეზიდენტია – რევაზ შიშინაშვილი, რუსეთში გახსნილია მოსკოვის ქართული ჭიდაობის ფედერაცია. ქართულ ჭიდაობას აწავლის ამერიკის ერთერთ სპორტულ სკოლაში მწვრთნელი ზაზა ებელაშვილი. იგეგმება ფედერაციების ჩამოყალიბება საზღვარგარეთის სხვა ქვეყნებშიც.

ყოველივე, ზემოაღნიშნულმა გარემოებამ, განაპირობა ქართული ჭიდაობის ახალი სახელმძღვანელოს

გამოცემა, რომელშიც, ქართული ჭიდაობის თითოეული ფანდის შესრულება წარმოდგენილია არა ერთი ფოტოსურათით, არამედ სამით, რომელზეც ასახულია მონინაალმდეგებე ხელის ჩავლება, წონასწორობიდან გამოყვანა და გდება, ფანდების ჩატარებისგან თავდაცვა და საწინაალმდეგობები, რაც გაუადვილებს მომეცადინეს ფანდების შესწავლას. ნაჩვენებია მოჭიდავის ჩოხის სარტყელის შეკვრის წესი, მისალმების ეტიკეტის, დაზღვევისა და თვითდაზღვევის ელემენტები, ცალკე თავებია გამოყოფილი საჯარო სკოლის მოსწავლეთათვის ქართული ჭიდაობის პროგრამის შესწავლისთვის, სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის დაგეგმვისა და ჩატარების შესახებ, მოცემულია სასარგებლო რჩევები დამწყებ მწვრთნელებისთვის და ახალბედა მოჭიდავთათვის.

ვიმედოვნებ, წიგნი რომელიც საქართველოს ქართული ჭიდაობის ეროვნული ფედერაციის პრეზიდიუმმა დაამტკიცა სახელმძღვანელოდ (სხდომის ოქმი N4, 13. 12. 2016წ.), გარკვეულ დახმარებას გაუწევს ჩვენი ქვეყნის ქალაქებში, რაიონებსა და სოფლებში მომუშავე მწვრთნელებს, საჯარო სკოლების მწვრთნელ-მასწავლებლებს, ქართული ჭიდაობის შესწავლით დაინტერესებულ ცალკეულ პიროვნებებსა და ორგანიზაციებს.

წიგნის გამოცემაში მხარდაჭერისა და დახმარებისთვის მადლობას ვუძღვნი საქართველოს ქართული ჭიდაობის ეროვნულ ფედერაციას, მის პრეზიდიუმს, ცნობილ ფოტოხელოვანს ალექსანდრე კოტორაშვილს

და საქართველოს ჩემპიონებს ქართულ ჭიდაობაში, ჩემს მოსწავლე-ასისტენტებს თორნიკე მახათაძესა და მამუკა მამადაშვილს.

იური იმერლიშვილი

თბილისი, 2016 წელი

პირველი ნაწილი

ქართული ჭიდაობის განვითარების მოკლე ისტორია

ქართული ჭიდაობა სპორტის ერთ-ერთი უძველესი და ულამაზესი სახეობაა. იგი საუკუნეების ქართველებში, თავდასხმებსა და ბრძოლების ქარცეცხლში გამოწრთობილი ხალხის მიერ დახვეწილი ეროვნული საუნჯე და კულტურული მემკვიდრეობაა. მან მნიშვნელოვანი როლი შეასრულა ქართველ მეომართა ბრძოლისუნარიანობის ამაღლებასა და ფიზიკურ წრთობაში. სწორედ ამიტომ საქართველოს მეფეები, საზოგადო მოღვაწენი, მწერლები, პოეტები განსაკუთრებული ეპითეტებით ამკობდნენ ქართულ ჭიდაობას და გამორჩეულ ფალავნებს.

ძველ ქართულ ლიტერატურულ და ისტორიულ პირველწყაროებში ჭიდაობა „რკენის“ სახელწოდებით არის ცნობილი. იგი ნახსენებია მეცხრე საუკუნის ჰაგიოგრაფიულ ძეგლში – „ცხოვრება სვიმონ მესუეტისაში“. სულხან-საბა ორბელიანი „სიტყვის კონაში“ ჭიდაობას, რომელიც გავრცელებული იყო ძველი და შუა საუკუნეების საქართველოში, ასე განმარტავს: „კაცი კაცსა, რა ეჭიდებოდეს რკენა ეწოდების“. ჭიდაობის სცენაა გადმოცემული უძველეს თქმულებაში ამირანზე, სადაც გმირი ამირანი უძლეველ ფალავნად გვევლინება. საფალავნო ამბებზე მოგვითხრობენ მეთორმეტე საუკუნეში შექმნილი მოსე ხონელის „ამირანდარეჯანიანი“ და იოანე შავთელის „აბდულმესიანი“. ქართლის ცხოვრების ქრონიკებში“ ასა-

ხულია უძველესი ფალავნების საღუნ მანკაბერდელის, მზეჭაბუკ ათაბაგისა და სხვათა საფალავნო ამბები.

საქართველოს ერთ-ერთ ყველაზე გამორჩეული ტაძრის – ალავერდის ფრესკაზე აღმოჩენილია ქართულ საჭიდაო ჩოხებში მოასპარეზე ორი მოჭიდავის გამოსახულება, რომელიც ნათელ წარმოდგენას გვაძლევს, თუ როგორი საჭიდაო სამოსი ეცვათ შუა საუკუნეების ქართველ ფალავნებს.



უცხოელ მემატეიანეთა ცნობებიდან საყურადღებოა რომელიც ისტორიკოსის დიონ კასიოსის ცნობა, რომლის მიხედვითაც ჩვ. წ. აღ-ით მეორე საუკუნეში იბერიის მეფე ფარსმანს რომში თავისი ამალით მონაწილეობა მიუღია სპორტულ ასპარეზობებში. ქართველთა მეფეს პირველობა მოუპოვებია ცხენოსნობაში, მის ვაჟს, მითრიდატეს კი – ჭიდაობაში.

იტალიელმა ბერმა ჯიოვანო პლანო კარპინმა(1182-1252 წ.წ.), რომელიც მონღოლთა ურდოში იმყოფებოდა, ასეთი ცნობა შემოგვინახა: „ორი ქრისტიანი ქართველი მათივე განვევით ორ თათარს დაეჭიდა და ორივე ძირს დასცა, მაგრამ ისე, რომ მათთვის არაფერი დაუშავებიათ, სხვა თათრები გაბრაზდნენ, ქართველებს გააფრთებით ეცნენ, თითოს თითო ხელი მოაგლიჯეს და დაამტვრიეს“. (იხ. წიგნი „ისტორია მონღოლებისა“, გვ. 16-17).

მეცამეტე საუკუნეში მთელ აღმოსავლეთში განთქმული ყოფილა ფალავნობით სადუნ მანკაბერდელი, რომლის შესახებაც საინტერესო ფაქტს გვანვდიან უამთააღმწერელი („ქართლის ცხოვრება“, გვ. 237) და გრიგოლ აკანელი („მოისართა ისტორია“, გვ. 47). არანაკლებ საინტერესოდ აღწერს „ქართლის ცხოვრება“ (გვ. 479) უძლიერეს მორკინალ მზეჭაბუკ ათაბაგის თათართა ფალავან ძალანთან შეხვედრის შესახებ, რომელიც გაიმართა 1579 წელს სტამბულში და დამთავრდა მზეჭაბუკის ბრწყინვალე გამარჯვებით: „ალიყვანა და უპატიოდ მიწასა ზედა დასცა“ სულთანის ფალავანი. ეს ისე სწრაფად მომხდარა, რომ მაყურებელი ვერც კი მიმხვდარა და ხელმეორედ შერკინება მოუთხოვიათ, მაგრამ თავად ძალანს დაუდასტურებია მზეჭაბუკის უძლეველობა.

შემორჩენილია, საყურადღებო ცნობა საქართველოს სახელგანთქმული სარდლის გიორგი სააკაძის ფალავნობის შესახებ, რომელმაც ერთ-ერთი შერკინების დროს

ბრწყინვალე გამარჯვება მოიპოვა ირანის შაჰის უძლიერეს ფალავანზე.

ლევენდის თანახმად, მეფე ერეკლემ თავისი სამშობლო განადგურებისგან გადაარჩინა, მაშინ როდესაც ვილაც ყაენმა საქართველოს აკლება განიზრახა, მეფემ შეუთვალა ჭიდაობა გაემართათ და ერთმანეთის შეხვედრის დროს ვინც გამარჯვებდა, ომის მოგებაც მის ქვეყანას დარჩენოდა. ყაენს ეგონა ხანშიშესულ ერეკლეს ადვილად დაამარცხებდა და ამ შემოთავაზებას დათანხმებულა, მაგრამ ერეკლეს იმედი გაუცრუებია მომხდურისთვის, მისვლისთანავე, ბავშვობაში ნასწავლი, ღრმა მოგვერდით, ყენი ორივე ბეჭით მიწაზე დაუნარცხებია.

ძველ საქართველოში ჭიდაობა, ძირითადად, სოფლებში იმართებოდა. როგორც ეთნოგრაფიული მასალებიდან ირკვევა, საქართველოს სხვადასხვა მხარეში გავრცელებული ყოფილა ჭიდაობის რამდენიმე სახეობა: „ქართლ-კახური“, სვანური – „ლიბრგიელ“ და „ლიბუნძგვალ“, რაჭული – „ლოჭური“, იმერული – „საბეჭურით ჭიდაობა“, გურული – „ჭედობა“, მეგრული – „რკინობა“, ხევსურული – „მოშ და მოშ“, მთიულური – „ილილორა“, ფშავეური და მესხური ჭიდაობა, ინგილოური – „ქამარ-ქამარ“ და სხვა.

ოდითგანვე, ჭიდაობა ზატეხულის დასაწყისში, ღია ცის ქვეშ, მწვანედ აბიბინებულ მინდორზე, ხანაც ბაზრის მოედანზე, ხოლო რელიგიურ დღესასწაულებზე ეკლესიების ეზოებში ეწყობოდა. შეკრავდნენ დიდ წრეს. წრე რომ არ შევიწროებულიყო ვინმე მოთავე რბილი სახრით

დარბოდა და ყვიროდა: “განი-განი!” თუ ზურნა და დუდუკი არ იყო, რამდენიმე მომღერალი გამამხნეველ საჭიდაო სიმღერას დასძახებდა. გამოიყვანდნენ მოჭიდავეს და დაიძახებდნენ: “ვის სურს ჭიდაობაო“. შეწყვილება გარეგნული შეხედულებით ან წლოვანების მიხედვით ხდებოდა, არც წონითი კატეგორიები არსებობდა, შერკინების დროც განუსაზღვრელი იყო, სანამ ერთი მოწინააღმდეგე მეორეს არ წააქცევდა. ხალხი თვითონ წყვეტდა შერკინების შედეგებს. ჩოხისკალთებშემოკვეცილი და მკლავებდაკაპინებული ფალავნები ჯერ აათვალჩათვალიერებდნენ ერთმანეთს, აწონ-დაწონიდან თავიანთ ძალ-ღონესა და შესაძლებლობებს, შემდეგ კი მომენტის მოხელთებას ცდილობდნენ, რათა ელვისებური ფანდით მოწინააღმდეგე მინაზე ბეჭებით დაენარცხებინათ. თითოეულ მოჭიდავეს თავისი გულშემატკივარი ჰყავდა, რომელნიც ერთმანეთში სანაძლეოს დებდნენ ფულზე ან პურმარილის გადახდაზე.



მოგვანებით, ქართული ჭიდაობა ქალაქებშიც დამკვიდრდა. მეცხრამეტე საუკუნეში თბილისში თითქმის ყველა უბანს თავისი საჭიდაო ჰქონდა. ასპარეზობებზე კი ახლომახლო სოფლებიდანაც ჩამოდიოდნენ.

სარბიელზე გამოდიოდნენ, იმ დროის, ლეგენდარული ფალავნები დავით ხიზამბარელი, კულა გლდანელი, ნესტორ ესებუა, სანდრო კანდელაკი, კოსტა მაისურაძე, იაკობ ეგნატაშვილი, ვანო აბულაშვილი, ვანო მიდელაური, მიხა ქერხული და სხვები. მაშინდელი პრესა დიდ ადგილს უთმობდა ფალავანთა ასპარეზობებს, დეტალურად აღწერდნენ ცალკეულ შერკინებებს.

დაახლოებით, ასეთი მდგომარეობა იყო მეოცე საუკუნის 20-იან წლებამდე. 1925 წელს, თბილისის ფიზკულტურის საბჭომ მოახდინა ამ დარგში გარდატეხის შეტანა, გამოიყო რამდენიმე პიროვნება: ვანო წამალაშვილი და ამბროსი გავნიძე, რომლებმაც შეიმუშავეს ინსტრუქციები, წონითი კატეგორიები და ჭიდაობის ხანგრძლივობის დრო (10 წუთი), 5 წუთის შემდეგ დასვენებით. შეხვედრის ხანგრძლივობა კიდევ შეცვალეს და დაიყვანეს 6 წუთზე (სამი წუთის შემდეგ, ერთ წუთიანი შესვენებით). შემოღებული იქნა 5 წონითი კატეგორია: 65, 70, 75, 80 და 80 კგ-ზე ზევით. შერკინების შედეგი იყო: 1. წმინდა გამარჯვება, 2. ნახევარი გამარჯვება, 3. ფრე; შეხვედრას მსაჯობდა სამი მსაჯი: არბიტრი და ორი გვერდითი მსაჯი.

განსაკუთრებულად, უნდა აღინიშნოს ის განუვლი მუშაობა, რომელიც ჩაატარა საქართველოს ფიზკულტურის სამეცნიერო - კვლევითი ინსტიტუტმა 1930- იან

წლებში, ქართული ჭიდაობის შესწავლისა და მისი შემდგომი განვითარების მიზნით. სპეციალურად დაკომპლექტებულმა მეცნიერთა ჯგუფმა მოაგროვეს ისტორიული ცნობები ქართული ჭიდაობის შესახებ, ძველ და იმ დროინდელ ლიტერატურულ წყაროებში, პოეზიაში, პროზაში, ფოლკლორში, მუსიკასა და მხატვრობაში არსებული მასალები. მთელი საქართველოს ფარგლებში შეგროვილი იქნა ხალხში გაფანტული ქართული ჭიდაობის ფანდები. ამ საშვილიშვილო საქმეში მონაწილეობდნენ სახალხო პოეტები და ლიტერატორები გიორგი ლეონიძე და იოსებ გრიშაშვილი, ისტორიკოსი, პროფესორი ივანე ჯავახიშვილი. ფალავანთა ბიოგრაფიების მოძიებაზე მუშაობდა ძველი მოჭიდავე- ხაშურელი. საჭიდაო მეთოდის შექმნა დავალებული ჰქონდათ კომპოზიტორებს ჩხიკვაძეს და აზმაიფარაშვილს, სპორტული ტრავმატიზმის შესწავლა კი მეცნიერებათა დოქტორს კუნჭულიას. რაც შეეხება ჭიდაობის ფანდების ჩანერას, შეჯიბრების წესების შემუშავებას და წვრთნის მეთოდოლოგიას, ამ მიმართულებით მთელი 10 წლის განმავლობაში მიმდინარეობდა ინტენსიური მუშაობა, რომელშიც განსაკუთრებული როლი ითამაშა ძველმა მოჭიდავემ და გამოცდილმა მწვრთნელმა ვანო წამალაშვილმა. ასევე, გარკვეული მუშაობა გასწიეს ამ დიდ საქმეში ილო თომაშვილმა, მიხეილ ხერხეულიძემ, მიხეილ შაოშვილმა, არჩილ დურგლიშვილმა, გიორგი ჩიკვაიძემ, გიორგი მერკვილაძემ და სხვებმა.

1935 წელს, ფიზკულტურის საბჭომ გამოსცა პირველი ოფიციალური ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები.

ყოველივე, ზემოაღნიშნული ღონისძიებების ჩატარების შემდეგ, 1938 წელს, საქართველოს ფიზკულტურის სამეცნიერო-კვლევით ინსტიტუტში გაიმართა კონფერენცია „ქართული ხალხური-ნაციონალური სპორტის საკითხების გასარჩევად“, რომელზეც მოსმენილი იქნა ამავე ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკის ილო თომაშვილის ინფორმაცია მის მიერ შედგენილი ქართული ჭიდაობის ახალი სახელმძღვანელოს გამოცემის შესახებ. კონფერენციის დამთავრების შემდეგ, ქართული ჭიდაობის სექტორმა აირჩია თავისი სექციის გამგეობა 15 კაცის შემადგენლობით.

1940 წელს, ილო თომაშვილის ავტორობით, იბეჭდება მეცნიერულად დასაბუთებული, ქართული ჭიდაობის პირველი სახელმძღვანელო, ძირითადი ფუნდების, თავდაცვისა და საწინააღმდეგო ხერხების კლასიფიკაციით, რომელიც შემდგომ ორჯერ გამოიცა 1950 და 1958 წლებში.

1945 წლის 30 აგვისტოს, საქართველოს მთავრობის დადგენილებით, საქართველოს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტთან დაარსდა ქართული ჭიდაობის სექცია (ფედერაცია) 11 კაცის შემადგენლობით, ამ ფორმით და დანიშნულებით ფედერაციები ფუნქციონირებდნენ 1991 წლამდე.

1991 წლის 21 მაისს ჩატარდა საქართველოს, დამოუკიდებელი, ქართული ჭიდაობის ეროვნული ფედერაციის დამფუძნებელი ყრილობა, რომელმაც ფედერაციის პრეზიდენტად აირჩია- ნიკო იაშვილი, ვიცე-პრეზიდენტად - იური იმერლიშვილი, გენერალურ მდივანად - სიმონ მაისურაძე.

მომდევნო პერიოდში, სხვადასხვა წლებში, საქართველოს ქართული ჭიდაობის ეროვნული ფედერაციის პრეზიდენტები იყვნენ: ლევან თედიასვილი, გოჩა ძასოხოვი, გიორგი ლიპარტელიანი, გიორგი ჭიქია, ალექსი დავითაშვილი, უშანგი ყურაშვილი, თემურ გიორგაძე, რამაზ ხატიაშვილი, გელა ბერუაშვილი.

ქართულ ჭიდაობას დღემდე შემორჩა უნინდელი ლაზათი და მიმზიდველობა, იგი ამაღელვებელი, ვაჟკაცური სპორტული სახეობაა, რომელიც თავისი ფორმითა და შეჯიბრების წესებით განსხვავდება სხვა ჭიდაობებისგან. აქ ჭიდაობა მიმდინარეობს დგომში, იკრძალება წაქცეულ და დაჩოქილ მეთოქებზე შეტევა, მტკივნეული და მახრჩობელა ილეთების ჩატარება, შებოჭვა, წელს ქვემოთ ხელის ჩავლება და სხვა. ფანდები სრულდება მაღალ ტემპში, სწრაფად და ელვისებურად საჭიდაო მუსიკასთან ერთად.

1989-90 წლებში, თბილისში, ორჯერ ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი ქართულ ჭიდაობაში, მომდევნო წლებში ცნობილი მოვლენების გამო, საერთაშორისო ტურნირების ჩატარება ველარ მოხერხდა. ქარ-

თული ჭიდაობის საერთაშორისო არენაზე გატანის საკითხი დღესაც დღის წესრიგში დგას.

საქართველოში ფალაფნობას მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს, მაგრამ მწყობრი, ორგანიზაციულად სრულყოფილი და ოფიციალური სახე ამ ასპარეზობამ 1928 წლიდან მიიღო, როდესაც დაწესდა საქართველოს აბსოლუტური ჩემპიონის(იგივე ფალაფნის) - ღირსეულთა შორის ყველაზე უძლეველი მორკინალის გამოვლენა. სხვადასხვა წელს გამარჯვებულთა შორის იყვნენ მოჭიდავეები, რომლებმაც მერე სახელი საერთაშორისო არენაზე გაითქვეს, მათთვის ყოველთვის საამაყო იყო და იქნება საქართველოს ფალაფნის საპატიო ტიტული. საქართველოს აბსოლუტურ ფალაფანთაგან ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონები გახდნენ: არსენ მეკოკიშვილი, შოთა ჩოჩიშვილი და შოთა ხაბარელი;მსოფლიოს ჩემპიონობა მოიპოვეს:თემურ ხუბულურმა, მალხაზ ბერუაშვილმა, ჯემალ მჭედლიშვილმა, ვალერი პარუნაშვილმა და პაატა ღვინიაშვილმა;

ქართული ჭიდაობის ისტორიული დამსახურება ქართული სპორტის წინაშე ისაა, რომ მან მყარი საფუძველი ჩაუყარა ქართველ მოჭიდავეთა ყველა წარმატებას მსოფლიოს ჩემპიონატებსა და ოლიმპიურ თამაშებზე.

მეორე ნაწილი

ქართული ჯიდაობის მარტივი ტიპის საჭიდაო არენა

ზაფხულის განმავლობაში, ქართული ჯიდაობა ტარდება, ღია ცის ქვეშ, სპეციალურად მოწყობილ მარტივი ტიპის საჭიდაო არენაზე, რომელიც დაფარულია 15-20 სმ-ის წმინდა ნახერხის ფენით, არენის დიამეტრი წრიულია და არ უნდა აღემატებოდეს 10 მეტრს. მიწა უნდა ამოითხაროს 25-30 სმ-ის სიღრმეზე. მაყურებელთა დასაჯდომი ადგილები არენიდან დაშორებული უნდა იყოს 1,5- 2 მეტრის მანძილზე.



უკანასკნელ ხანს, გავრცელდა რკინის კონსტრუქციებით აგებული მარტივი ტიპის დახურული საჭიდაო არენები, რომლებიც აკმაყოფილებენ ყველა ზემოთ ჩამოთვლილ საჭიდაო არენის მოწყობის პირობებს და

შესაძლებელი ხდება შეჯიბრებები ჩატარდეს ცუდ მეტეოროლოგიურ პირობებშიც, წვიმასა და ქარში.

სპორტულ დარბაზებში, ხალიჩა უნდა იყოს ზომით არანაკლები 8x8 მეტრი და არა უმეტეს 10x10 მეტრისა. ფართობი, რომელზეც ეწყობა ლეიბები, უნდა იყოს ლეიბებზე მეტი. საჭიდაო სარბიელის და მთელი მოწყობილობის ვარგისიანობას განსაზღვრავენ მთავარი მსაჯი, ექიმი და შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაციის წარმომადგენლები. სარბიელის ვარგისიანობა უნდა დაფიქსირდეს სპეციალური მიღების ოქმით.



მოჭიდავის ჩაცმულობა

თავდაპირველად, საუკუნეების წინათ, ქართველი ფალაენები ჭიდაობდნენ ჩვეულებრივი ტრადიციული, ხელეხდაკაპინებული, ტრადიციული ჩოხებით. შემდეგ ჯერ დაამოკლეს საჭიდაო ჩოხების სახელოები, მოგვი-

ნებით კი მთლიანად მოხსნეს მხრებამდე, რამაც ქართული ჭიდაობის ზოგიერთი ფანდის დაკარგვა გამოიწვია.

ამჟამინდელი საჭიდაო ჩოხა უსახელო, უსაყელო და წინიდან - სიგრძეზე ჩაჭრილია. ჩოხის სიგრძე დაახლოებით 80-90 სმ-ია კალთების სიგანე 115-125სმ. ჩოხა უნდა შეიკეროს წითელი და ლურჯი გამძლე მატერიისგან. ჩოხას საყელოზე და წინა მხარეს კალთებზე სიმაგრისთვის შემოვლებული უნდა ჰქონდეს 2სმ სიგანის სპეციალური ქსოვილი. საჭიდაო ჩოხის სარტყელი მზადდება 1,5-2 მეტრის სიგრძის და 5 სმ-ის სიგანის იმავე ფერის გამძლე ქსოვილისაგან, რომელიც ეყრება ჩოხაზე დაყოლებულ ყულფებში, რათა არ მოხდეს ჭიდაობის მსვლელობის დროს კალთების ამოჩეჩვა. სარტყელის შემორტყმის შემდეგ ჩოხის კალთები განეული უნდა იქნას ბოლომდე, ზურგისკენ. ტრუსები მოჭიდავეებს უნდა ეცვათ ჩოხის ფერის შესაბამისი, ტრუსის შიგნით კი - ბანდაჟი. (სურ. 1, 2)



სურ. 1

სურ. 2

სართყელის შეკვრა

სართყელის სწორად შეკვრას დიდი მნიშვნელობა აქვს ჭიდაობის შეუფერხებლად მსვლელობისთვის. ნასკვი უნდა გაკეთდეს ჩოხის მარცხენა მხარეს, რადგან ამ მხარეს ყველაზე ნაკლები ხიფათია მოსალოდნელი, რომ მოჭიდავეს არ დაუზიანდეს რომელიმე ორგანო (სურ. 3ა, ბ, გ).



სურ. 3ა

სურ. 3ბ

სურ. 3გ

მისალმების ეტიკეტი

მოჭიდავეთა შერკინების დანყების წინ პირველად გამოძახებული წითელჩოხიანი სპორტსმენი დგება მსაჯთა მაგილიდან მარცხენა მხარეს და მისი გვარის გამოცხადებისას მარჯვენა ფეხს წინ წადგამს და თავის დახრით მიესალმება მოწინააღმდეგეს, ამასვე აკეთებს მეორე ლურჯჩოხიანი მოჭიდავეც. მსაჯის მინიშნების შემდეგ ისინი უახლოვდებიან ერთმანეთს, ხელს ართმევენ, გვერდს აუვლიან მარცხენა მხარეს, რამდენიმე ნაბიჯით, დადგებიან ერთმანეთის პირისპირ და შეხვედრის არბიტრის სასტვენის ხმაზე იწყებენ ასპარეზობას. (სურ. 4ა, ბ, გ)



სურ. 4ა



სურ. 4ბ



სურ. 4გ

თვითღაბღვევის ელემენტები

ჭიდაობის დროს ტრამპების თავიდან აცილების მიზნით მწვრთნელმა სასწავლო-საწვრთნელ მეცადინეობაზე განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გაამახვილოს მომეცადინეთა თვითღაბღვევის ელემენტების საფუძვლიანად შესწავლაზე. (სურ. 5ა, ბ, გ, დ)



სურ. 5ა



სურ. 5ბ



სურ. 5გ



სურ. 5დ

საჭიდაო ჩოხაში ხელის ჩავლების ვარიანტები

1. ერთი ხელის ჩავლება(მარჯვენა ან მარცხენა), მოწინააღმდეგის ჩოხაში, მხართან ან კისრის არეში, მეორე ხელის კი-თავდამცველის მკლაფში, იდაყვს ზემოთ.

2. ერთი ხელის ჩავლება მოწინააღმდეგის ჩოხის სარტყელში წინიდან მუცელში, მეორე ხელის კი- მეტოქის ჩოხაში წინამხართან ან მკლავში, იდაყვს ზემოთ.

3. ანალოგიური მოქმედების ჩატარება მოწინააღმდეგის სარტყელში, უკან ზურგის მხრიდან.

4. ერთი ხელის ჩავლება თავდამცველის ჩოხაში მხართან ან კისრის არეში, მეორე ხელის გადატარება თავდამცველის ზურგზე და ხელის ჩავლება სარტყელში.

5. ერთი ხელით მოწინააღმდეგის ილღის ქვეშ გარედან გადმოტარებით იმავე მხარეს ჩავლება ჩოხაში ან კისრის არეში, მეორე ხელით კი ჩავლება მეტოქის მკლავში, იდაყვს ზემოთ.

6. ერთი ხელით მოწინააღმდეგის კისერზე ხელმოხვეული, ჩოხაში ჩავლება, მეორე ხელით კი მეტოქის მკლავში იდაყვს ზემოთ ჩავლება.

7. ორივე ხელის მოწინააღმდეგის წელზე, ლოჯურად, შემოხვევა.

8. ორივე ხელის ჩავლება თავდამცველის მხრებთან ჩოხაში, მარჯვენა და მარცხენა მხარეს.

9. ორივე ხელის ჩავლება მოწინააღმდეგის ჩოხაში, წინ, მარჯვენა და მარცხენა მხარეს, მკერდის არეში.

10. ორივე ხელის ჩავლება, შესამამისად, მეტოქის მარჯვენა და მარცხენა თეძოსთან, სარტყელში.

ჭიდაობის დროს ხალიჩაზე გადაადგილების შესწავლა

საჭიდაო ხალიჩაზე მოჭიდავე უნდა გადაადგილდეს სწორხაზობრივად, ფეხები, მთელი ტერფებით, ისე უნდა დადგას თანმიმდევრობით, თითქოს ნაკვალევი უნდა დაამჩნიოს.

1. საჭიდაო ხალიჩაზე წინ და პირდაპირ უნდა გადაადგილდეს დიდი ნაბიჯებით.

უკან-უკან მოკლე ნაბიჯებით.

2. წინ და პირდაპირ მოკლე ნაბიჯებით.

3. გვერდით გადაადგილდეს, მიდგმით, მოკლე ნაბიჯებით.

4. მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხის წინ დადგას მარჯვენა ფეხი, მარცხენა ფეხის წინ კი თავისი მარცხენა ფეხი.

5. დაუშვებელია ჭიდაობის დროს ფეხების გადაჯვარედინებული მოძრაობა, რადგან ამ მომენტით შეიძლება ისარგებლოს მოწინააღმდეგემ და ჩაატაროს მომგებიანი ფანდი

მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა

თავდამცველის წონასწორობიდან გამოყვანა, ძირითადად, შესაძლებელია ხელებისა და კორპუსის მეშვეობით:

1. მარცხნივ გადახრა და მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხზე დაყენება.

2. მარჯვნივ გადახრა და მოწინააღმდეგის მარცხენა ფეხზე დაყენება.

3. პირდაპირ მიწოლა და მოწინააღმდეგის ზურგისკენ გადახრა ფეხის ქუსლებზე დაყენებით.

4. მოწინააღმდეგის თავისკენ მიზიდვა და ფეხის თითებზე წამოწევა.

მესამე ნაწილი

თექნიკა

ქართული ჭიდაობის ძირითადი ფანდები, თავდაცვა და საწინააღმდეგოები

თანახმად, ქართული ჭიდაობის პირველი და ერთადერთი სახელმძღვანელოს ავტორის, ფიზკულტურის სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკის ილო თომაშვილის (სვანელი) მიერ შედგენილი ქართული ჭიდაობის ძირითადი ფანდების, თავდაცვისა და საწინააღმდეგო ხერხების კლასიფიკაციისა, ქართული ჭიდაობის ფანდები იყოფა ექვს ძირითად დარგად და 25 სახედ.

ესენია: 1. სარმები (ცერულები), 2. კაურები, 3. ლოჭურები, 4. თეძოები, 5. მოგვერდები და 6. კისრულები.

სარმების დარგი შედგება შემდეგი სახეებისგან: 1. გარე სარმა (ცერული), 2. მუხლური გარე სარმა (ცერული), 3. ამოსმული შუა სარმა, 4. განგამოკრული შუა სარმა, 5. შუა სარმა, 6. ჩოქელა შუა სარმა.

კაურების დარგი: 1. მხარილლივი მუხლქვეშა შუა კაური, 2. მკლაური გარე კაური, 3. მუხლქვეშა შუა კაური, 4. ჩაკეტილი შუა კაური (წინგდებით) და 5. ჩაკეტილი შუა კაური (უკუგდებით)

ლოჭურების დარგი: 1. წინა ლოჭური, 2. უკუ ლოჭური და 3. გვერდითი ლოჭური.

თ ე ძ ო ე ბ ი ს ღ ა რ გ ი: 1. გარე თეძო, 2. ორმხრივი თეძო, 3. მხარიღლივი თეძო და 4. თეძო.

მ ო გ ვ ე რ დ ე ბ ი ს ღ ა რ გ ი: 1. წელმოგვერდი. 2. ზურგმოგვერდი, 3. ღრმა მოგვერდი, 4. მკლავ-ჩაკეტილი მოგვერდი, 5. გარეფეხჩაკეტილი მოგვერდი და 6. მოგვერდ-სარმა.

კ ი ს რ უ ლ ე ბ ი ს ღ ა რ გ ი: 1. ჯვარედინი კისრული, 2. მკლავკისრული, 3. ზეზელა კისრული და 4. ჩოქელა კისრული.

1. ს ა რ მ ე ბ ი (ცერულები)

გ ა რ ე ს ა რ მ ა (ც ე რ უ ლ ი)

1. დ გ ო მ ი - შემტევი ტანგამართულია, ოდნავ წინ წაწეული, ფეხები ნახევარი ნაბიჯის სიგანეზე, მისი ფეხები თავდამცველის ფეხებს 10-15 სანტიმეტრითაა დაშორებული.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი ორივე ხელს ჩააველებს თავდამცველს ჩოხაში, ან მარჯვენა ხელს მარცხენა მხართან ჩოხაში, მარცხენა ხელით კი იჭერს მოწინააღმდეგის მარჯვენა მკლავს, იდაყვს ზემოთ.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი ღ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ ღ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ფეხს ამაგრებს მუხლში, მარჯვენა ფეხის ტერფით კი თავდამცველის მარცხენა წვივზე მოდებით ახდენს შიგნით მიწოლას. მარცხენა მკლავით ზემოთ ეწევა თავდამცველის მარჯვენა მხარეს, მარცხნივ გადახრით. მარჯვენა მკლავის ღუნვით თავისკენ

იზიდავს მონინაალმდევის მარცხენა მხარეს და მარცხენა მკლავთან ერთად მთელი ტანის მარცხნივ გადახრით, ფეხის მოუცილებლად გამოჰყავს იგი წონასწორობიდან და ხელებისა და ფეხის ერთდროულად სწრაფი მოქმედებით აგდებს თავდამცველს ხალიჩაზე (სურ. ნა, ბ, გ).



სურ. 6ა



სურ. 6ბ



სურ. 6გ

თავდაცვა და საწინააღმდეგო

თავდამცველი ითავისუფლებს სარმამოდებულ მარცხენა ფეხს ამორიდებით და მოსდებს შემტევის მარჯვენა ფეხს, ისე, რომ შემტევმა ფანდის გასაკეთებლად ანეული ფეხის დადგმა ვერ მოასწროს, რის შემდეგ თავდამცველი თვითონ გადადის შეტევაზე იგივე საწინააღმდეგო მოქმედებით რომლითაც შემტევი ცდილობდა ძირითადი ფანდის ჩატარებისას.

მუხლური გარე სარმა(ცერული)

1. დ გ ო მ ი - იგივეა, როგორც გარე სარმის(ცერულის) ჩატარებისას.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი თავდამცველს ორივე ხელს თეძოებთან სარტყელში, ან მარცხენა ხელს სარტყელს ზემოთ ავლებს. მარჯვენა ფეხის ტერფს მოსდებს მეტოქის მარცხენა ფეხის ქუსლს, ხოლო მის წვივს მჭიდროდ ეხება თავისი წვივით და მუხლზე მუხლით.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევს მოდებული ტერფით, წვივით და მუხლით გარედან შიგნით მიწოლით და ორივე ხელის დახმარებით, მალლა აწევით, თავდამცველი მარჯვნივ გამოჰყავს წონასწორობიდან და ხალიჩაზე აგდებს გულაღმა (სურ. 7ა, ბ, გ).



სურ. 7ა



სურ. 7ბ



სურ. 7გ

თავდაცვა

თავდაცვა შესაძლებელია იგივე მუხლური გარე სარმით (ცერულით), თავდამცველს ორივე ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის ორივე თეძოსთან.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი შემტევს მარჯვენა ხელს ავლებს მარცხენა მხართან ჩოხაში, მარცხენა ხელს კი-თეძოში. შემდეგ მარჯვნივ ტრიალდება და სწრაფად აუქნევს მოღებულ ფეხს და ხალიჩაზე აქცევს თავდამცველს.

ამოსმული შუა სარმა

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია, ფეხები დაშორებული აქვთ ერთმანეთისგან 20-25 სმ-ის მანძილზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევს ორივე ხელი ჩავლებული აქვს თავდამცველის მხრებთან ჩოხაში. იგი მარჯვენა ფეხს თავდამცველის მარცხენა ფეხს ისე გამოსდებს, რომ მისი ფეხის შიგნითა კოჭი თავდამცველის მარცხენა წვივს შეეხოს ქუსლთან, ხოლო მუხლქვეშა ნაწილი ეკვროდეს თავდამცველის მუხლქვეშა ნაწილს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი მკლავების მოღუნვით თავისკენ იზიდავს თავდამცველის მხრებს და გამოჰყავს წონასწორობიდან, შემდეგ მხრებზე დაწოლით სწრაფად მართავს

მკლავებს, მოდებულ ფეხს განზე გაუნწვლად გამოჰკრავს თავდამცველის მარცხენა ფეხს, მხრებზე მიბჯენით და კორპუსის მიწოლით, ზურგზე აგდებს თავდამცველს (სურ. 8ა, ბ, გ).



სურ. 8ა



სურ. 8ბ



სურ. 8გ

თავდაცვა

თავდამცველს ორივე ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის ილღიებთან ჩოხაში. შემტევის ფეხის შეხებისთანავე მან ფეხის სწრაფი აწევით, ანუ ამორიდებით უნდა უკასუხოს.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი სარმამოდებულ მარცხენა ფეხს ხალიჩიდან მოუშორებლად ასწევს ცერზე და გასწევს უკან და მარცხნივ, ამ დროს შემტევს ფეხი ჰაერში რჩება და

კარგავს წონასწორობას. თავდამცველი ორივე ხელით მარცხნისკენ წინ ძლიერად დაიქნევს შემტევის ზეტანს და თავისი კორპუსის მარჯვენა მხრისკენ შებრუნებით ძირს აგდეს მეტოქეს.

განგამოკრული შუა სარმა

1. დ გ ო მ ი-ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია. ფეხები ერთმანეთისგან დაშორებული აქვთ 10-15სმ-ით.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა- შემტევი ორივე ხელს ავლებს თავდამცველს მხრებთან ჩოხაში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი მკლავებით თავისკენ იზიდავს თავდამცველს და გამოყავს წონასწორობიდან, მარჯვენა ფეხს მოსდებს მეტოქის მარცხენა წვივზე. მკლავებით გადახრის მარჯვნივ და აწვება მხრებზე, ამავე დროს ფეხის გამოკვრასთან ერთად ხალიჩაზე აგდებს თავდამცველს (სურ. 9ა, ბ, გ).



სურ. 9ა



სურ. 9ბ



სურ. 9გ.

თავდაცვა

თავდამცველი, როდესაც იგრძნობს შემტევის ფეხის შეხებას, ფეხს ასწევს, გაშლის ტერფის სახსარში, მოხრის და მარჯვნივ არიდებით განზე გასწევს . თავდამცველს მარჯვენა ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის მარცხენა მხართან, მარცხენა კი-მარჯვენა იდაყვთან.

საწინააღმდეგო

თავდამცველს მარჯვენა ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის მარცხენა მხართან ჩოხაში, მარცხენა კი წელთან. მოდებულ ფეხს გაშლის შემტევის მარცხენა ფეხის მიმართულებით და წვივში კოჭთან გამოკრავს, ორივე მკლავით მარცხნისკენ გადაიქნევს მის ტანს ხალიჩაზე წასაქცევად. გამოკვრა უნდა ჩაატაროს თავდამცველმა მეორე ფეხში მანამ, სანამ შემტევი მოასწრებდეს სასარმელ ანეული ფეხის გამაგრებას ხალიჩაზე. ამ ფანდს ეწოდება საწინააღმდეგო - „მეორე ფეხში“ (სურ. 10).



სურ. 10

შუა სარმა

1. დ გ ო მ ი-ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია, შემტევს მარჯვენა ფეხი უდგას თავდამცველის გეზად, მარცხენა კი - ამავე ფეხის პარალელურად 15-20 სმ-ის სიგანეზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა-შემტევი მარჯვენა ხელს(ცერით მკერდისკენ) ჩააფლებს თავდამცველს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, მარცხენას კი-სარტყელში, მუცელთან.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ფეხს მოსდებს თავდამცველის მარცხენა წვივს ისე, რომ ორივეს მუხლქვეშა ნაწილები ერთმანეთს მჭიდროდ შეეხონ, რის შემდეგ იგი თავდამცველის მარცხენა ფეხს გამოკრავს თავისკენ მოდებულ მარჯვენა ფეხს, მარცხენა ხელით კი მის წელს

თავისკენ მიიზიდავს და მოწინააღმდეგე გამოყოფს წონას-წორობიდან, მარჯვენა ხელით ნიკაპზე ხელის მიბჯენით უკან გადახრის და წელში გაზნეფით ზურგზე აგდებს (სურ. 11ა, ბ, გ).



სურ. 11ა



სურ. 11ბ



სურ. 11გ

თავდაცვა

თავდამცველს მარჯვენა ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის მარცხენა მხართან, მარცხენა ხელით კი იცილებს ნიკაპზე მიბჯენილ შემტევის ხელს. იმისთვის, რომ შეაფერხოს შემტევის მიერ სასარმედ გამოშვერილი ფეხი თავდამცველი მარცხენა მხართან მიბჯენით შლის მარჯვენა მკლავს, უკან დგამს მარცხენა ფეხს მარჯვენის გასწვრივ და შემტევის მარჯვენა გვერდის მიმართულებით დგება.

საწინააღმდეგო

კონტრ-შუასარმა. თავდამცველი მარჯვენა ხელს ავლებს შემტევს მარცხენა მხართან, ჩოხაში, მარცხენას კი - მარჯვენა თეძოს უკან სარტყელში, მარცხენა ფეხს გაამაგრებს, მარჯვენა ფეხს კი შემტევის მარცხენა ფეხის წვივზე შიგნიდან გამოსდებს, მთელი კორპუსით წინ აწვება მას და უკუაგდებს შემტევს წაქცევის მიზნით(სურ. 12ა, ბ, გ).



სურ. 12ა



სურ. 12ბ



სურ. 12გ

II. კ ბ უ რ ე ბ ი

მუხლქვეშა შუა კაური

1. დ გ ო მ ი - შემტევის მარჯვენა მხარი და თეძო მიმართულია თავდამცველის გულმკერდსა და მუცლის-

კენ. მარჯვენა ფეხი დადგმულია მეტოქის ფეხებს შუა, მარცხენა კი- მარჯვენის პარალელურად, 15-20 სმ-ის დაშორებით.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა მკლავს გადაიტანს თავდამცველის მარჯვენა მხარზე, ჩაავლებს წელთან სარტყელში, მარცხენას კი - მარჯვენა მკლავში, იდაყვს ზემოთ. მარჯვენა ფეხს მოხრის და მოსდებს თავდამცველის მარცხენა ფეხს ისე, რომ ორივეს მუხლქვეშა ნაწილები მჭიდროდ შეეხონ ერთმანეთს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა მხრით აწვება თავდამცველის ზეტანს, გადახრის ქვევით მარცხნისკენ და მოდებული შუა კაურით ბოლომდე მალლა სწევს მის ფეხს და გამოყავს წონასწორობიდან და ხალიჩაზე ავლებს თავდამცველს ზურგით. გდების ჩატარებამდე შემტევმა უნდა გაითავისუფლოს სარტყელში ჩავლებული მარჯვენა ხელი და ჩაავლოს თავდამცველს მარჯვენა მკლავში (სურ. 13ა, ბ, გ).



სურ. 13ა



სურ. 13ბ



სურ. 13გ

თავდაცვა

1. ასკინკილამუხლქვეშაშუაკაური - თუ თავდამცველმა ვერ გაითავისუფლა მოდებული მარცხენა ფეხი, იგი იწყებს მარჯვენა ცალ ფეხზე ასკინკილა ხტომას, რათა დაღალლოს შემტევი, გაითავისუფლოს ფეხი და გადავიდეს კონტრშეტევაზე.

2. ჩაკეტილიუკუსარმა - თავდამცველი მარცხენა ხელს ავლებს თავდამცველს წელთან, სარტყელში. მარჯვენას კი - ილლიის ქვეშ სტოვებს, ჩოხაში ჩავლებულს. შემტევის ფეხის შეხებისთანავე დაბლიდან იღებს მარჯვენა ფეხს, წინ შლის, ფეხებს შუა გაუტარებს შემტევს და ტერფით წვივზე მოსდებს.

საწინააღმდეგო

1. გვერდლოჯური სარმა - თავდამცველი ოდნავ ბუქნს აკეთებს მარჯვენა მუხლში, კორპუსით ბრუნავს მარცხნისკენ, შემტევს აბრუნებს, მოდებული ფეხით აჰკრავს მის ფეხს და მკლავების დახმარებით აგდებს პირაღმა, თვითონ კი ზემოდან ექცევა (სურ. 14).



სურ. 14

2. კონტრ-შუასარმა - თავდამცველი მარცხენა ხელს, წელთან, სარტყელში ავლებს. მარჯვენას კი ითავისუფლებს შემტევის ილლიისგან და მარცხენა მხართან ჩოხაში ჩაავლებს. შემდეგ მარჯვენა ფეხს გაუტარებს ფეხებს შუა და შეტევის მარცხენა ფეხზე კონტრ-შუასარმას აკეთებს, კორპუსით იხრება, მარჯვენა მკლავით აწვება შემტევის ზეტანს, უკან გადახრის, იღუნება მარცხენა მუხლში და ზურგით ავლებს ხალიჩაზე (სურ. 15).



სურ. 15

3. ლოჭური შუასართამ - ეს ფანდი მუხლქვეშა შუა კურისა და მის საწინააღმდეგოს კომბინაციას წარმოადგენს (სურ. 16).



სურ. 16

მხარილლივი მუხლქვეშა შუა კაური

1. დ გ ო მ ი-ორივე ტანგამართულია. ფეხები დაშორებული აქვთ ერთმანეთისგან 30-35 სმ-ით. შემტევის მარჯვენა თეძო და მხარი თავდამცველის მუცელსა და მკერდს უპირდაპირდება.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა-შემტევი მარჯვენა ხელს მარცხენა ილლიაში გაუტარებს თავდამცველს და ამოტარებით ამავე მხართან ჩაავლებს, მარცხენა ხელს კი მარჯვენა მკლავში. მარჯვენა ფეხს თავდამცველის მარცხენა წვიფს მოსდებს, ისე, რომ მისი ფეხი მჭიდროდ მოედოს თავდამცველის მუხლსა და ბარძაყის ქვედა ნაწილს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მოდებულ მარჯვენა ფეხს მალლა ეწევა და გამოყავს თავდამცველი წონასწორობიდან. მარცხენა მუხლში იმართება და მკლავების მოზიდვით მოლუნავს მეტოქეს და თვითონაც მორილი მარცხნივ ბრუნვით მარჯვენა მხრიდან აწვება თავდამცველს და ზურგით აგდებს (სურ. 17).



სურ. 17

თავდაცვა

თავდამცველი, შემტევის მოდებულ ფეხს, მის აწევაში, ითავისუფლებს. მარცხენა ხელი შემტევის წელთან, ან სარტყელში აქვს ჩავლებული, მარჯვენა კი- მარცხენა მხართან ჩოხაში.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი მარჯვენა ხელს ითავისუფლებს ჩავლებისგან შემტევს მარცხენა მხარში კისერთან ჩოხაში ავლებს, მარცხენას კი წელთან სარტყელში. მოდებულ ფეხს ითავისუფლებს და შემტევის ფეხებს შუა ღვამს, მის მუცელს თეძოს შეუღვამს მარჯვენა ხელით შემტევის მარცხენა მკლავს იჭერს იდაყვს ზემოთ, შემდეგ თეძოს მუცელთან აჰკრავს და მარცხენა ფეხის გაყრით მუხლქვეშა შუა კაურს აკეთებს, შემტევის ნაქცევის მიზნით.

მკლაური გარე კაური

1. დ გ ო მ ი - შემტევი თავდამცველის წინ მარჯვენა მხარეს ღვება. მარჯვენა თეძოთი და ბარძაყის ზედა ნაწილით ეხება თავდამცველის ანალოგიურ ნაწილებს, მარჯვენა ფეხი დადგმული აქვს თავდამცველის ფეხებს შორის.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ხელით თავდამცველის მარჯვენა მათას იჭერს, მარჯვენას კი იმავე მკლავზე გადაუტარებს ისე, რომ მისი ილღია თავდამ-

ცველის მკლავის წინამხარს გადაეფაროს, შემდეგ ქვე-
მოდან ამოტარებით ხელს იდაყვში ავლებს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა,
გ დ ე ბ ა - შემტევი ჩავლებულ ხელს მიიკრავს მკერდზე,
მარჯვენა ფეხს წინ გასწევს და გარედან შემოხვევით
ტერფის წინა ნაწილით ჩაკეტავს თავდამცველის მარჯვენა
ფეხს, მარცხენა მუხლში ოდნავ იღუნება, მარჯვენა ფეხს
შიგნით შეგრებს, მუხლში იმართება, მარჯვენა თეძოს
არტყამს, კორპუსით წინ, მარჯვნივ იხრება და თავდამ-
ცველს მკლავით ღუნავს, ნაქცევის მიზნით (სურ. 18ა,ბ,გ).



სურ. 18ა



სურ. 18ბ



სურ. 18გ

თავდაცვა

თავდამცველი მარცხენა ხელს ღოჯურად შემოხვევს
შემტევს წელზე და მის მარცხენა ფეხსა და თეძოზე
მუცლის დაჭახებით აკეთებს უკუ სარმას ან ნამგალას.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი მარცხენა ხელს წელთან ჩაავლებს შემტევს. ჩაკეტილ მარჯვენა ფეხს მის ფეხთან ერთად ასწევს ბოლომდე, ბრუნავს მარცხნისკენ, მარჯვენა ხელით იჭერს შემტევის მარცხენა ილლიასთან ჩოხას, მკლავებით მაღლა აიყვანს შემტევს, ჩაკეტილ ფეხს შლის და თან მარჯვენა თეძოს ბიძგით, ზურგით აქცევს თავდამცველს.

ჩაკეტილი შუა კაური (წინგდებით)

1. დ გ ო მ ი-ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია, შემტევი მარჯვენა მხრით წინაა წაწეული. თავდამცველს მარჯვენა ფეხი ოდნავ წინ აქვს დადგმული.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა-შემტევი მარჯვენა ხელს თავდამცველს ჩაავლებს მხარზე გადატარებით მარცხენა მხარეს წელთან ან სარტყელში. მარცხენა ხელს კი ავლებს მარჯვენა მკლავში. შემტევი მარჯვენა თეძოს მუცელს ქვეშ შეუდგამს თავდამცველს, მარჯვენა ფეხს მოსდებს მარცხენა ფეხზე და ტერფის წინა ნაწილით ჩაკეტავს წვივთან.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა შემტევი ჩაკეტილი ფეხით მაღლა ბოლომდე ასწევს თავდამცველის ფეხს, მოხრის მკლავებით წინისკენ, ამ მდგომარეობაში მარცხნისკენ აკეთებს ოდნავ

ბრუნს, თავდამცველს აწვება მარჯვნივ ზურგისკენ და ჩაკეტილი შუა კაურიით წინ აგდებს, ზურგით (სურ19ა, ბ, გ).



სურ. 19ა



სურ. 19ბ



სურ. 19გ

თავდაცვა

თავდამცველი მარცხენა ფეხს გაშლის და თავისი ტერფის წინა ნაწილს მოსდებს შემტევის მარცხენა წვივს წინიდან, ითავისუფლებს ცავლებულ მარჯვენა მკლავს, წელში იმართება, მარცხენა მკლავს გადახვევს სარტყელის გასწვრივ და მარცხენა გვერდთან ჩავლებით, მუცლისკენ მიიზიდავს შემტევს.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი მარჯვენა ხელს ავლებს შემტევს მარცხენა ილლიასთან ჩოხაში, მარცხენა ხელს კი შემოხვევს წელზე. მარჯვენა ფეხს მარცხენის ახლოს დადგამს, აკეთებს ოდნავ ბუქნს, წელში იმართება, შემტევს მუცლით ეხება, მარცხენა მკლავით, ლოჯურით ხელში იყვანს, ჩაკეტილ ფეხს მაღლა ეწევა და შემტევის

მარცხენა ფეხის მიმართულებით შლის, მარცხნისკენ ბრუნავს, თავისუფალ მუხლში იღუნება მარჯვენა მკლავით გულმკერდზე აწვება შემტევს, ზურგისკენ ხრის და მარცხნივ აგდებს ხალიჩაზე.

ჩაკეტილი შუა კაური (უკუგდებით)

1. დ გ ო მ ი - შემტევის მარჯვენა ფეხი უნდა იდგეს მარცხენა ფეხის სიახლოვეს და თავდამცველის ფეხებს შორის. მარჯვენა გვერდი და მხარი უნდა უპირის-პირებოდეს თავდამცველის მუცელსა და გულმკერდს.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს მარცხნიდან შემოხვევს კისერზე თავდამცველს და მარჯვენა მხართან ჩოხაში. მარცხენა ხელს კი ავლევს მარჯვენა მკლავში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ ღ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ფეხს შემოხვევს თავდამცველს მარცხენა ფეხზე შიგნიდან და ტერფის წინა ნაწილით წვივთან ჩაკეტავს, იღუნება მარცხენა მუხლში, შემოხვეულ მარჯვენა ფეხის ბარძაყს აბჯენს თავდამცველის ლაჯებს, მარცხენა მუხლში იმართება და ჩაკეტილ ფეხთან ერთად მუხლითა და მკლავების დახმარებით ზევით ეწევა თავდამცველს, იზნიქება წელში მასთან ერთად, აკეთებს ბრუნს მარჯვნივ და ხელგაუშვებლად უკუაგდებს მას ზურგით ხალიჩაზე(სურ. 20ა, ბ, გ)



სურ. 20ა



სურ. 20ბ



სურ. 20გ

თავდაცვა

თავდამცველი მარჯვენა ხელით იჭერს შემტევის მარცხენა ხელის მაჯას და არ აძლევს მას ჩავლების საშუალებას, მარცხენა ხელს კი სარტყელში ავლებს. მარცხენა ფეხს შლის შემტევის ფეხის მიმართულებით და ცდილობს ჩაკეტილი ფეხის გათავისუფლებას.

საწინააღმდეგო

თავდამცველი მარჯვენა ხელს ავლებს შემტევს მარცხენა ილიასთან ჩოხაში, მარცხენას კი შემოხვევს ლოჯურად წელზე, აკეთებს ბრუნს, მუხლებში სწორდება. ჩაკეტილ ფეხს ისე ასწევს წინგამართვით, რომ წვივთან ოდნავ მაინც შეეხოს შემტევის მარცხენა ფეხს, კორპუსით მარცხნისკენ აკეთებს ბრუნვას და ორივე მკლავით შემტევს კორპუსის გადაქნევით ზურგზე ავდებს. ამ ფანდს ეწოდება გვერდლოჯური სარმა.

III. ლოჯურები

წ ი ნ ა ლ ო ჯ უ რ ი

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია. შემტევს მარჯვენა ფეხი წინ უდგას.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი ორივე ხელს, თითების გადახლართვის გარეშე, რკალად შემოხვევს თავდამცველს წელზე, მაჯრვენა მკლავით ქვეშ მოიყოლებს მის მარცხენა მკლავს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი ორივე მუხლში აკეთებს ბუქნს, ქვევიდან შეუჯდება თავდამცველს აიმართება, გამოყავს წონასწორობიდან, ზურგისკენ იხრება და ბრუნვისას ლოჯურით აყვანილ მოწინააღმდეგეს მარჯვნივ ბეჭებით აგდებს ხალიჩაზე.

ლოჯური ნამგალა სარმა

1. დ გ ო მ ი - იგივეა.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი ინარჩუნებს იგივე ჩავლებას, მარჯვენა ფეხს ნამგალა სარმით გამოსდებს თავდამცველის მარცხენა ფეხს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი ნიკაპით აწვება თავდამცველს მარცხენა მხართან მკერდზე. ლოჯურით წელში ზნექს,

ნამგალა სარმით მუხლში ღუნავს და მის კორპუსზე დანოლით თავდამცველს ზურგით ავდებს.

უკულოჯური

1. დ გ ო მ ი - შემტევი ღვას თავდამცველის, ზურგს უკან, მარჯვენა ფეხი შეყოფილი აქვს მეტოქის ფეხებს შუა, მარცხენა კი - მისი მარცხენა ფეხის უკან 10-15 სმ-ის დაშორებით.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს ატარებს თავდამცველის მარჯვენა ილლიის ქვეშ და მკლავის ამოტარებით ამავე მხართან ავლებს ჩოხაში, მარცხენა ხელს კი შემოხვევს წელზე. მუხლებში ოდნავ ბუქნით მიიზიდავს მის ტანს და მუცლით ეკვრის. მარჯვენა ბარძაყს ამოსდებს ლაჯებში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი ღ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ ღ ე ბ ა - შემტევი მუხლებში იმართება, მკლავებისა და ბარძაყის დახმარებით მაღლა აჰყავს იგი, მარცხენა ფეხს უკან გასწევს, მარცხენა მუხლში იღუნება, კორპუსით მარცხნივ იხრება, ბრუნავს მარცხნისკენ, ზურგისკენ გადაზნექს თავდამცველს და ბეჭებით ხალიჩაზე ავდებს.

გვერდითი ღოჯური

1. დ გ ო მ ი - შემტევი მუცლით ეხება მეტოქის მარჯვენა თეძოს ისე, რომ თავდამცველის მარჯვენა ფეხი მოეყცეს მის ფეხებს შორის.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს ილლიის ქვეშ გაუტარებს თავდამცველს და ჩააფლებს მარცხენა ილლიაში, მარცხენა ხელს კი წელზე სარტყელის გასწვრივ შემოხვევს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი ორივე მუხლში ილუნება, თავდამცველის თეძოს მუცლით შეუჭდება, მუხლებში იმართება და თავდამცველი გამოყავს წონასწორობიდან, შემდეგ მკერდისკენ მიიზიდავს, უკან გასწევს მარცხენა ფეხს, ამავე ფეხის მუხლში ილუნება და თავდამცველს გადახრის მარცხნივ, თვითონ მარცხნისკენ ბრუნავს და ამ მიმართულებით აბრუნებს ხელში აყვანილ მოწინააღმდეგეს და აგდებს ბეჭებით ხალიჩაზე (სურ. 21ა, ბ).



სურ. 21ა



სურ. 21ბ

IV. თეძოები

თეძო

1. დ გ ო მ ი - შემტევს ფეხები ერთ ხაზზე, ნახევარი ნაბიჯის სიგანეზე უნდა ედგას, მარჯვენა ტერფის გარე გოჯი თავდამცველის მარცხენა ფეხის თითებს უნდა უპირისპირდებოდეს 5-10 სმ-ის დაშორებით.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ხელს ჩაავლებს თავდამცველის მარჯვენა მხართან ჩოხაში, მარჯვენას კი-მარცხენა თეძოსთან სარტყელში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი შემობრუნდება მარცხნისკენ. ბრუნვის დროს მისი თეძო ეხება მეტოქის მარცხენა თეძოს წინა მხარეს მუცლის ნახევრამდე და ბიძგით გამოყავს მეტოქე წონასწორობიდან, ამასთან ერთად, ცერზე შედგომით ბარძაყსაც აშველებს, მარცხენა მკლავით დაიქნევს წინ მეტოქის მარჯვენა მხარს, მარჯვენა ხელით კი ზურგისკენ წაჰკრავს და თეძოს ბიძგით გულალმა ბეჭებით აგდებს თავდამცველს(სურ. 22ა, ბ, გ).



სურ. 22ა



სურ. 22ბ



სურ. 22გ

თავდაცვა

1. მ კ ლ ა ვ ლ ო ბ ე. თავდამცველი მარცხენა ხელს ავლებს შემტევს მარჯვენა თეძოსთან, სარტყელში, ისე, რომ შემტევის მარჯვენა მკლავი თავდამცველის იდაყვს გარედან მოექცეს. მარჯვენა ხელს კი შემტევის მარცხენა მკლავზე გადატარებით ავლებს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, მისი მწყრთა შემტევის გულმკერდს უნდა ებჯინებოდეს. მარცხენა მკლავის მწყრთით იგი განზე აწვება შემტევის მარჯვენა მკლავს სახსარში.

თავდამცველი მარჯვენა ფეხს დგამს შემტევის ფეხებს შორის, მარცხენას კი მარჯვენის გასწვრივ, 35-40 სმ-ის სიგანეზე. ასეთი დგომით და ჩავლები იგი არ აძლევს შემტევს თეძოს ჩატარების საშუალებას. 2. ც ა ლ მ უ ხ - ლ უ რ ი. თავდამცველი მარჯვენა ხელს მარცხენა მხართან ჩაავლებს ჩოხაში შემტევს, ისე, რომ მწყრთით მის

გულმკერდს შეეხოს, ხოლო იდაყვით მარცხენა წინა მხარს. მარცხენა მკლავს წელთან სარტყელში ავლებს, მარცხენა ფეხის მუხლს დაბლიდან აუღებლად მიადებს და მიაწვება შემტევის მარჯვენა ფეხის მუხლს, რის გამოც შემტევს აღარ ეძლევა თეძოს შესრულების საშუალება (სურ. 23).



სურ. 23

საწინააღმდეგო

თავდამცველი მარცხენა ხელს კისერზე გადაუტარებს შემტევს და მარცხენა მხართან ჩაავლებს ჩოხაში, მარცხენა ფეხს შემოხვევს მის მარჯვენა ფეხს და ტერფის წინა ნაწილით ჩაკეტავს, მარჯვენა ხელი ჩავლებული აქვს შემტევის მარცხენა მკლავზე, იდაყვს ზევით, მარცხნივ გადახრის მას და ჩაკეტილი შუა კაურით მარჯვენა ფეხს აუწევს და შემტევს მარცხნივ ავლებს ხალიჩაზე.

ორმხრივი თეძო

1. დ გ ო მ ი - ორივე ერთმანეთის პირისპირ დგანან, შეტევის ფეხის წვერები თავდამცველის ფეხის წვერებს უპირდაპირდება 10-15 სმ-ის მანძილზე. ფეხები გაშლილი აქვთ 30-35სმ-ის სიგანეზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა-შემტევი მარჯვენა ხელს მარცხენა ილლიასთან ჩაავლებს თავდამცველს, მარცხენას კი-მარჯვენა ილლიასთან.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხნივ ბრუნავს, მარჯვენა თეძოს უბიძგებს თავდამცველის მარცხენა თეძოდან. ტემპის შეუწელებლად ბრუნავს მარჯვნივ და თავდამცველის მარჯვენა თეძოს კვლავ ძლიერ უბიძგებს. ამ დროს შემტევი ორივე მკლავით ღუნავს გვერდზე თავდამცველს, თუ ასეთი მოძრაობის შემდეგ შემტევმა ვერ მიაღწია მიზანს, ამ ბრუნვებს იმეორებს ვიდრე არ აითვისებს ორმხრივი თეძოს ბრუნვებს.

თავდაცვა

ორმხრივი თეძოსგან თავდაცვისთვის გამოიყენება უკულოჯერი, უკუ შუა სარმა და ნამგალა სარმა.

საწინააღმდეგო

ამ ფანდის საწინააღმდეგოა ცალმხრივი თეძო, იგი დამოკიდებულია ფანდის მოსწრებაზე.

მხარილლივი თეძო

1. დ გ ო მ ი - შემტევი ტანგამართულია, მისი მკერდის მარჯვენა მხარე და თეძო უპირდაპირდება თავდამცველის მარცხენა მკერდს და თეძოს. მარჯვენა ფეხი უდგას თავდამცველის მარცხენა ფეხის თითების წინ, მარცხენა კი - მარჯვენის გასწვრივ, 30-35 სმ-ის დაშორებით.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს მარცხენა ილლიაში გაუტარებს თავდამცველს და მკლავის ამოტარებით მხართან ჩააფლებს ჩოხაში, მარცხენა ხელს კი მარჯვენა მკლავში, იდაყვს ზევით.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხნისკენ შემობრუნდება, ბრუნვის დროს მისი თეძო ეხება თავდამცველის მარცხენა თეძოს და მუცელს, შემტევი ოდნავ იღუნება მუხლებში, შემდეგ მართავს ფეხებს ასრულებს თეძოს არტყმას და გამოყავს მეტოქე წონასწორობიდან, მარჯვენა ჩართული მკლავით წინ ღუნავს თავდამცველს, ხოლო მარჯვენა მხარილლივი დაწოლით მარჯვნივ აგდებს თავდამცველს ზურგით (სურ. 24).



სურ. 24

თავდაცვა

მ კ ლ ა ვ ლ ო ბ ე. მხარილლივი თეძოსგან თავდაცვაა მკლავლობე, რომელიც სრულდება წელმოგვერდის დროს, მარჯვენა მკლავის გათავისუფლებით.

საწინააღმდეგო

ღ რ მ ა მ ო გ ვ ე რ დ ი. თავდამცველი მარცხენა ხელს კისერზე შემოხვევს შემტევს და ავლებს მარცხენა მხართან ჩოხაში, მარცხენა ფეხი უდგას შემტევის ფეხებს შუა, ისე, რომ თეძო მოქცეულია მის მუცელთან. ითავისუფლებს შემტევის მიერ ჩავლებულ მარჯვენა მკლავს, ავლებს შემტევს მკლავში და ატარებს ღრმა მოგვერდს.

გარე თეძო

1. დ გ ო მ ი - შემტევის მარჯვენა ტერფი თავდამცველის მარცხენა ტერფის წინ დგას, ხოლო მარცხენა ფეხი მარჯვენის პარალელურად, 10-15 სმ-ის სიგანეზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს ავლებს თავდამცველს სარტყელში მარცხენა თეძოსთან, მარცხენას კი - მარცხენა მხართან ჩოხაში, ცერით მკერდისკენ ისე, რომ მკლავით მხარზე ეყრდნობოდეს და თავისივე მკლავი ბერკეტად გამოიყენოს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა თეძოთი ქვემოდან ეხება თავდამცველის მარცხენა თეძოს წინა მხარეს, თან ბრუნავს მარცხნისკენ, იმართება მუხლში, ახდენს არტყმას და გამოყავს მეტოქე წონასწორობიდან, შემდეგ ორივე ხელით მარცხნისკენ გადაიქნევს მეტოქეს, მარჯვენა ხელით აიტაცებს მ მარცხენა ხელით მის ტანს დაბლა ხრის და მარჯვნივ წინ ბიძგით ხალიჩაზე აგდება .

თავდაცვა

ც ა ლ მ უ ხ ლ უ რ ი. თავდამცველი მარცხენა მკლავს მარჯვენა მკლავზე გადაუტარებს შემტევს და ილღიის ქვეშ ამოტარებით მარცხენა მხართან ჩოხაში ჩაავლებს. ამ დროს მარჯვენა მკლავი თავისუფალია. მარცხენა ფეხს დგამს შემტევის ტერფის შიგნიდან და თავის მუხლს შემტევის მუხლს აბჯენს (სურ. 25).



სურ. 25

საწინააღმდეგო

გარე თეძოს საწინააღმდეგო იგივე გარე თეძოა.

V. მოგვერდები

წელმოგვერდი

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია, შემტევის მარჯვენა ფეხი მოქცეულია თავდამცველის ფეხებს შორის, ხოლო მარჯვენა გვერდი უპირდაპირდება მის მუცელს, ფეხები ორივეს 30-35 სმ-ის მანძილზე უდგათ.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს მარცხენა მხრის ქვეშ გაუტარებს თავდამცველს და წელთან ჩაავლებს სარტყელში. მარცხენა ხელით მის მარჯვენა ხელს იჭერს ისე, რომ თავდამცველის მატას თავის ილლიის ქვეშ იყოლებს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი ლ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი აკეთებს 90 გრადუსიან ბრუნვას მარცხნისკენ, მარჯვენა ფეხს თავდამცველის მარჯვენა ფეხის წინ დგამს. ორივე ფეხში ილუნება, კორპუსით წინ იხრება. თავდამცველის მუცლის ქვეშ შეილუნება, მართაფს ორივე ფეხს, ზურგისკენ იზიდაფს მას და მუცელთან გვერდის აკვრით მარჯვნივ წინ აგდებს ბეჭებით ხალიჩაზე (სურ. 26ა,ბ,გ)



სურ. 26ა



სურ. 26ბ



სურ. 26გ

თავდაცვა

მ კ ლ ა ვ ლ ო ბ ე. თავდამცველი მარცხენა გამლობავ მკლავს წინიდან გადაატარებს მოწინააღმდეგის მარჯვენა მკლავზე და მუცელთან ჩააფლებს სარტყელში, რის შემდეგ ჩაფლებული ხელით მუცელზე მიბჯენით ცდილობს ახლოს არ მიუშვას მოგვერდის გასაკეთებლად. ამავე დროს შემტევის მიერ ჩაფლებულ მარჯვენა მკლავისგან ითავისუფლებს თავს და მარცხენა ფეხით ებჯინება შემტევის მარჯვენა ფეხს.

საწინააღმდეგო

1. დ გ ო მ ი - თავდამცველი მარცხენა ფეხს დადგამს შემტევის ფეხებს შუა ისე, რომ მარცხენა თეძო უპირდაპირდებოდეს მის მუცელს.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - თავდამცველი მარცხენა მკლავს მარჯვენა მკლავზე გაუტარებს შემტევს და წელთან ჩააფლებს, მარჯვენა მკლავს ითავისუფლებს თავდამცველის ილლიისაგან და მარცხენა მხართან ჩააფლებს ჩოხაში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - თავდამცველი მარჯვნივს 90 გრადუსით მობრუნებით ატარებს წელმოგვერდს და შემტევს ზურგით ავდებს ხალიჩაზე.

ზურგმოგვერდი

ეს ფანდი ტარდება ისე, როგორც წელმოგვერდი, ძირითადი განსხვავება ისაა, რომ აქ შემტევს მარჯვენა ხელი თავდამცველის სარტყელში ხელის ჩავლების ნაცვლად ხელი ჩავლებული აქვს თავდამცველის ზურგზე იქამდე სადამდეც მისწვდება (სურ. 27ა, ბ, გ).



სურ. 27ა



სურ. 27 ბ



სურ. 27გ

თავდაცვა

მ კ ლ ა ვ კ ე ტ ვ ა. თავდამცველი მარცხენა მკლავს იდაყვს ზევით გადაატარებს შემტევის მიერ ზურგზე მოხვეულ მკლავზე და ამოტარებით მარცხენა ხელთან ჩასჭიდებს ჩოხაში. მარჯვენა ხელი თავისუფალი აქვს. მარცხენა ფეხს დგამს შემტევის ფეხებს შუა, მარცხენა მხარი მიმართული აქვს შემტევის მარჯვენა მხრისკენ.

ასეთი დგომით თავდამცველი არ აძლევს შემტევს საშუალებას ჩაატაროს ზურგმოგვერდი.

საწინააღმდეგო

ზურგმოგვერდის საწინააღმდეგოა მკლავჩაკეტილი მოგვერდი (იხ. სურ. 32).

ღრმა მოგვერდი

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია. შემტევის მარჯვენა ფეხი დგას თავდამცველის ფეხებს შუა, ტერფით მეტოქის მარჯვენა ტერფის პერპენდიკულარულად.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა მკლავს გადახვევს თავდამცველს კისერზე მარცხენა მხრიდან და ჩაავლებს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, მარცხენათი კი დაიჭერს მის მარჯვენა მკლავს იდაყვს ზემოთ, ხოლო მაჯას იყოლებს თავისი ილლიის ქვეშ.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხნისკენ აკეთებს ბრუნვას, მარჯვენა ფეხს დგამს მარცხნის გასწვრივ თავდამცველის მარჯვენა ფეხის წინ გარედან. ორივე ფეხს ღუნავს მუხლებში, ზეტანით წინ იხრება, ღუნავს წინ მეტოქეს და გამოყავს წონასწორობიდან. შემდეგ, მართავს ფეხებს, ზურგისკენ იზიდავს თავდამცველს და მუცელთან გვერდის აკვრით, აქცევს მას (სურ. 28ა, ბ, გ).



სურ. 28ა



სურ. 28ბ



სურ. 28გ

თავდაცვა

ღრმა მოგვერდისგან თავდაცვა ხდება ნამგალა სარმისა და უკუ შუა სარმის გამოყენებით.

საწინააღმდეგო

ღრმა მოგვერდის საწინააღმდეგოა გვერდითი ლოჯური (იხ. სურ. 21ა, ბ).

მოგვერდ-სარმა

1. დ გ ო მ ი - შემტევს მარჯვენა ფეხი დადგმული აქვს თავდამცველის ფეხებს სუა, მარცხენა კი მარჯვენის გასწვრივ 15-20 სმ-ის სიგანეზე. მისი მხარი და თეძო თავდამცველის გულმკერდსა და მუცელს უპირდაპირდება. თავდამცველს ფეხები 35-40 სმ-ის სიგანეზე უდგას.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს (ცერით მკერდისკენ) ჩაავლებს თავდამცველს მარჯვენა მხართან, მარცხენა ხელით კი იმავე მხარეს თეძოსთან სარტყელში ჩაავლებს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ფეხს გადაულობავს თავდამცველს მარჯვენა ფეხთან, მუხლქვეშა ნაწილს მის მუხლს მოსდებს და წვივით მის წვივს შეეხება. მარცხენა მუხლში აკეთებს ბუქნს, სემდეგ მუხლში იართება, თეზოს აჰკრავს და გამოდებული მარჯვენა ფეხით შიგნით მიანვეება თავდამცველის მარჯვენა ფეხს. ხელებით გამოჰყავს წონასწორობიდან და მოიგდებს მას თავის ზურგის მარჯვენა მხარეს. წამოლუნავს თავისკენ და მოგვერდ-სარმით ძლიერი არტყმით მარჯვნივ აგდებს თავდამცველს (სურ. 29 ა, ბ, გ)



სურ. 29ა სურ. 29ბ სურ. 29გ

თავდაცვა

ფ ე ხ ი ს ა რ ი დ ე ბ ა. როდესაც შემტევი თავდამცველს მხარსა და თედოსთან ორივე ხელს ჩაავლებს, ამ დროს, თავდამცველი იგივე მოქმედებით პასუხობს და ფეხის არიდებით არ აძლევს შემტევს მოგვერდ-სარმის ჩატარების საშუალებას.

საწინააღმდეგო

მ უ ხ ლ ქ ვ ე შ ა გ ა რ ე კ ა უ რ ი

1. დ გ ო მ ი - თავდამცველს ფეხები ისე აქვს დადგმული, რომ მისი მარჯვენა მხარი შემტევის მხრის-კენაა მიმართული.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - თავდამცველი მარჯვენა ხელს მარცხენა მხართან ჩოხაში ჩაავლებს შემტევს, მარცხენას კი- მარჯვენა თედოსთან სარტყელში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - როდესაც თავდამცველი იგრძნობს შემტევის ფეხის მოდებას მოგვერდის ჩასატარებლად, იგი მარჯვენა მკლავით ზურგისკენ გადაზნიქავს შემტევს, გამოყავს წონასწორობიდან, მოდებულ ფეხს მუხლში მოლუნავს და მაღლა ბოლომდე ასწევს. ამავე ფეხის მუხლქვეშა ნაწილს მჭიდროდ ჩასჭიდებს შემტევის ფეხს, მარცხნივ მუხლში ილუნება, კორპუსით მარცხნისკენ გადაიზნიქება

და ორივე მკლავის დახმარებით, მთელი სიმძიმის დანო-
ლით შემტევს ზურგით აგდებს ხალიჩაზე (სურ. 30).



სურ. 30

გარე ფეხჩაკეტილი მოგვერდი

1. დ გ ო მ ი - შემტევს მარჯვენა ფეხი თავ-
დამცველის ფეხებს შუა უდგას, მარცხენა კი - მარჯვენის
გასწვრივ 10-15 სმ-ის სიგანეზე, მისი მარჯვენა მხარი და
თეძო მიმართულია ტანგამართული თავდამცველის გულ-
მკერდსა და მუცლისკენ.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა მკლავს
მარჯვენა მხარზე გადახვევს თავდამცველს და წელთან
სართყელში ჩააფლებს, მარცხენა ხელს კი - მარჯვენა

მკლავს იდაყვს ზევით, შემდეგ მარჯვენა ფეხს გარედან მოსდებს თავდამცველის მარჯვენა ფეხს და წვივზე შემოხვევით, ტერფის წინა ნაწილით, ჩაკეტავს ქუსლთან .

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი ოდნავ ილუნება მარცხენა მუხლში, მარჯვენა მკლავით თავის ზურგისკენ იზიდავს თავდამცველს, გამოყავს წონასწორობიდან, იმართება მარცხენა მუხლში, მუცელთან თეძოს აარტყამს და ჩაკეტილი ფეხის მაღლა აწევით, შიგნით აწვება; კორპუსით წინ გვერდზე ილუნება და ძირს აგდებს თავდამცველს (სურ. 31ა, ბ)



სურ. 31ა სურ. 31ბ

თავდაცვა

1. უ კ უ ს ა რ მ ა. როდესაც შემტევი გარეჩაკეტილი ფეხით მუცლის ქვეშ თეძოთი შეუტდება თავდამცველს, ეს

უკანასკნელი მარცხენა ხელს ჩაავლებს სარტყელში, მარჯვენა ხელით დაიჭერს შემტევის მიერ ჩავლებულ მანჯვენა ხელს, შემდეგ მარცხენა ფეხს გაუტარებს ფეხებს შუა, ტერფის წინა ნაწილს მოსდებს წინიდან.

2. თავდაცვა ასევე შესაძლებელია ნამგალა სარმით.

საწინააღმდეგო

ამ ფანდის საწინააღმდეგოა ფეხაკრული ღოჭური.

მკლავჩაკეტილი მოგვერდი

1. დ გ ო მ ი - ორივე ტანგამართული დგანან, ერთმანეთის პირისპირ, ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით. თავდამცველს მარცხენა ფეხი წინ აქვს წაწეული, შემტევს კი-მარჯვენა ფეხი.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა მკლავის გარედან გადახვევით ჩაუკეტავს თავდამცველს მარცხენა მკლავს და ქვემოდან იდაყვს ზემოთ ამოტარებით მარჯვენა მხართან ჩოხაში ჩაავლებს, მარცხენა ხელს კი ჩაავლებს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, ან მკლავში იდაყვს ზევით.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი ბრუნავს მარცხნისკენ, მარჯვენა ფეხს წინ დგამს ისე, რომ მისი მუხლქვეშა ნაწილი თავდამცველის მარჯვენა მუხლს გადაეფაროს, ორივე ფეხს ოდნავ ღუნავს მუხლებში, კორპუსით იხრება, ფეხებს მარ-

თავს, თავის ზურგისკენ იზიდავს ხელებით თავდამცველს, გამოყავს წონასწორობიდან და მუცელთან მარჯვენა გვერდის აკვრით ჩაკეტილი მკლავის მარჯვნივ ბიძგიით წინ აგდებს მონინაალმდეგეს (სურ. 32).



სურ. 32

თავდაცვა

თავდამცველმა, შემტევს არ უნდა მისცეს მკლავის ჩაკეტვისა და მხართან ხელის ჩავლების საშუალება, მისი მარჯვენა მკლავი თავისუფალია, ჩაკეტილ მარცხენა მკლავს ან გაითავისუფლებს, ან მწყობრით მიაბჯენს შემტევის გვერდს. მეორე სემთხვევაში თავდამცველი

მარჯვნისკენ ინაცვლებს ისე, რომ მისი მარცხენა თეძო მოექცეს შემტევის მარჯვენა თეძოს პირისპირ.

საჩინაალმდეგო

1. მ კ ლ ა ჩ ა კ ე ტ ი ლ ი მ ო გ ვ ე რ დ ი . თავდამცველი როგორც კი გაითავისუფლებს ჩაკეტილ ხელს, მაშინვე გადადის შეტევაზე და აკეთებს მკლავ-ჩაკეტილ მოგვერდს.

2. ჩ ა კ ე ტ ი ლ ი შ უ ა ს ა რ მ ა. თავდამცველი მარცხენა ფეხს შემტევის ფეხებს შუა დგამს, მარჯვენა ფეხს კი - მარცხენის გასწვრივ 30-35 სმ-ის სიგანეზე. მარცხენა ხელს ჩაავლებს სარტყელში, მარჯვენა მკლავს განზე გასწევს მარცხენა ხელის იდაყვით. მისი იდაყვი შემტევის იდაყვს ქვეშ უნდა ებჯინებოდეს. ამის შემდეგ თავდამცველი აკეთებს ჩაკეტილ შუა კაურს.

VI. კისრულები

ზეზელა კისრული

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია. შემტევს მარჯვენა ფეხი თავდამცველის ფეხებს შუა უდგას ისე, რომ ამ ფეხის თითები პერპენდიკულარულია თავდამცველის მარჯვენა ფეხის ტერფისა, მარცხენა კი უდგას მარჯვენის გასწვრივ 30-35 სმ-ის მანძილზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი ორივე ხელს ჩააველებს მეტოქეს მარჯვენა მხართან ჩოხაში ისე, რომ მარჯვენა მხარი და თეძო თავდამცველის გულმკერდსა და მუცელს უპირდაპირდებოდეს.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა, გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ფეხის ქუსლზე და მარჯვენა ფეხის წვერზე მარცხნისკენ აკეთებს 90 გრადუსით ბრუნვას. მარჯვენა ფეხს 10-15 სმ-ით შესწევს თავდამცველის ფეხებს შუა და მუხლში ოდნავ ილუნება, კორპუსით წინ იხრება, მეტოქეს ზურგზე წამოიკიდებს და გამოყავს წონასწორობიდან, შემდეგ მუხლებს გამართავს და მობრლი ტანითა და მენჯით მუცლის ქვემოდან აარტყამს თავდამცველს, ზემოდან დაიქნევს, მარცხენა თეძოს აწვეით და მარჯვენა გვერდ-მხარის დაწვეით, ზეზელა კისრულით მარჯვნივ აგდებს თავდამცველს (სურ. 33ა, ბ, გ).



სურ. 33ა



სურ. 33ბ



სურ. 33გ

თავდაცვა

მ უ ხ ლ უ რ ი. თავდამცველი მარჯვენა ხელს მუცელს ზევით ჩაავლებს შემტევს უკან სარტყეში, მარცხენას კი-მარცხენა მხართან. მარჯვენა ფეხი 29-25სმ-ის დაშორებით უდგას შემტევის მარჯვენა ფეხის გვერდით, მარცხენა მუხლით ებჯინება შემტევის მუხლის სახსარს. ორივე ჩავლებული ხელით იგი თავისკენ იზიდავს შემტევს და ამავე დროს, აძლიერებს მუხლით დანოლას, რითაც აფერხებს შემტევის თავდასხმას (სურ. 34).



სურ. 34

საწინააღმდეგო

გ ვ ე რ დ ი თ ი ლ ო ჯ უ რ ი. როდესაც შემტევი ზურგით შეეხება თავდამცველის მუცელს, ეს უკანასკნელი

ორივე ხელს შემოხვევს ლოჯურად, ჩაიმუხლებს, მის მარჯვენა ფეხის მუხლთან მიბჯენით, გვერგითი ლოჯურით აიტაცებს შემტევს, მარცხნივ ტრიალით იზნიქება წელში და უკან აგდებს გვერდითი ლოჯურით.

მკლავკისრული

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია . შემტევის მარჯვენა თეძო და მხარი უპირდაპირდება თავდამცველის მუცელსა და გულმკერდს. შემტევს მარჯვენა ფეხი უდგას თავდამცველის ფეხებს შუა, ფეხის წვერი უპირდაპირდება თავდამცველის მარჯვენა ტერფს, მარცხენა ფეხს კი დგამს მარჯვენის გასწვრივ 30-35 სმ-ის მანძილზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ხელს ჩაავლებს თავდამცველის მარჯვენა მაჯას ისე, რომ ცერით მთლიანად დაიჭიროს თავდამცველის მაჯის წინა მხარე, მარჯვენა ხელს ჩაავლებს იმავე მკლავში იდაყვს ზევით, ცერით იდაყვს ქვეშ.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხნისკენ აკეთებს ტრიალს მარცხენა ფეხის ქუსლსა და მარჯვენა ფეხის წვერზე, რის შემდეგ მარჯვენა მხარეზე გადმოიტარებს თავდამცველის ჩავლებულ ხელს, მის ფეხებს შუა 10-15 სმ-ის სიღრმეზე შედგამს მარჯვენა ფეხს, მუხლებში იღუნება, მენტით ქვემოდან შეუჯდება თავდამცველს, წინ იხრება, ზურგისკენ იზიდავს მას ისე, რომ თავისი მხარი არ შეეხოოს მის

მკლავს (რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოწინა-
აღმდეგის მკლავის დაზიანება, ან მოტეხილობა). ამავე
დროს მართავს ფეხებს, მუცელთან აჭკრავს თეძოს,
გამოყავს წონასწორობიდან და წინ მარჯვნივ აგდებს ხა-
ლიჩაზე. შემტევს სახე მოტრიალებული აქვს მარცხნისკენ,
თავი კი თავდამცველის გულმკერდისკენ (სურ. 35).



სურ. 35ა სურ. 35ბ სურ. 35გ

თავდაცვა

1. ნ ა მ გ ა ლ ა ს ა რ მ ა - თავდამცველი მარცხენა
ხელს მუცელზე შემოხვევს შემტევს. მარჯვენა ფეხს წვივით
ან მუხლქვეშა ნაწილით გამოსდებს მის მარჯვენა ფეხს.
მარცხენა მუხლს მიაბჯენს შემტევის მარცხენა მუხლის
სახსარს. მოდებული ნამგალა სარმით და მთელი ტანის
მარცხნივ დაწოლით არ აძლევს შემტევს მკლავკისრუ-
ლის ჩატარების საშუალებას (სურ. 36 ა, ბ, გ)



სურ. 36ა



სურ. 36ბ



სურ. 36გ

წ ი ნ ა ს ა რ მ ა - თავდამცველი მარცხენა ხელს დაუხვედრებს შემტევის მიერ გამოქნეულ თეძოს და მარჯვენა ფეხის ტერფით წინიდან გამოჰკრავს მარჯვენ ფეხის წვივში ისე, რომ დაბლიდან ფეხის გაქნევა მოხდეს მარცხენა ზურგისკენ(სურ. 37)



სურ. 37

საწინააღმდეგო

ზემოთ აღწერილი წინა სარმა თავდაცვასთან ერთად შეიძლება გამოყენებულ იქნას, მკლავკისრულის საწინააღმდეგოდაც.

ჯვარედინი ჩოქელა კისრული

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია, ფეხები 20-25სმ-ის სიგანეზე უდგათ, ტერფების წვერები 15-20 სმ-ით აქვთ დაშორებული.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი მარჯვენა ხელს ჩაავლებს თაცდამცველს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, მარცხენა ხელს გადააჯვარედინებს მარჯვენა ხელზე და ჩაავლებს მარცხენა მხართან ჩოხაში.

3. წ ო ნ ა ს წ ო რ ო ბ ი დ ა ნ გ ა მ ო ყ ვ ა ნ ა , გ დ ე ბ ა - შემტევი მარცხენა ფეხით აკეთებს ბუქნს და ბრუნავს, 180 გრადუსით, ზურგისკენ მარცხენა ფეხის ქუსლსა და მარჯვენა ფეხის ცერზე. ჩოხაზე ხელის გაუშვებლად შემტევი თავს ატარებს მარცხენა მკლავის ქვეშ, მარჯვნივ გადადგამს მარჯვენა ფეხს და ამავე ფეხის მუხლზე აკეთებს ჩოქს, გამოყავს თავდამცველი წონასწორობიდან და მოიგდებს ზურგზე, შემდეგ დაბლიდან ასწევს მუხლს და მენჯით ამოარტყამს თავდამცველს მუცლის ქვემოდან, მხრებიდან დაიქნევს და მარცხენა ბეჭის აწევით და მარჯვენის დაწევით კისრულით აგდებს წინ მარჯვნივ თავდამცველს (სურ. 38ა, ბ)

შენიშვნა: ჯვარედინი კისრულის თავდაცვისა და სანინაალმდეგოდ შეიძლება გამოყენებული იქნას ჩოქელა კისრულის იგივე ფანდები (იხ. ჩოქელა კისრული).



სურ 38ა



სურ 38ბ

ჩოქელა კისრული

1. დ გ ო მ ი - ორივე მოჭიდავე ტანგამართულია. შემტევის მარჯვენა მხარი და თეძო უპირდაპირდება თავდამცველის გულმკერდსა და მუცელს. შემტევის მარჯვენა ფეხი დგას თავდამცველის ფეხებს შუა-თითებით მეტოქის მარჯვენა ტერფის მიმართულებით. მარცხენა ფეხი კი- თავისი მარჯვენა ფეხის გასწვრივ 20-25 სმ-ის სიგანეზე.

2. ჩ ა ვ ლ ე ბ ა - შემტევი ორივე ხელს ჩაავლებს თავდამცველს მარცხენა მხართან ჩოხაში ისე, რომ მარჯვენა ხელი მოექცეს მარცხენა ხელის ზევით.

3. წონასწორობიდან გამოყვანა, გდება - შემტევი მარცხენა ფეხის ქუსლსა და მარჯვენა ცერზე აკეთებს 90 გრადუსიან ბრუნვას მარცხნისკენ. მარჯვენა ფეხი ბრუნვის შემდეგ რჩება თავდამცველის ფეხებს შუა, მარცხენა ფეხს კი დადგამს 10-15 სმ-ით წინ, მარცხენა მუხლზე იჩოქებს, გამოყავს თავდამცველი წონასწორობიდან, წამოიკიდებს მას ზურგზე, მთელი მენჯით მის მუცლის ქვეშ შეილუნება, დაბლიდან ასწევს მუხლს და მთელი ტანით და მენჯით ახდენა არტყმას ქვემოდან მუცლის არეში, მარცხენა ბეჭის მაღლა აწევით და მარჯვენის დაწევით დაიქნევს თავდამცველს და ხალიჩაზე აგდებს კისრულით.

თავდაცვა

1. როდესაც შემტევი უკეთებს ჩოქელა კისრულს, თავდამცველი მის ზურგს უკან იჩოქებს მარცხენა მუხლზე, მარჯვენა ფეხს დგამს შემტევის მარჯვენა გვერდის გასწვრივ და მარცხენა მკლავით სარტყელში ხელის ჩავლებით ეყრდნობა შემტევის თეძოს. მარჯვენა ხელით კი შემორკალავს შემტევის გულმკერდს და მთელი ძალით ეწევა თავისკენ.

2. თავდადამცველი თავისუფალი მარცხენა ხელით მიეყრდნობა შემტევის მარჯვენა თეძოს, მარჯვენა ხელი კი ჩავლებული აქვს მარჯვენა მხარში და ზურგიდან მარჯვნივ აკეთებს სწრაფ ხტომს.

საწინააღმდეგო

1. ჩოქელა კისრულის საწინააღმდეგო იგივე ჩოქელა კისრულია, ვიდრე შემტევი შემობრუნდება კისრულის ჩასატარებლად, თავდამცველმა უნდა დაასწროს მარცხნისკენ მობრუნება და უპასუხოს იმავე ჩოქელა კისრულით.

2. თავდამცველი მარჯვენა ხელს ჩაავლებს შემტევს მარჯვენა მხართან ჩოხაში, ვიდრე შემტევი შემობრუნდება მარცხნივ, თავდამცველი მარცხენა ფეხს დგამს მის მარჯვენა ტერფის წინ, მარცხენა ხელს კი ჩაავლებს მარჯვენა თეძოსთან სარტყელში, შემობრუნდება მარჯვნისკენ 45 გრადუსით, შემტევის გვერდს თეძოს დაუხვედრებს და ამ მომენტში მარცხენა მკლავის ბიძგით და ჩავლებული მარჯვენა მხარის წინ დაქნევით თეძოთი ახდენს ძლიერ ბიძგებს.

გადავლება და ბრუნა

ცალკე განხილვის ღირსია ქართული ჭიდაობის ისეთი ფანდები, როგორცაა ხალხის მიერ შერქმეული ე. წ. „გადავლება“ და „ბრუნა“, რომლებიც ქართული ჭიდაობის პირველი და ერთად -ერთი ქართული ჭიდაობის სახელმძღვანელოს ავტორის ილო თომაშვილის მიერ შემუშავებული ქართული ჭიდაობის ძირითადი ფანდების კლასიფიკაციაში ცალკე თავად არ არის განხილული.

1. გ ა დ ა ვ ლ ე ბ ა - წარმოადგენს შეტევით ფანდს, როდესაც შემტევი მოჭიდავე მარჯვენა (ან მარცხენა)

ხელს გადაუტარებს თავდამცველს შესაბამისად მარჯვენა (ან მარცხენა) მხარზე და ხელს ჩაავლებს სარტყელში, ან მის ზემოთ ჩოხაში. მეორე ხელით კი იჭერს მის ხელს. ამ ფანდის უნიკალობა იმაში მდგომარეობს, რომ შემტევს შესაძლებლობა ეძლევა შეასრულოს სარტყელში ხელის გაუშვებლად-მოგვერდი, შუა სარმა, თეძო, გარე სარმა (თავის ცერულებით) და სხვა (სურ. 39ა ბ)



სურ. 39ა



სურ. 39ბ

2. ბ რ უ ნ ი - როდესაც შემტევი აკეთებს ისეთ ფანდებს როგორებიცაა: მოგვერდი, თეძო, კისრული, ლოჭური, გარე სარმა და სხვა თავდამცველი კონტრ - სანინააღმდეგოდ იყენებს ამ ფანდს (სურ. 40 ა, ბ)



სურ. 40ა



სურ. 40ბ

იმის, გამო, რომ ზემოთ აღწერილი ფანდები წარმოადგენენ სხვა ჭიდაობებისთვის (ძიულო, სამბო) არატრადიციული ჩავლებების შემდეგ შესრულებულ ფანდებს, უცხოელმა სპორტსმენებმა ვერაფერი დაუპირისპირეს ამ ფანდებს. თბილისის საერთაშორისო ტურნირებზე ჩვენს მაყურებლებს ხშირად უნახავთ ქართველ გულშემატკივართა შეძახილები: „გადაავლე-გადაავლე“, ან „ბრუნი-ბრუნი“ და ამის გამო ხალიჩიდან გაცეული უცხოელი ფალაფნები. სწორედ ამიტომ ძიულოსა და სამბოს „მამებმა“ ბევრი სადისერტაციო შრომები და სახელმძღვანელოები დანერეს ჩვენი ამ უნიკალური ფანდების შესასწავლად და საწინააღმდეგოების გამოსაყენებლად, მაგრამ მათი ცდა უშედეგოდ დამთავრდა.

სწორედ, ამიტომ განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილდეს ამ ფანდების შესწავლაზე, რათა ჩვენს მომავალ თაობებს შემოვუნახით, არა მარტო ეს ილეთები არამედ, ჩვენი ხალხის და ქართულ ჭიდაობის სფეროში მომუშავე, ყველა დროის მამულიშვილთა აქამდე მოტანილი ეროვნული საგანძური -ქართული ჭიდაობა.

მეოთხე ნაწილი

ტაქტიკა

მოჭიდავის ტაქტიკა ბევრადაა დამოკიდებული მის ინდივიდუალურ შესაძლებლობებზე. თითოეულ კვალი-ფიცირებულ მოჭიდავეს უნდა ჰქონდეს თავისი ტაქტიკური ხელწერა და სტილი, იგი წინასწარ ადგენს ტაქტიკურ გეგმას მოწინააღმდეგის დამარცხების შესახებ.

ტაქტიკის სახეები:

1. შ ე ტ ე ვ ი თ ი ტ ა ქ ტ ი კ ა, რომელიც გულისხმობს მოჭიდავის უმაღლეს აქტივობას, რომლის დროსაც იგი შეხვედრას ატარებს გაბედულად და უშიშრად უტევს მოწინააღმდეგეს, გამართული დგომით და თავისუფალი მანერით.

შეტევითი ტაქტიკა მოჭიდავისგან მოითხოვს საუკეთესო ფიზიკურ-ტექნიკურ მომზადებას და მოხერხებულ ტაქტიკურ მანერებს;

2. კ ო ნ ტ რ შ ე ტ ე ვ ი თ ი ტ ა ქ ტ ი კ ა - მდგომარეობს იმაში, რომ მოჭიდავე შეხვედრას გეგმავს შემხვედრ და საპასუხო კონტრშეტევებზე;

3. დ ა ც ვ ი თ ი (მ ო მ ლ ო დ ი ნ ე) ტ ა ქ ტ ი კ ი ს დროს მოჭიდავე მთელ ყურადღებას ამახვილებს დაცვაზე, არ ავლენს აქტივობას და შეტევაზე გადადის იმ დროს, როდესაც მისი მოწინააღმდეგე შეცდომებს უშვებს.

4. შერეული ტექტიკის დროს მოჭიდავემ უნდა შეძლოს, როგორც შეტევითი ისე კონტრშეტევითი ტექტიკის გამოყენება;

მხოლოდ, ზემოჩამოთვლილი ტექტიკის ერთერთი სახის ცალსახად გამოყენებით შეხვედრის წარმართვა ძნელია, რადგან იგი დიდ მოთხოვნებს უყენებს მოჭიდავეს, ამიტომ საჭიროა შენაცვლებით გამოყენებული იქნას მოჭიდავის მიერ ესა, თუ ის ტექტიკა.

ტექტიკური გეგმის ძირითადი მიზანია შეხვედრის მოგება, ხოლო მოგების ერთ-ერთი საშუალებაა მაღალი ტექნიკა. მოჭიდავემ ფანდის ჩასატარებლად ყოველთვის უნდა შექმნას შესაბამისი სიტუაცია, მაგრამ გამოცდილ მოწინააღმდეგესთან ფანდის ჩატარება ძნელია. ამისთვის საჭიროა სათანადო პირობების წინასწარ მომზადება. ხელსაყრელი სიტუაციის შესაქმნელად მოჭიდავეები ფანდების ჩასატარებლად იყენებენ მანევრირებას, წონასწორობიდან გამოყვანას, ცრუ მოძრაობას და დასწრებას. ფანდების ჩატარების ეს ტექტიკური საშუალებები მუშავდება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში.

მ ა ნ ე ვ რ ი რ ე ბ ა: ხელსაყრელი დინამიკური სიტუაციის შესაქმნელად მანევრირება ხდება ფანდის ჩასატარებლად ხალიჩაზე გადაადგილებით. გარდა ამისა, მოჭიდავეები ტექტიკურ ხერხს მოწინააღმდეგის დასაზვერადაც მიმართავენ. მანევრირების საშუალებით მოჭიდავე იგებს დროს და ამასთანავე ცდილობს შეისწავლოს მოწინააღმდეგის ძლიერი და სუსტი მხარეები.

წონასწორობიდან გამოყვანა: როდესაც მოჭიდავე მყარად დგას ხალიჩაზე, მას წინააღმდეგობის განწევის მეტი საშუალება აქვს, ვიდრე მაშინ, როდესაც მისი წონასწორობა დარღვეულია, ასეთ დროს მოჭიდავე ფანდის ჩატარებას უფრო ადვილად ახერხებს.

ცრუმოძრაობა: ამ მოძრაობას მოჭიდავე იყენებს მოწინააღმდეგის ყურადღების გასათანტავად. ეს ტაქტიკური ხერხი ხორციელდება შესაბამისი ფანდის ჩატარებლად. ცრუ მოძრაობები გამოიყენება მოწინააღმდეგის ფსიქიკაზე ზემოქმედებისთვისაც. თავდამსხმელი ცრუ მოძრაობით ადუნებს მეტოქის ყურადღებას და აშვებინებს შეცდომას, შემდეგ თვითონ იყენებს მის შეცდომას უტარებს სასურველ ფანდს.

დასწრება: ჭიდაობის მსვლელობის დროს დინამიკური სიტუაციის გარდა, დიდი მნიშვნელობა აქვს სისწრაფეს, სწრაფი მოჭიდავე მოწინააღმდეგეზე ადრე იწყებს შეტევას. ტაქტიკური ხერხით დასწრებაც სწორედ ამას გულისხმობს. შემტევი შეხვედრის დროს მოწინააღმდეგეს ფანდის დაწყების საშუალებას აძლევს, მაგრამ თვითონ დასწრებს ფანდის ჩატარებას. ამგვარად, დასწრება მეტოქის მოტყუების ერთგვარი საშუალებაა. ამ ტაქტიკური ხერხის გამოყენება შეუძლია მხოლოდ სწრაფ მოჭიდავეს, რომელიც საფუძვლიანად არის დაუფლებული ზემოთ განხილულ ტაქტიკის სახეებს;

მეხუთე ნაწილი

სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის ორგანიზება

1. სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის აღრიცხვა

ყველა სასწავლო ჯგუფის მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მომეცადინეთა უურნალი აღრიცხვისათვის, რომელშიც უნდა შეივსოს შემდეგი გრაფები:

ა) წლიური სასწავლო საათების გაანგარიშების გრაფიკი (იხ. დანართი 1)

ბ) საერთო ცნობები სპორტსმენის შესახებ:

- გვარი, სახელი, დაბადების თარიღი, სწავლის ან მუშაობის ადგილი, მოსწავლის მშობლის ტელეფონის ნომერი, ბინის მისამართი ტელეფონის ნომერი.

- დასწრების აღრიცხვა დღეების და თვეების მხედვით;

- აღმზრდელობითი და კულტმასობრივი მუშაობა;

- სპორტსმენის ავადმყოფობისა და ტრავმების რეგისტრაცია;

- სასწავლო წელს ჩატარებული მუშაობის შეჯამება;

- მეცადინეობის ადგილი, მისამართი და საათები;

2. სასწავლო საწვრთნელი მეცადინეობის ჩატარება

სასწავლო მეცადინეობა, რომელზეც აღსაზრდელები იძენენ ცოდნას, სიახლეებს და ფანდების სწორად ათვისების უნარს, შედგება: შესავალის, მოსამზადებლის, ძირითადისა და დასკვნითი ნაწილებისგან. მეცადინეობის ხანგრძლივობაა 2 საათი.

შესავალი ნაწილი, გრძელდება 5-10 წუთი, რომლის დროსაც ხდება ჯგუფის მოწყობა, სიის ამოკითხვა და დასწრების აღრიცხვა, მომეცადინეთა ჰიგიენური მდგომარეობის შემოწმება, შესასწავლი მასალის მოკლე ახსნა;

მოსამზადებელ ნაწილს ეთმობა 20-40 წუთი, რომლის მიზანია აამაღლოს მომეცადინეთა შრომისუნარიანობა და მოამზადოს ისინი გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისთვის საერთო განმავითარებელი და სპეციალური ვარჯისების ჩატარებით. სპეციალური ვარჯიშები ტარდება საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების შემდეგ 10-15 წუთის განმავლობაში, რის შემდეგაც მოჭიდავეებს ეძლევათ 3-5 წუთი, რათა მოემზადონ ძირითადი ნაწილისთვის. იცვამენ ჩოხებს, ირჩევენ პარტნიორებს ვარჯიშის ჩასატარებლად;

ძირითადი ნაწილი მიმდინარეობს 40-60 წუთი, რომლის ამოცანაა მომეცადინეებმა შეისწავლონ ახალი ფანდები ტექნიკისა და ტაქტიკის სწორი გამოყენებით სასწავლო საწვრთნელ შეხვედრებში, რის შემდეგ

მწვრთნელი აძლევს მოჭიდავეებს რამდენიმე წუთს დამოუკიდებლად შეასრულონ მისი მითითებანი, რამდენად სწორად ითვისებენ ახალ ილეთებს ან სად უშვებენ შეცდომებს.

დასკვნით ნაწილში, რომელიც გრძელდება 5-10 წუთი, დატვირთვა სუსტდება, მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესი. ამ დროს ხდება ნელი სიარული და დამამშვდებელი ვარჯიშების ჩატარება. ბოლოს, ჯგუფი მოწყობა და მწვრთნელი აჯამებს ჩატარებულ მეცადინეობას. საჭიროების შემთხვევაში მწვრთნელი მომეცადინეებს აძლევს დავალებას სახლში შესასრულებლად.

ქართული ჭიდაობის სწავლება საჯარო სკოლებში

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, მას შემდეგ, რაც ჩვენს ქვეყანაში გაფართოვდა ქართული ჭიდაობის ინფრასტრუქტურა, ქალაქებში, რაიონებსა და სოფლებში აშენებული იქნა მარტივი ტიპის დახურული საჭიდაო არენები, შესაძლებელი გახდა ეს საჭიდაო არენები გამოყენებული იქნას ზოგადსაგანმათლებლო საჯარო სკოლების მოსწავლეთა მიერ ქართული ჭიდაობის შესწავლის მიზნით, რისთვისაც ჩვენს მიერ შემუშავდა ქართული ჭიდაობის სწავლების პროგრამა მეშვიდე-მეთორმეტე კლასების მოწავლეთათვის(იხ. გზამკვლელების კრებული სპორტის სახეობებში, თბილისი, 2010წ, გვ. 80-86 ავტორები: ნუგზარ გოგოლაური, იური იმერლიშვილი).

პროგრამა მიზნად ისახავს დაინერგოს საჯარო სკოლებში ჩვენი ეროვნული საგანძურის-ქართული ჭიდაობის შესწავლა. იგი დაეხმარება მწვრთნელ - მასწავლებლებს, სწორად წარმართონ თავიანთი საქმიანობა ფიზიკულტურის გაკვეთილებზე მოსწავლეთა შორის ქართული ჭიდაობის უნარ ჩვევების მეთოდის დანერგვის, სასკოლო ნაკრები გუნდების დაკომპლექტების და ნიჭიერი, ტალანტის მქონე ნორჩი ფალავნების გამოვლენის მეტად მნიშვნელოვან საქმეში.

ქართული ჭიდაობის სასწავლო პროგრამა

მეშვიდე კლასელთათვის:

1. საჭიდაო არენაზე გადაადგილების სახეები; 2. საჭიდაო ჩოხაში ხელების ჩავლების ნაირსახეობები; 3. დაზღვევითი ვარდნების ხერხები; 4. მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები; 5. ფანდების მიმყვანი და იმიტაციური ვარჯიშების შესწავლა;

მერვე კლასელთათვის:

1. მოჭიდავის საბრძოლო დგომის სახეები; 2. ცერულით, სარმებით გდების ვარიანტები; 3. კისრულით გდების ვარიანტები; 4. გდებები თეძოს გამოყენებით;

მეცხრე კლასელთათვის:

1. ჩავლებებიდან გათავისუფლება და კონტრფანდები; 2. ბიძგით გდებებით ვარიანტები; 3. შუა სარმით გდებები და კონტრფანდები; 4. ბრუნით გდებები, დაცვები და კონტრფანდები;

მეათე კლასელთათვის:

1. მოგვერდით გდების ვარიანტები, დაცვები და კონტრფანდები; 2. ნამგალა სარმით გდების ვარიანტები; 3. სარმებით გდებების ვარიანტები და კონტრფანდები;

მეთერთმეტე კლასელთათვის:

1. საჭიდაო ხალიჩის ნაპირზე ჭიდაობის ტექნიკა; 2. გადავლებიდან გდება დაცვა და კონტრფანდი; 3. გარე სარმით გდებები, დაცვა და კონტრფანდები; 4. ხელის დაჭერით უკუტრიალით გდება.

მეთორმეტე კლასელთათვის:

1. შესწავლილი ფანდების (საცვარელი ფანდები) ტექნიკის სრულყოფა; 2. რთული ფანდების კომბინაციათა შედგენა; 3. შეჭიდების ტაქტიკის შედგენის საფუძვლები; 4. შეჯიბრებაში მონაწილეობის ტაქტიკა;

მეთოდური მითითებები

პირველ მეცადინეობაზე ყველა კლასში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილდეს ვარჯიშის დროს მომეცადინეთა ექცევის წესებზე. გაკვეთილი იწყება ჯგუფის მონაცობით და აღრიცხვით. სამწყობრო და წყობითი ძახილების მიცემით ხდება ყურადღების მობილიზება, შემდეგ იწყება საერთო განმავითარებელი და სპეციალური მოსამზადებელი მოთელვა-ადგილზე მოძრაობაში, წყვილთა ვარჯიშები და სხვა. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ცალკეული სახსრებისა და კუნთთა ჯგუფების გახურებას. ამისთვის ტარდება ვარჯიშები დგომში, ჯდომში, წოლბჯენში, დანოლილი და ხიდური ვარჯიშებით. დამატებითი ვარჯიშები ტარდება ხელის კუნთების გასავითარებლად და გასაძლიერებლად.

მეცადინეობის ძირითადი ნაწილი ეთმობა სწავლის მიზნებისა და ამოცანების გადანწყვეტას, ეს არის: ჭიდაობის ტექნიკის შესწავლა სხვადასხვა ფორმის შეჭიდებებით, ცოდნისა და ჩვევების განმტკიცება, აუცილებელი მამოძრავებელი თვისებების განვითარება.

მეცადინეობის დასკვნით ნაწილში ხდება ჩატარებული ვარჯიშების შეფასება, დამამშვიდებელი სუნთქვითი სპეციფიკური ვარჯიშების ჩატარება.

სწავლება ძირითადად ხორციელდება დიდაქტიკური სწავლების პრინციპებით. ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლა და სრულყოფა ხდება შემდეგი თანმიმდევრობით: მასწავლებელი აღსაზრდელებს უჩვენებს და უხსნის

მოჭიდავის დგომის სახეებს, ხალიჩაზე (არენაზე) გადაადგილების ხერხებს, ჩავლების ნაირსახეობებს, მონინალმდევის სარბიელზე ტარებას, წონასწორობიდან გამოყვანას, მისი სიმძიმის შეგრძნებას, მოძრაობის მიმართულებათა ცვლას ფანდის ცასატარებლად, მოსალოდნელ შეცდომებს. უხსნის დაზღვევისა და თვითდაზღვევის შესრულებას და მათ მნიშვნელობას.

სწავლებაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება თვალსაჩინოების პრინციპის რეალიზებას, ფანდის ლამაზად ჩატარებას, პლაკატების, სლაიდების, ვიდეო და აუდიო მასალების ჩვენებას.

მასწავლებელმა უნდა აუხსნა და ასწავლოს მოსწავლეებს ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები, დაშვებული და აკრძალული ფანდები, მსაჯობა და სავალდებულო დისციპლინის მოთხოვნები, აგრეთვე პირადი ჰიგიენური ნორმების დაცვა და მოსალოდნელი ტრავმების გამომწვევი მიზეზები.

ტექნიკურ -ტაქტიკური მომზადება

იმის შემდეგ, რაც მწვრთნელ-მასწავლებელი შეასწავლის აღსაზრდელებს გადაადგილების, ჩავლებების წონასწორობიდან გამოყვანის და დაზღვევით ვარდნებს, იწყება ქართული ჭიდაობის ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლა და დაუფლება.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ქართულ ჭიდაობაში მომეცადინე საჯარო სკოლის მოსწავლეთა ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადების მიზანია აღსაზრდელებმა ზედმინწევნით შეისწავლონ ჩვენი ეროვნული ჭიდაობის ისტორია, შეჯიბრებისა და მსატობის წესები, წარსულსა და აწმყოში გამოჩენილი ფალავნების ისტორია, ქართული ჭიდაობის წარმოშობისა და განვითარების ისტორია, მისი როგორც სპორტის უძველესი და ულამაზესი სპორტის სახეობის ადგილი, როლი და მნიშვნელობა ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში, მომავალი თაობის პატრიოტული სულისკვეთებით აღზრდის საქმეში და ქართველ ფალავანთა წარმატებაში მსოფლიოს ჩემპიონატებსა და ოლიმპიურ თამაშებში.

მეექვსე ნაწილი

ქართული ჯიდაობის შეჯიბრების წესები

შეჯიბრების სახეები

შეჯიბრების სახეებია: ა) პირადი; ბ) გუნდური; გ) პირად-გუნდური; დ) აბსოლუტური პირველობა.

1. პირადი შეჯიბრების დროს განისაზღვრება ცალკეულ მონაწილეთა ადგილები ყოველ წონით კატეგორიაში.

2. გუნდურ შეჯიბრებაში განისაზღვრება თითოეული გუნდის მიერ დაკავებული ადგილი.

3. პირად-გუნდური შეჯიბრება ეწოდება ისეთ შეჯიბრებას, რომელშიც განისაზღვრება როგორც ცალკეულ მონაწილეთა, ისე მთლიანად გუნდის მიერ დაკავებული ადგილები.

4. აბსოლუტური პირველობა წარმოადგენს პირად შეჯიბრებას, რომლის დროსაც განისაზღვრება მონაწილეთა ადგილები მხოლოდ აბსოლუტურ წონით კატეგორიაში.

შეჯიბრების ჩატარების სისტემა

შეჯიბრება ტარდება გამოთიშვითი, შერეული და წრიული სისტემით.

- შეჯიბრების გამოთიშვითი სისტემით ჩატარებისას მონაწილე შეჯიბრებიდან ითიშება პირველი წაგების-თანავე.

- შერეული სისტემის დროს მონაწილე შეჯიბრებიდან ითიშება ორი წაგების შემთხვევაში.

- თუ შეჯიბრებაზე მონაწილეთა (გუნდთა) რაოდენობა 5-ზე ნაკლებია შეჯიბრება ტარდება წრიული სისტემით.

- შეჯიბრების ჩატარების სისტემა ყველა ცალკეულ შემთხვევაში განისაზღვრება შეჯიბრების დებულებით.

შეჯიბრების მონაწილენი

შეჯიბრების მონაწილენი იყოფიან შემდეგ ასაკობრივ ჯგუფებად: ა) მოზარდები -13-14 წლების; ბ) ჭაბუკები-15-16 წლების; გ) ახალგაზრდები -17-18 წლების და დ)-მამაკაცები - 18 წელს ზევით; ე) აბსოლუტურ პირველობაზე, დაიშვებიან უძლიერესი მოჭიდავეები არა ნაკლებ საშუალო წონისა.

მონაწილეთა შეჯიბრებაზე დაშვება

- შეჯიბრებაში მონაწილეობის მისაღებად დაიშვებიან მოჭიდავეები, რომლებმაც გაიარეს სათანადო წვრთნა და აქვთ ექიმის ნებართვა შეჯიბრებაზე დაშვების შესახებ. განაცხადზე, რომელსაც ადგენს სათანადო სპორტული ორგანიზაცია არსებული ფორმის მიხედვით,

სავალდებულოა ექიმის ხელმოწერა და ბეჭედი, ყოველი მონაწილის გვარის გასწვრივ.

წონითი კატეგორიები

მონაწილენი ასპარეზობენ შემდეგ წონით კატეგორიებში:

ა) მოზარდები (13-14 წ. წ) – 35, 40, 45, 50, 55, 60, 66, +66; ჭიდაობის ხანგრძლივობა-3 წთ. ბ) ჭაბუკები (15-16 წ. წ.)- 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, +81; ჭიდაობის ხანგრძლივობა -3 წთ; გ) ახალგაზრდები (17-18 წ. წ) – 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90; ჭიდაობის ხანგრძლივობა -4 წთ; დ) მამაკაცები- 18 წელს ზევით- 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100; ჭიდაობის ხანგრძლივობა-4 წთ;

მონაწილეთა აწონვა და კენჭისყრა

- მონაწილეთა აწონვა ტარდება შეჯიბრების წინა დღეს და გრძელდება ერთი საათის განმავლობაში. მოჭიდავე, რომელიც დაავიანებს აწონვაზე შეჯიბრებაზე არ დაიშვება. იგი იწონება ტანშიშველი, აწონვის შემდეგ იწერება ოქმში. აწონვას აწარმოებს მთავარი მსაჯის მოადგილე, ორი მსაჯი და შეჯიბრების მდივანი, ექიმის დასწრება სავალდებულოა. მონაწილემ უნდა წარმოადგინოს პირადობის მოწმობა ან პასპორტი, კენჭისყრას ატარებს კომისია, რომელშიც შედიან მთავარი მსაჯი ან მისი მოადგილე, მდივანი და ერთი მსაჯი. მონაწილეს

კენჭი ამოაქვს წარმომადგენლის ან გუნდის თავის თანდასწრებით.

მონაწილეთა უფლება - მოვალეობანი

1. მონაწილე ვალდებულია დაიცვას შეჯიბრების დებულება და წესები.

2. შეჯიბრების წესების დარღვევისთვის მონაწილეს ეთვლება დამარცხება.

3. თუ მონაწილე გამოცხადების შემდეგ არ გამოვიდა ხალიჩაზე 2 წუთის განმავლობაში, იგი იხსნება შეჯიბრებიდან.

4. მონაწილეს უფლება აქვს მიმართოს მსაჯთა კოლეგიას წარმომადგენლის ან გუნდის თავის მეშვეობით. პირად შეჯიბრებაში მონაწილეს უფლება აქვს მიმართოს მთავარ მსაჯს.

5. მონაწილე, რომელსაც რაიმე მიზეზის გამო არ შეუძლია გააგრძელოს შეჯიბრებაში მონაწილეობა მოვალეა ამის შესახებ აცნობოს მსაჯთა კოლეგიას მანამ, სანამ დაიწყება მორიგი წრის შეხვედრა.

მონაწილეთა ტანსაცმელი

- მონაწილეთა ტანსაცმელის შესახებ იხილეთ ამავე წიგნში (მეორე ნაწილი- მოჭიდავის ჩაცმულობა).

- გუნდური შეჯიბრების დროს გუნდის წევრებს უნდა ეცვათ ერთნაირი ფორმა.

წარმომადგენელი და გუნდის თავი

შეჯიბრების მონაწილე ყველა გუნდს უნდა ჰყავდეს თავისი წარმომადგენელი. იგი გუნდის ხელმძღვანელია და პასუხს აგებს გუნდის წევრების დისციპლინაზე, უზრუნველყოფს მოჭიდავეთა დროულ გამოცხადებას შეჯიბრებასა და შეხვედრებზე. მონაწილეობს კენჭის ყრაში, ესწრება მსაჯთა კოლეგიის იმ თათბირებს, სადაც იხილება თავისი გუნდის საკითხი, წარმომადგენელს ეკრძალება ჩაერთოს მსაჯთა შეჯიბრების ჩამტარებელ პირთა საქმიანობაში. მან საჩივარი უნდა წარუდგინოს მთავარ მსაჯს, სადაც ნათლად იქნება დასაბუთებული, თუ წესების რომელი პუნქტია დარღვეული, თუ გუნდს წარმომადგენელი არ ჰყავს, მის მოვალეობას ასრულებს მწვრთნელი ან გუნდის თავი. გუნდის წარმომადგენლებს, მწვრთნელებსა და მონაწილეებს უფლება არ აქვთ იმსაჯონ იმავე შეჯიბრებაში.

მსაჯთა კოლეგია

მსაჯთა კოლეგიის შემადგენლობა

მსაჯთა კოლეგიის შემადგენლობაში შედიან: მთავარი მსაჯი, მისი მოადგილე, მდივანი, ექიმი, ექთანი, არბიტრი, ანუ შუამავალი მსაჯი ხალიჩაზე, გვერდითი მსაჯები, წამმზომელი, მსაჯთარეში (მსაჯი მონაწილეებთან) და ინფორმატორი.

- შეჯიბრებას სჯიან მთავარი მსაჯი ან მისი მოადგილე, არბიტრი და ორი გვერდითი მსაჯი.

- ყოველი მსაჯი ვალდებულია ჰქონდეს შეჯიბრების წესები, სამსაჯო კოსტიუმი და სასტვენნი (მსაჯი ვალდებულია ეცვას თეთრი პერანგი, ხელებზე ეკეთოს წითელი და ლურჯი ფერის სამკლაურები, შავი ფერის შარვალი და რბილძირიანი სპორტული ფეხსაცმელი).

მთავარი მსაჯი

შეჯიბრების მთავარ მსაჯს ნიშნავს შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაცია.

- მთავარი მსაჯი ვალდებულია შეჯიბრება ჩაატაროს შეჯიბრების დებულების ზუსტი დაცვით.

- იგი შეჯიბრების დანყების წინ ამოწმებს შეჯიბრების ადგილს, ინვენტარის ვარგისიანობას და ამის შემდეგ ადგენს სათანადო აქტს შეჯიბრების ჩატარების შესახებ, ამოწმებს და ამტკიცებს შეწყვილებების ოქმების სისწორეს, ანაწილებს მსაჯებს ბრიგადებად.

- მთავარ მსაჯს უფლება აქვს: გადადოს შეჯიბრება, თუ სპორტული არენა უვარგისი აღმოჩნდა შეჯიბრების ჩატარებისთვის, შეწყვიტოს ან დროებით შეაჩეროს შეჯიბრება, თუ მისი მსვლელობა ირღვევა მეტეოროლოგიური პირობების, ან სხვა ხელისშემშლელი მიზეზების გამო, შეიტანოს ცვლილებანი შეჯიბრების პროგრამასა და განრიგში, მორიგ შეხვედრაში არ დაუშვას სამსაჯოდ ის მსაჯი, რომელმაც დაუშვა მიკერძოებული შეცდომა,

რომელიმე სპორტსმენის სასარგებლოდ, არ დაუშვას შეჯიბრებაზე ის მონაწილენი, რომლებიც ასაკით, სპორტული კვალიფიკაციით, ან ჩაცმულობით არ პასუხობენ შეჯიბრების წესებს ან დებულებას, მოხსნას შეჯიბრებიდან ის მონაწილენი, რომლებმაც ჩაიდინეს სპორტსმენისთვის შეუფერებელი საქციელი.

- თითოეული შეხვედრის შემდეგ იგი იძლევა შედეგის გამოცხადების უფლებას.

- არბიტრის მიერ ტექნიკური შეცდომის დაშვებისას მთავარ მსაჯს უფლება აქვს დაუყონებლივ შეაჩეროს შეხვედრა და მიცეს არბიტრს სათანადო მითითება.

- მთავარი მსაჯი მოვალეა საჩივრის თაობაზე გამოიტანოს გადაწყვეტილება მომდევნო წრის წყვილების შეხვედრამდე.

- მთავარი მსაჯი ატარებს მსაჯთა კოლეგიის სხდომებს შეჯიბრების დაწყების წინ და განვლილი დღის შემატყობველი შედეგების დამტკიცების დროს.

- უბედური შემთხვევის დროს მთავარი მსაჯი მოვალეა დაუყონებლივ აცნობოს ამის შესახებ ჩამტარებელ ორგანიზაციის, ხოლო ადგილზე შეადგინოს სათანადო აქტი.

- მთავარმა მსაჯმა შეჯიბრების დამთავრებიდან სამი დღის ვადაში შეჯიბრების ჩატარების შესახებ სრული ინფორმაცია წარუდგინოს ჩამტარებელ ორგანიზაციას.

მთავარი მსაჯის მოადგილე

- მთავარი მსაჯის მოადგილე ეხმარება მთავარ მსაჯს ყოველგვარ საქმიანობაში და მისი არყოფნის შემთხვევაში ასრულებს მის მოვალეობას.

არბიტრი(შუამავალი მსაჯი)

არბიტრი უშუალოდ ხელმძღვანელობს ხალიჩაზე ორი მოჭიდავის შერკინებას; იგი სასტვენით აძლევს ნიშანს შეჯიბრების დაწყების, შეჩერების განახლების და დამთავრების შესახებ. შეხვედრის შედეგის გამოცხადების დროს იგი ორივე მოჭიდავეს ხელეებს ჩაჰკიდებს და მაღლა აღმართავს გამარჯვებულის ხელს. იგი შეხვედრას აჩერებს იმ შემთხვევაში, თუ:

- დაფიქსირდა ერთ-ერთი მოჭიდავის დამარცხება;
- რომელიმე მოჭიდავემ იხმარა აკრძალული ფანდი;
- ერთ-ერთმა მოჭიდავემ მიიღო დაზიანება და საჭიროა საექიმო დახმარება;
- გაფრთხილებას აძლევს მოჭიდავეს;
- საჭიროა მოჭიდავის გაუფრთხილებლად მოხსნა;
- შეხვედრის შეჩერებას მოითხოვს მთავარი მსაჯი, ან გვერდითი მსაჯი;
- მოჭიდავენი სარბიელს გარეთ აღმოჩნდებიან;
- ერთ-ერთი მოჭიდავე მოითხოვს შეჩერებას;

შეჯიბრების დროს არბიტრი ვალდებულია ყურადღებით ადევნოს თვალი შეხვედრას, შეათასოს მოჭიდავეთა მიერ ჩატარებული თითოეული თვანდი, გაარკვიოს პირველ წუთებში რომელი მათგანი ჭიდაობს აქტიურად და რომელი პასიურად, რაზეც დიდათაა დამოკიდებული შეხვედრის მსვლელობა. იგი ყველა ჩატარებული თვანდის შეფასებას აჩვენებს უესტიკულაციით. თუ გვერდითი მსაჯებიდან ერთ-ერთი მაინც დაუდასტურებს თვანდის შეფასებას, მისი შეფასება ძალაში რჩება. თუ შეხვედრის მსვლელობაში მოხდა დარღვევა, რომელსაც წესების თანახმად უნდა მოჰყვეს გაფრთხილება, არბიტრს შეუძლია შეწყვიტოს შეხვედრა, შეუთანხმოს თავისი შეხედულება გვერდით მსაჯებს და მიცეს გაფრთხილება. თუ რომელიმე მოჭიდავე იყენებს აკრძალულ თვანდს, რომელიც არსებით გავლენას არ ახდენს შეჭიდების შედეგზე, არბიტრმა შეხვედრის შეუჩერებლად უნდა აღკვეთოს ამგვარი მოქმედება. არბიტრმა ჭიდაობის დროს თვალყური უნდა ადევნოს გვერდითი მსაჯების ნიშანს და დროული რეაგირება მოახდინოს შეჯიბრების წესების შესაბამისად.

გვერდითი მსაჯები

- გვერდითი მსაჯები განსაზღვრავენ შეხვედრის შედეგს, ეხმარებიან არბიტრს, ანიშნებენ ჩატარებული თვანდის შეფასებას უესტიკულაციით, აგრეთვე მოჭიდავის

მიერ წესის დარღვევის ან სხვა ისეთი მომენტის შესახებ, რამაც შეიძლება განაპირობოს ასპარეზობის შეწყვეტა.

-გვერდითი მსაჯები სხედან საჭიდაო სარბიელზე მთავარი მსაჯის მარცხენა და მარჯვენა მხარეს, რომლებსაც შესაბამისად მარჯვენა ხელზე უკეთიათ წითელი სამკლაური, ხოლო მარცხენაზე ლურჯი სამკლაური.

შეჯიბრების მდივანი

შეჯიბრების მდივანი მონაწილეობს ანონვაში, კენჭისყრასა დაწყვილების შედგენაში. იგი აფორმებს მსაჯთა კოლეგიის სხდომათა ოქმებს, აწარმოებს მთავარი მსაჯის განკარგულებებსა და გადაწყვეტილებებს, ღებულობს განცხადებებსა და საჩივრებს, რის სესახებ აცნობებს მთავარ მსაჯს. მთავარი მსაჯის ნებართვით ცნობებს აწვდის ინფორმატორს, გუნდების წარმომადგენლებს და სპორტულ უურნალისტებს, აფორმებს შეჯიბრების ოქმებს და სამსაჯო მასალებს, იგი მოვალეა შეიტანოს მოჭიდავის სპორტულ საალრიცხვო ბარათში შეხვედრათა შედეგები და დაკავებული ადგილები.

მსაჯთარეში (მსაჯი მონაწილეებთან)

მსაჯთარეში მოვალეა: შეჯიბრების დაწყების წინ შეამოწმოს ადგილზე არიან თუ არა მონაწილენი, წესრიგში აქვთ თუ არა საჭიდაო ტანსაცმელი. თან იქონიოს განსხვავებული ფერის ჩოხები, გამოუცხადოს

მოჭიდავეებს ხალიჩაზე გამოსვლის დრო და რიგი; აცნობოს მთავარ მსაჯს მოჭიდავის გამოუცხადებლობის ან შეხვედრაში უარის თქმს შესახებ.

წამმზომელი მსაჯი

წამმზომელი მსაჯი ზუსტად აღნიშნავს ჭიდაობის დაწყებასა და შეწყვეტას, არბიტრის სასტვენის მიხედვით. იგი ჭიდაობისთვის განსაზღვრული დროის დამთავრებას აღნიშნავს სასტვენით.

ინფორმატორი

ინფორმატორი მაყურებლებს აწვდის ინფორმაციას შეჯიბრების მსვლელობისა და შედეგების შესახებ, აცხადებს ძეჯიბრების პროგრამას და წესს, ყველა შეხვედრის შედეგს, მორიგი წყვილების შემადგენლობასა და მონაწილეთა სპორტულ დახასიათებას, ყოველგვარ ოფიციალურ ინფორმაციას აცხადებს მხოლოდ მთავარი მსაჯის ნებართვით.

შეჯიბრების ექიმი

შეჯიბრების ექიმი ასრულებს შემდეგ მოვალეობებს:

- ამოწმებს არის თუ არა განაცხადში ექიმის ნებართვა მოჭიდავის შეჯიბრებაზე დაშვების შესახებ, უზრუნველყოფს შეჯიბრების სანიტარულ-ჰიგიენურ პირობებს,

მონაწილის ტრავმის ან ავადმყოფობის შემთხვევაში უწევს მას სათანადო სამედიცინო დახმარებას, განსაზღვრავს შეჭიბრებაზე მისი შემდგომი მონაწილეობის შესაძლებლობას და თუ საჭიროება მოითხოვს ათავისუფლებს მონაწილეს შეჭიბრებიდან, მთავარ მსაჯთან შეთანხმებით. ამის შესახებ იგი იძლევა წერილობით დასკვნას, სადაც აღნიშნავს შეჭიბრებიდან მოხსნის საკითხს. ესწრება მონაწილეთა აწონვას და ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში გამოაქვს დასკვნა მონაწილის შეჭიბრებაზე დაშვების შესაძლებლობის შესახებ, შეჭიბრების დამთავრებიდან არაუგვიანეს ერთი დღისა ექიმი მოვალეა, წარუდგინოს მთავარ მსაჯს სრული ანგარიში მის მიერ ჩატარებული მუშაობის შესახებ.

საჩივარი

წერილობით საჩივარს გუნდის წარმომადგენელი, გუნდის თავი, ან პირადად მონაწილე მდივანს გადასცემს შედეგის გამოცხადების შემდეგ, მორიგი წრის დაწყებამდე. საჩივარს განიხილავს მთავარი მსაჯი, საჩივრის გარჩევის დროს გადამწყვეტი ხმის უფლება აქვთ მთავარ მსაჯს (ან მის მოადგილეს) და იმ მსაჯებს, რომლებიც სჯიდნენ გასაჩივრებულ შეხვედრას, საჩივრის განხილვის დროს გამოყენებული უნდა იქნას ვიდუო-რეფერი.

ჯილაობის მსაჯობის წესები

შექიზრების დასაწყისი და დასასრული

შექიდეების დაწყების წინ მოჭიდავენი დგებიან ხალიჩის კიდეებზე ერთმანეთის პირისპირ. არბიტრის სასტვენის ხმაზე ისინი უახლოვდებიან ერთმანეთს და ხელს ჩამოართმევენ, გადადგამენ სამ ნაბიჯს მობრუნდებიან მარცხნივ და იწყებენ ჭილაობას.

შეხვედრის დამთავრების შემდეგ მოჭიდავენი დგებიან ხალიჩის შუაში, არბიტრის ორივე მხარეს. შედეგის გამოცხადებისა და გამარჯვებულის ხელის აწევის შემდეგ მოჭიდავეები ხელს ჩამოართმევენ და გადიან სარბიელიდან. მოჭიდავე, რომელიც ხელს არ ჩამოართმენს შეჯიბრებიდან იხსნება.

შექიზრების მსვლელობა და ხანგრძლივობა

შეხვედრა იწყება(მუსიკის თანხლებით), მთავრდება, წყდება და ხელახლა იწყება არბიტრის სასტვენის ხმაზე. ჭილაობის ხანგრძლივობაა მოზარდთა და ჭაბუკთათვის - 3 წთ, ახალგაზდებისთვის და მამაკაცებისთვის - 4 წ, მოჭიდავეებს შეხვედრის მსვლელობის დროს უფლება არ აქვთ გავიდნენ სარბიელიდან არბიტრის ნებართვის გარეშე. თუ ერთ-ერთმა მოჭიდავემ მიიღო დაზიანება, შეხვედრა შეწყდება არა უმეტეს 3 წუთისა, თუ ამ დროის გასვლის შემდეგ მოჭიდავეს არ შეუძლია შეხვედრის

გაგრძელება მას დამარცხება ჩაეთვლება. თუ ერთი შეხვედრის განმავლობაში შეჭიდება შეწყდება რამდენიმეჯერ, შეჩერებაზე დახარჯული დროის ჯამი არ უნდა აღემატებოდეს 3 წუთს, წინააღმდეგ შემთხვევაში მონაწილე ითვლება დამარცხებულად.

შეჭიდების შედეგი

შეჭიდების შედეგს წარმოადგენს ერთი მოჭიდავის გამარჯვება და მეორის დამარცხება. გამარჯვების შემდეგი სახე არსებობს:

- წმინდა გამარჯვება(ზურგზე გდება)-0 :4,
 - ქულებით გამარჯვება -1:3,
 - მოწინააღმდეგის მოხსნის გამო გამარჯვება - 0:4,
- (2 გაფრთხილება, წესების დარღვევა, გამოუცხადებლობა, დაზიანება და სხვა).

წმინდა გამარჯვება

წმინდა გამარჯვება ჩაეთვლება მოჭიდავეს იმ შემთხვევაში, როდესაც მოწინააღმდეგე წაქცევის დროს ორივე ბეჭით შეეხება ხალიჩას, ან გადაგორდება ზურგზე ყოვნის გარეშე.

შენიშვნა: მოჭიდავე რომელიც შედგება “ხიდურზე“ ჩაეთვლება წმინდა დამარცხება. შეჭიდების შედეგი მოწინააღმდეგის გამოუცხადებლობის შემთხვევაში ითვლება, როგორც წმინდა გამარჯვება. შეჭიდების დრო უდრის 00

წუთსა და 00 წამს. მოჭიდავეს, რომელმაც მოიპოვა წმინდა გამარჯვება ეწერება 0 ქულა, დამარცხებულს კი - 4.

ქულებით გამარჯვება

- თუ ჭიდაობის დროს ადგილი არ ჰქონდა წმინდა გამარჯვებას, მსატეხი გამარჯვებულს გამოავლენენ დაგროვილი ქულების რაოდენობით.

- გამარჯვებულ მოჭიდავეს ეწერება ოქმში-1 ქულა, დამარცხებულს - 3.

- თანაბარი ქულების შემთხვევასი უპირატესობა ენიჭება იმ მოჭიდავეს, რომელსაც მეტი ტექნიკური ქულა აქვს (2 ქულიანს უპირატესობა აქვს თითო ერთ ქულიანთან).

- საფანდო ქულას უპირატესობა აქვს გაფრთხილებით მიღებულ ქულასთან შედარებით.

- თანაბარი საფანდო ქულების შემთხვევაში უპირატესობა ენიჭება იმას, ვისაც ბოლო ქულა აქვს მოპოვებული.

- თუ შეხვედრის დროს ვერცერთმა მოჭიდავემ ვერ დააგროვა გამარჯვებისთვის საჭირო ქულები, ინიშნება დამატებითი დრო პირველი ქულის მოპოვებამდე (ტექნიკური ან გაფრთხილებით), რის შემდეგაც წყდება შეხვედრა და ქულებით გამარჯვება ენიჭება პირველი ქულის მომპოვებელს.

შენიშვნა: თუ ერთ-ერთმა მოჭიდავემ, შეხვედრის მსვლელობის დროს, მონინაალმდეგეს გაუსწრო ნ ქულის უპირატესობით, შეხვედრა წყდება და მას ენიჭება ქულებით გამარჯვება, აშკარა უპირატესობის გამო.

ფანდების შეფასება

- ერთქულიანი შეფასება ეძლევა მოჭიდავეს მაშინ, როდესაც იგი ფანდზე გადმოაგდებს მონინაალმდეგეს, რომელიც სარბიელზე ეცემა გვერდზე, ან საჯლომზე;

შენიშვნა: როდესაც შემტევი აკეთებს ფანდს და მისი მონინაალმდეგე თავდაცვის მიზნით ფეხკავს ან ფეხს ნამგლურად ამოსდებს და პირქვე დააგდებს, არაფერი არ ეწერება, ხოლო თუ იგივე მოქმედებით გვერდზე დასცემს ქულა ეწერება.

- ორქულიანი შეფასება იწერება მაშინ, როდესაც მონინაალმდეგე ხალიჩაზე ეცემა ნახევარი ზურგით, ან ეცემა გულალმა და ორივე იდაყვით ებჯინება ხალიჩას, თუ შემტევემ მოჭიდავემ ბრუნი არასრულყოფილად გააკეთა, ვერ გადააგდო თავდამცველი და თვითონ დავარდა ხალიჩაზე ამ შემთხვევაში, მის მონინაალმდეგეს დაეწერება ქულები, ზემოაღნიშნული პირობის დასაცვით.

შენიშვნა: თუ ბრუნის ჩამტარებელი, გდების დროს, ორივე ბეჭით არ შეეხო ხალიჩას, ეს მას ქულის მოპოვების საშუალებას არ უსპობს, ხოლო თუ ორივე ბეჭებით თავად შეეხო სარბიელს და მონინაალმდეგე

ნააქცია, მაშინ ნაქცეულად ბრუნის ჩამტარებელი ითვლება.

პასიურობა

პასიურად ითვლება ის მოჭიდავე, რომელიც მოწინააღმდეგეს იგერიებს და კონტრ შეტევაზე არ გადადის, გარბის ხალიჩიდან, ან მეტოქე გაჰყავს სარბიელის გარეთ. განზრახ ვარდება ხალიჩაზე მუხლებით და ხელებით, მოწინააღმდეგის სარტყელში ხელის მიბჯენა და სხვა. ყოველივე ამისთვის არბიტრმა ერთი წუთის შემდეგ უნდა მისცეს შენიშვნა შეხვედრის გაუჩერებლად, ხოლო განმეორების შემთხვევაში, ორი წუთის შემდეგ, შეხვედრა ჩერდება და პასიურ მოჭიდავეს ეძლევა გაფრთხილება, თუ გაფრთხილებულმა მოჭიდავემ ისევ გააგრძელა პასიურობა, მას ეძლევა მეორე გაფრთხილება და წმინდა დამარცხება.

გაფრთხილება და დისკვალიფიკაცია

- აკრძალული ფანდის გამოყენების, არასწორი ქცევის, ან პასიურობისთვის მოჭიდავეს ეძლევა გაფრთხილება;

- თუ მოჭიდავეს მიეცა გაფრთხილება, მის მოწინააღმდეგეს ეწერება ერთი მომგებიანი ქულა (ფრჩხილებში ჩასმით);

- მოჭიდავე დამარცხებულად ითვლება, თუ: - უნესოდ ან უხეშად მოეპყრო მონინაალმდეგეს ან მსაჯებს; გამოიყენა აკრძალული ფანდი გაფრთხილების შემდეგაც;

- მოჭიდავის დისკვალიფიკაციის მიზნით არბიტრი წყვეტს შეხვედრას, ხოლო მთავარ მსაჯს გამოაქვს სათანადო გადაწყვეტილება და აცხადებს მას.

- გაფრთხილების გამოსაცხადებლად საჭიროა გვერდითი მსაჯების თანხმობა, ორი გაფრთხილების შემდეგ მოჭიდავეს ეძლევა დამარცხება;

შენიშვნა: მონინაალმდეგის სარტყელში 6 წამზე მეტი ხელის ჩავლებაზე და მუცელში ხელის მიბჯენისთვის მოჭიდავეს ეძლევა შენიშვნა, განმეორების შემთხვევაში გაფრთხილება;

ჭიდაობა ხალიჩის ნაპირას

- თუ ერთ-ერთი, ან ორივე მოჭიდავე საჭიდაო ხალიჩის გარეთ აღმოჩნდება, არბიტრი წყვეტს შეხვედრას და ორივეს აბრუნებს სარბიელზე;

- საჭიდაო არენის შიგნიდან დაწყებული და მის გარეთ დამთავრებული ფანდი ითვლება;

- თუ ერთ-ერთი მოჭიდავე ორივე ფეხის ტერფით საჭიდაო ხალიჩის გარეთ აღმოჩნდება, ეს ითვლება სარბიელის გარედ გასვლად, პირველ გასვლაზე ეძლევა შენიშვნა, მეორეზე - გაფრთხილება, მესამეზე კი დამარცხება;

- თუ ერთ-ერთმა მოჭიდავემ ფანდის გაკეთება დაიწყო ხალიჩის ნაპირზე და განაგრძობს გდებას ცენტრის მიმართულებით, ან ხალიჩის გარეთ, ჭიდაობა არ უნდა შეჩერდეს;

აკრძალული ფანდები

1. ჭიდაობის დროს აკრძალულია:

-წაქცეულთან ჭიდაობა, მიწოლა, გადაგორება;

-სარტყელის ქვევით (ჩოხაში, ტრუსში) ხელის ჩავლება;

-ჭიდაობის დაწყებისას ხელის ტაცება, თუ მეტოქე ბურგმექცეულია;

-ცალ თეძოსთან ორივე ხელის ტყუპად ჩავლება;

-მკლავით, ხელებით ან ჩოხის საშუალებით ყელში წაჭერა;

-ფეხზე ფეხის დარტყმა;

-თავის გრეხვა ხელებით;

-ხელხლართულები;

-თავზე დაგდება ან მოწინააღმდეგისთვის თავის დარტყმა;

-ცალი ხელით კისრის დაჭერა;

-ხელით კისერზე დანოლა;

-ხელის მუცელში მიბჯენა;

-მაჯის, თითების, მკლავების გრეხვა სახსრების საწინააღმდეგოდ;

- მოწინააღმდეგესთან ან მსაჯთან შელაპარაკება;

2. აკრძალული ფანდის გამოყენების, წესების დარღვევისა ან სხვა უდისციპლინო საქციელისთვის, ისე როგორც პასიურობისთვის, მოჭიდავეს ეძლევა არა უმეტეს ერთი გაფრთხილება, განმეორების შემთხვევაში იგი იხსნება შეხვედრიდან.

- წესების განზრახ უხეში დარღვევისთვის მონაწილე მეტობრიბიდან უნდა მოიხსნას გაუფრთხილებლივ.

მსაჯთა უესტიკულაცია

-ერთქულიანი გდების შეფასებისას არბიტრი და გვერდითი მსაჯები თავს ზევით სწვეენ ფანდის ჩამტარებელი მოჭიდავის შესაბამისი ფერის სამკლაურიან ხელებს. ამ დროს ყველა თითები მომუჭულია გარდა ცერისა;

- ორქულიანი გდების დროს- მსაჯები აჩვენებენ ორ თითს -საჩვენებელს და ცერს;

- წმინდა გამარჯვების დროს მსაჯები გამარჯვებული მოჭიდავის შესაბამისი ფერის სამკლაურიან ხელს გაშლილი ხელისგულით ასწვეენ თავს ზემოთ, მალლა;

- შენიშვნის მიცემის დროს არბიტრი, შეხვედრის გაუჩერებლივ, საჩვენებელი თითით სიტყვიერად ანიშნებს პასიურ მოჭიდავეს;

-გაფრთხილების მიცემისას არბიტრი აჩერებს შეხვედრას, პასიური მოჭიდავის შესაბამისი ფერის სამკლაურიან გაშლილ ხელს გაიშვერს განზე, ხოლო

მალლა ასწევს მეორე ხელს და აჩვენებს ერთქულიან შეფასებას.

-როდესაც გდება არ ითვლება-ამ დროს მსაჯები გამართულ მკლავებს გაიქნევენ განზე;

-დროის გაჩერებისას არბიტრი აძლევს სიგნალს სასტვენით და წამმზომელს აჩვენებს მკერდის წინ მარცხენა ხელის გულზე მარჯვენა ხელის თითებით პერპენდიკულარულად შეხების ჯესტს.

- გამარჯვებული მოჭიდავის გამოცხადების დროს არბიტრი გამარჯვებულ მოჭიდავეს მალლა უწევს ხელს შესაბამისი ფერის სამკლაურიანი ხელით, ჯერ პირისახით მთავარ მსაჯთა მაგიდისკენ, შემდეგ კი საწინააღმდეგო მხარეს, მაყურებლებისკენ.

პირადი პირველობის მონაწილეთა ადგილების განსაზღვრა

მას შემდეგ, რაც კენჭისყრის შედეგად თითოეულ მონაწილეს შეხვდება მისთვის განკუთვნილი კენტი ან ლუწი რიცხვითი ნომერი, ისინი თავიანთი ნომრებით განთავსდებიან, შესაბამისად, შეჯიბრების მსვლელობის ოქმში, კენტი ნომრების მეორე მოჭიდავეები - (ა)ჯგუფში, ლუწი ნომრების კი - (ბ)ჯგუფში. აღნიშნული ჯგუფებიდან წაუგებლად მოასპარეზე ორ-ორი მოჭიდავე გადის ნახევარ ფინალში, აქ გამარჯვებული მოჭიდავეები ფინალურ ორთაბრძოლაში შეხვდებიან ერთმანეთს და გაი-

ნაწილებზე პირველ-მეორე ადგილებს, ნახევარფინალში დამარცხებული ორივე მოჭიდავე რჩება მესამე ადგილზე.

შენიშვნა: შეჯიბრების დებულების გათვალისწინებით, პირადი პირველობა შეიძლება ჩატარდეს, მონაწილის ერთი, ან ორი წაგებით გამოთიშვით.

პირად-გუნდური პირველობის განსაზღვრა

პირად-გუნდური შეჯიბრების მონაწილე, რომელმაც თავის წონით კატეგორიაში, დაიკავა პირველი ადგილი გუნდს აძლევს 1 ქულას, მეორე ადგილზე ადგილზე -2 ქულას, მესამე -3 ქულას და ა. შ.

პირად-გუნდური შეჯიბრების გამარჯვებული გუნდები გამოვლინდებიან პირადი შედეგების საფუძველზე შემდეგი თანმიმდევრობით:

- ქულათა ჯამის უმცირესი რაოდენობის მიხედვით;
- პირველი, მეორე, მესამე და ა. შ. ადგილების უმეტესობის მიხედვით;
- წმინდა გამარჯვებების უმეტესი რაოდენობის მიხედვით;
- წმინდა გამარჯვებებზე უმცირესი დროის დახარჯვის მიხედვით:

გუნდური პირველობის განსაზღვრა

გუნდური შეჯიბრების დანწყების წინ ხდება კენჭისყრა, კენტი ნომრების მქონე გუნდები ასპარეზობენ (ა), ლუწი

ნომრების - (ბ) ჯგუფში. გუნდური შეხვედრები ოქმის მიხედვით მიმდინარეობს პირადი პირველობის ჩატარების ანალოგიურად(იხ. პირადი პირველობის მონაწილეთა ადგილების განსაზღვრა).

გუნდური პირველობის დროს, ყოველ წონით კატეგორიაში, მონაწილის წმინდა გამარჯვებისთვის გუნდი ღებულობს 0 საჯარიმო ქულას, ხოლო ქულებით გამარჯვებისთვის - 1 საჯარიმო ქულას, წმინდა დამარცხებისთვის - 4 საჯარიმო ქულას, ქულებით დამარცხებისთვის - 3 საჯარიმო ქულას.

- გუნდურ შეხვედრაში გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომელსაც მეტი გამარჯვება აქვს ყველა წონით კატეგორიაში.

- გამარჯვებათა თანაბარი რაოდენობის შემთხვევაში უპირატესობა ენიჭება იმ გუნდს, რომელსაც მეტი წმინდა გამარჯვება აქვს მოპოვებული.

- ზემოაღნიშნული პირობების თანაფარდობების შემთხვევაში გამარჯვებულია ის, ვისაც ურთიერთშეხვედრებში წმინდა გამარჯვებებზე ნაკლები დრო აქვს დახარჯული, თუ ესეც თანაბარია, უპირატესობა ენიჭება იმას, ვისაც მეტი მონაწილე ჰყავს წონითი კატეგორიების მიხედვით.

- გუნდური შეხვედრის მოგება მთლიანად გუნდს აძლევს 0 საჯარიმო ქულას, დამარცხება - 1 საჯარიმო ქულას.

გუნდური შეჯიბრების გამოთიშვითი სისტემით ჩატარებისას გუნდი, რომელსაც აქვს 1 ან 2 დამარცხება

(დებულებით გათვალისწინებული პირობების მიხედვით), ითიშება შეჯიბრებიდან .

შენიშვნა: შეჯიბრების წრიული სისტემით ჩატარებისას ყველა გუნდი(მონაწილე) ხვდება ერთმანეთს, შეხვედრა ტარდება ქვემოთ ნაჩვენები ტაბულის მიხედვით.

3 მონაწილე 1-2 1-3 1-0

0-3 2-0 3-2

4 მონაწილე 1-2 1-3 1-4

4-3 2-4 3-2

5 მონაწილე 1-2 1-3 1-4 1-5 1-0

0-3 2-4 2-5 4-0 5-2

5-4 0-5 2-0 3-2 4-3

და ა. შ.

მთავარი მსაჯის ანგარიშის სქემა

ლონისძიების დასახელება, ჩატარების დრო და ადგილი, მთავარი მსაჯი, მდივანი, ექიმი, ექთანი, მონაწილეთა (გუნდების) რაოდენობა სპორტსაზოგადოება, ქალაქებისა და რაიონების მიხედვით, მონაწილეთა ასაკი, ეროვნებათა რაოდენობა, რამდენმა მონაწილემ შეასრულა სპორტის ოსტატის წოდება, პირველი თანრიგი და ა. შ. საპრიზო ადგილზე გასული სპორტსმენების გვარი, სახელი დაბადების წელი, თანრიგი ორგანიზაცია, მწვრთნელი, წონითი კატეგორია. შეჯიბრების ადგილის მოწყობა, გასახდელი, შხაპი დარბაზის გაფორმება,

მაცურებელთა დასწრება,, ექიმის ანგარიში . შეჯიბრების
გახსნასა და დახურვაზე შესრულებული რიტუალები,
მსაჯთა კოლეგიის შემადგენლობა, გვარი, სახელი, კატე-
გორია და რა მოვალეობა შეასრულა, მათი მუშაობის
შეფასება, საერთო შენიშვნები და წინადადებები;

მთავარი მსაჯი - (ხელმოწერა)

მდივანი - (ხელმოწერა)

ფოტომატიანე



დავით ხიზამზარელი
(მარცხნივ)



ნესტორ ესებუა



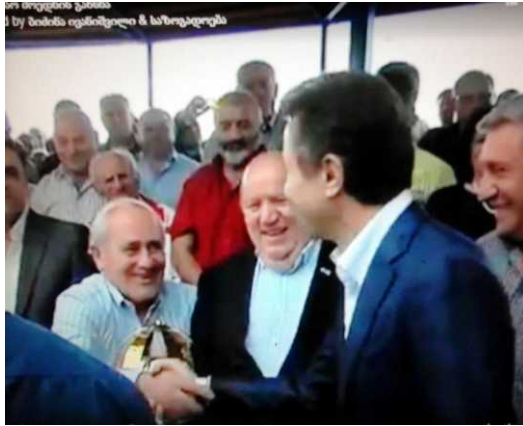
კულა გლდანელი



ფედერაციის დამფუძნებლები



სპორტის სასახლე, ფალავნობის შემდეგ, 1992წ.



ახალი საჭიდაო არენის საზეიმო გახსნა სავარჯიშოს
წაიონის სოფელ ვაკაბეთში

საქართველოს ფალაჰნები ქართულ წიდაობაში

- 1928წ. შალვა რჩეულიშვილი-თბილისი
- 1931წ. გიორგი რჩეულიშვილი-გორი
- 1934წ. ვახტანგ ჭიჭინაძე-თბილისი
- 1935წ. სანდრო ნაკაშაშვილი-გორი
- 1937-38წ. არსენ მეკოკიშვილი-საგარეჯო
- 1944წ. არჩილ ონაშვილი-საგარეჯო
- 1945, 46, 47, 48, 49წ. წ. ზაქარია ბაკურაძე-ახმეტა
- 1952წ. სიმონ მაისურაძე-ახმეტა
- 1957წ. ზაქარია მუხიაშვილი-გლდანო
- 1958წ. ამირან ვარდოშვილი-კასპი
- 1963წ. ანზორ ზურაბული-საგარეჯო
- 1959, 60, 61, 62, 64წ. წ. ანზორ კიკნაძე-თბილისი
- 1967წ. ბუღდან ბალაკაშვილი-ახმეტა
- 1969წ. გივი კახაბრიშვილი-მარტყოფი
- 1970, 71წ. წ. შოთა გულიაშვილი-კასპი
- 1972, 77წ. წ-შოთა ჩოჩიშვილი-გორი
- 1973, 75წ. წ-ოთარ ყურაშვილი-კასპი
- 1974წ. იგორ ძეგლიგაშვილი-ახმეტა
- 1976წ. თემურ ხუბულური-გორი
- 1978წ. აბესალომ წიკლაური მცხეთა
- 1979, 82, 84, 87, 89წ. წ. მალხაზ ბერუაშვილი-ქარელი
- 1980წ. ტარიელ მუთოშვილი-ახმეტა
- 1981წ. შოთა ხაბარელი-ქარელი
- 1983წ. დავით დავითაშვილი-ახმეტა

- 1985, 86წ. წ. ჯემალ მჭედლიშვილი-ქარელი
- 1988წ. გელა ბერუაშვილი-ქარელი
- 1990წ. გიორგი გაჩეჩილაძე-ზესტაფონი
- 1991წ. ლერი უორუოლიანი-მესტია
- 1992წ. არმან ჯალაბაძე-გორი
- 1993წ. კობა კუპატაძე-საგარეჯო
- 1994წ. ვანო გამხიტაშვილი-კასპი
- 1995წ. ვალერი პარუნაშვილი-თბილისი
- 1996, 1998, 1999, 2000, 2002, 2003, 2004, 2008 წ.წ.
- ალექსი დავითაშვილი-ახმეტა
- 1997წ. გიორგი წმინდაშვილი-თელავი
- 2006წ. ზვიად ხანჯალიაშვილი-თელავი
- 2007წ. ლაშა გუჯეჯიანი-თბილისი
- 2009, 2010, 2011, 2012წ. წ. ადამ ოქრუაშვილი-მცხეთა
- 2013, 15წ. წ. პაატა ღვინიაშვილი-ქარელი
- 2014წ. ბექა ღვინიაშვილი-ქარელი
- 2016წ. გიორგი კაციაშვილი-კასპი

დანართი 1 სასწავლო საათების გაანგარიშების გრაფიკი ახალდამწყები ჯგუფებისათვის (1-ლი სასწავლო წელი)

მესწავლეების შინაარსი	პ ე რ ი ო დ ე ბ ი											
	მოსამზადებელი			ძირითადი					გარდამავალი			
	სექ	ლექ	ნოე	დეკ	იან	თებ	მარ	აპრ	მაი	ივნ	ივლ	აგვ
თეორია												
1. ფიზიკური კულტურა და სპორტი საქართველოში	1			1								2
2. ქართული ჭიდაობის მოკლე ისტორიული მიმოხილვა და ქართული ჭიდაობის შემდგომი განვითარების ამოცანები საქართველოში, ქართული ჭიდაობის ადგილი ჭიდაობა სამხრეთში, ძიუდოში და სხვა	1		1									2
3. ცნობები ადამიანის ორგანიზმის აგებულობასა და ფუნქციებზე ფიზიკური ვარჯიშების გავლენა მომეცადინეთა ორგანიზმზე					2							2
4. ჰიგიენური ცოდნა და ჩვევები, საეჭიბო კონტროლი და თვითკონტროლი სპორტულ დაზიანებებათა	1					1						2

2. ქართული ჭიდაობის ტექნიკისა და ტექნიკის სწავლება და ნერვინა	12	12	10	12	16	14	17	14	17	10	8	6	148
3. შეჯობრებები ქართულ ჭიდაობაში	ტარდება თანახმად სპორტულ დონისძიებათა კალენდარული გეგმით												
სულ საათები	23	23	22	24	24	22	25	24	26	25	24	26	288
სულ საათები	26	26	24	26	26	24	26	26	26	26	24	26	306

დანართი 2

გ ა ნ ა ც ხ ა დ ი

_____ ორგანიზაციისაგან

N	სახელი, გვარი, წინა	დაბად. წელი	ენოვნება	სპორტ-თანრიგი	ორგანიზაცია	სპორტული სამოგადლოება	მწვთნელი	ქიმის ვიზა და ბეჭედი
1								
2								
3								
4								

და ა. შ.

სპორტული ორგანიზაციის ხელმძღვანელი _____ ქიმის ხელის მონერა _____

გუნდის წარმომადგენელი _____

გუნდის მწვთნელი _____ ბეჭედი

დანართი 3

აწონვის ოქმი

შეჯობების დასახელება _____ ადგილი _____

წონითი კატეგორია _____ კგ თარიღი _____

N	სახელი გვარი	ორგანიზაცია	სპორტული წოდება	კენჭისკვის ნომერი
1				
2				
3				
4				

და ა. შ

მთავარი მსაჯე _____ მდივანი _____

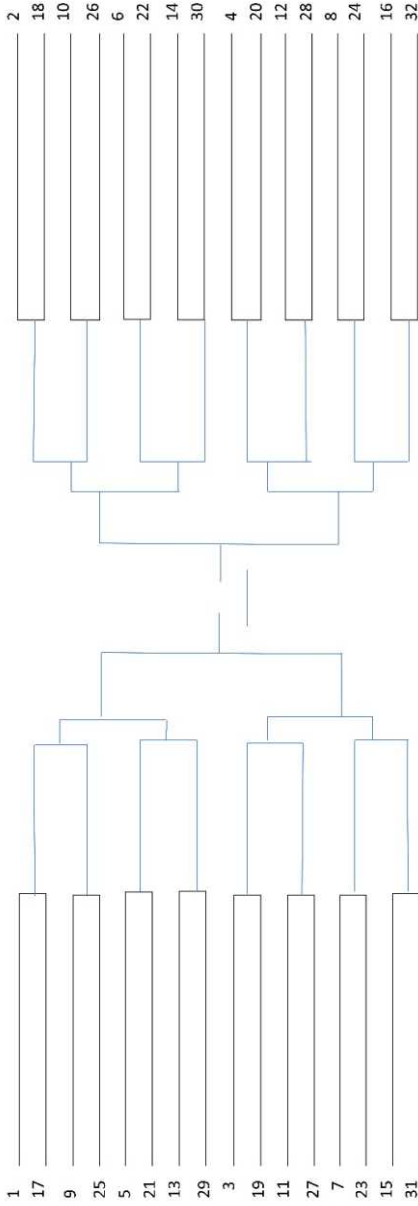
კბ

შეჯიბრების მსგელოლობის ოქმი

ქალაქი _____

შეჯიბრების დასახელება _____

თარიღი _____



პრიზიორები

- I _____
- II _____
- III _____

მიმსაჯი _____

შეჯამდგენი _____

ბუნდუპრი შინგედრის ოქმი

გუნდი _____ ნელი _____

სახელი, გვანი, წონა	თანრიგი	ქულები	შედგი	სახელი, გვანი, წონა	თანრიგი	ქულები	შედგი

შეხედრა დამთაგრდა _____

მთაგარი მსაჯი _____

გუნდის სასარგებლოდ

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. კორნელი კეკელიძე ტ. 1, გვ. 236.
2. კორნელი კეკელიძე ტ. 1, გვ. 277.
3. “ქართლის ცხოვრება“ გვ. 237.
4. “ქართლის ცხოვრება“ გვ. 479.
5. ალესაქნდრე რობაქიძე „ქართული ხალხური სპორტის შესახებ“, 1955წ.
6. გიორგი მერკვილაძე „ქართული ჭიდაობა“ გამ. „საქართველოს ფიზკულტურელი“, 1935წ.
7. „ისტორია მონღოლებისა“ გვ. 16-17.
8. გრიგოლ აკანელი, „მოისართა ისტორია“ გვ. 47.
9. ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები, 1935წ.
10. ილო თომაშვილი „ ქართული ჭიდაობის სახელმძღვანელო“, 1940 წ.
11. საქართველოს მთავრობის 1945 წლის 30 აგვისტოს დადგენილება, ქართული ჭიდაობის შესახებ.
12. ნიკო კეცხოველი, გამ. „ლელო“, 1981 წ. 18 იანვარი.
13. ქ. ნინიაშვილი, დ. ჩიტაშვილი, ბ. მაზიაშვილი, „ქართული ჭიდაობა“ (სახელმძღვანელო), 1997წ.
14. ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები, 1995წ.
(მომზადებული და გამოცემული იური იმერლიშვილის მიერ).
15. იური ყვინაშვილი „რაინდულო საქართველოვ, აღსდექ!“, 2000წ. გვ. 95.
16. იური ყვინაშვილი „რაინდულო საქართველოვ, აღსდექ!“ 2000წ., გვ. 50-51.
17. იური იმერლიშვილი „ალავერდის წმინდა ტაძარს მაინც დავუჯეროთ“, გამ. „ლელო“, 30 მაისი - 1 ივნისი, 2000წ.
18. გამ. „ქართული ჭიდაობა“, 2000წ. 1 იანვარი.

19. გზამკვლევეების კრებული სპორტის სახეობებში
ზოგადსაგანმათლებლო დაწესებულებებისთვის (7-12
კლასები)-თბ. 2010წ, გვ. 80-86. (ქართული ჭიდაობის
სწავლების პროგრამა საჯარო სკოლებში).

სარჩევი

ავტორისგან.....	3
პირველი ნაწილი	
ქართული ჭიდაობის განვითარების მოკლე ისტორია	6
მეორე ნაწილი	
ქართული ჭიდაობის მარტივი ტიპის საჭიდაო არენა	16
მოჭიდავის ჩაცმულობა.....	17
სარტყელის შეკვრა.....	19
მისალმების ეტიკეტი.....	20
თვითღაზღვევის ელემენტები.....	21
საჭიდაო ჩოხაში ხელის ჩავლების ვარიანტები.....	21
ჭიდაობის დროს ხალიჩაზე გადაადგილების შესწავლა.....	23
მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა	23
მესამე ნაწილი	
ტექნიკა. ქართული ჭიდაობის ძირითადი ფანდები. თავდაცვა და საწინააღმდეგოები	25
სარმები(ცერულები).....	26
კაურები	35

ლოჯურები	47
თეძოები	50
მოგვერდები	57
კისრულები	69
გადავლება და ბრუნი	78
მეოთხე ნაწილი	
ტაქტიკა	82
მეხუთე ნაწილი	
სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის ორგანიზება	85
სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის აღრიცხვა	85
სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის ჩატარება	86
ქართული ჭიდაობის სწავლება საჯარო სკოლებში	87
ქართული ჭიდაობის სასწავლო პროგრამა	88
მეთოდური მითითებები	90
ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება	91
ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება	92
მეექვსე ნაწილი	
ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები	93

მსაჯთა კოლეგია.....	97
ჭიდაობის მსაჯობის წესები	105
საქართველოს ფალაფნები ქართულ ჭიდაობაში.....	121
ფოტომატიანე	118
ღანართი	123
გამოყენებული ლიტერატურა	130



იური იმერლიშვილი, დაიბადა 1943 წლის 28 მარტს, ხაშურში. დაამთავრა ვორის პედაგოგიური ინსტიტუტის ისტორია-ფილოლოგიის ფაკულტეტი და თბილისის ივანე ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ჟურნალისტიკის ფაკულტეტი. არის საქართველოს ქართული ჭიდაობის ეროვნული ფედერაციის ერთ-ერთი დამფუძნებელი, საქართველოს სპორტის დამსახურებული მუშაკი, საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი. ფედერაციის დაფუძნების დღიდან-დღემდე არჩეული იყო, ჯერ ფედერაციის ვიცე პრეზიდენტად, შემდეგ გენერალურ მდივნად. არის საქართველოს მრავალგზის ჩემპიონი ქართულ ჭიდაობასა და სამბოში, სსრკ ხუთგზის ჩემპიონი სტუდენტთა შორის, სსრკ ჩემპიონატების სამგზის პრიზიორი სამბოში, იყო სსრკ სამხისტთა და ძიუდოისტთა ნაკრები გუნდის წევრი. წარმატებით იცავდა საქართველოს ღირსებას საკავშირო და საერთაშორისო შეჯიბრებებზე.

1975-1979 წლებში მუშაობდა საქართველოს განათლების სამინისტროს მთავარ მწვრთნელად ძიუდოსა და ქართულ ჭიდაობაში.

1984-1987 წლებში იყო ძიუდოში საქართველოს სპორტკომიტეტის სახელმწიფო მწვრთნელი და სსრკ ნაკრები გუნდის მწვრთნელი.

1995 წელს მოამზადა და გამოსცა, ამჟამად მოქმედი, ქართული ჭიდაობის შეჯიბრების წესები. ქართული ჭიდაობის პოპულარიზაციის მიზნით მოხსენებით გამოვიდა მსოფლიოს ჩოხიანი ჭიდაობების პრობლემებისადმი მიძღვნილ სიმპოზიუმზე (ქ. ვილნიუსი, 2005წ), ინგლისურ ენაზე გამოსცა ფერადი ილუსტრირებული ნაშრომი: "Georgian national wrestling", საარქივო მასალებზე დაყრდნობით აღადგინა და დააპატენტა ქართული ჭიდაობის მამაკაცისა და ქალის საჭიდაო ჩოხა. აქტიურად იღწვის ქართული ჭიდაობის საერთაშორისო არენაზე გატანისთვის. მონაწილეობდა ქართული ჭიდაობისთვის არამატერიალური კულტურული მემკვიდრეობის ძეგლის სტატუსის მინიჭების კომისიის მუშაობაში. სპორტულ პრესაში გამოქვეყნებული აქვს მრავალი სტატია, პოლემიკა და დისკუსია ჩვენი ეროვნული ჭიდაობის საჭირობოროტო საკითხებზე. არის საქართველოს სპორტულ ჟურნალისტთა ასოციაციის წევრი. ხაშურის რაიონში, ტრადიციულად, ტარდება იური იმერლიშვილის სახელობის რესპუბლიკური ტურნირი ქართულ ჭიდაობაში.