

РОФСО РПСУ СО «Спортивный клуб «Русский силомер»
Спортивно-патриотический отдел Екатеринбургской епархии

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

**РЕГИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ТУРНИРА ПО
СИЛОВОМУ МНОГОБОРЬЮ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

«РУССКИЙ СИЛОМЕР»

**Девиз турнира:
«Объединимся, чтобы победить!»**

2017

Содержание:

	стр.
1. Общие положения	3
2. Цели и задачи	3
3. Участники и оргкомитет	4
4. Время проведения	4
5. Порядок подготовки и проведения	4
6. Организация судейской бригады	5
7. Форма участников	6
8. Определение победителей	6
9. Конкурс «Лучший репортер»	7
10. Награждение победителей	7
11. Заявка на участие	8
12. Регламент турнира	8
13. Дополнительные материалы	8
14. Контакты	8

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, порядок проведения регионального спортивно-патриотического турнира «Русский силомер» среди учащихся общеобразовательных школ (далее – Турнир), а также условия участия в Турнире.
- 1.2. Турнир проводится в соревновательной форме, между школами, по спортивной дисциплине «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер», для определения текущего результата школы и с целью сравнения его с результатами других школ, для выявления победителя в субъекте Российской Федерации.
- 1.3. Спортивная дисциплина разработана Региональной общественной физкультурно-спортивной организацией развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силомер» по Свердловской области, при участии Спортивно-патриотического отдела Екатеринбургской епархии Русской Православной Церкви и Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».
- 1.4. Организаторы Турнира: Министерство образования субъекта Российской Федерации (область); Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силомер», при участии Спортивно-патриотического отдела Екатеринбургской епархии Русской Православной Церкви.
- 1.5. Важной особенностью турнира «Русский силомер» является условие максимального участия мальчиков учеников школы, с целью мотивировать их к занятиям на турнике, а также создание возможности для физически слабых мальчиков принять участие в соревнованиях и внести свой вклад в результат школы. Эта норма турнира достигается условием подсчета баллов: количество набранных баллов школы делится на списочное количество мальчиков, обучающихся в текущем учебном году в школе. Подобное условие подсчета баллов позволяет справедливо сравнить результаты школ с разным количеством учащихся-мальчиков.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 2.1. Цель турнира: формирование у молодежи новой социальной привычки - развитие физической силы с помощью турника.
- 2.2. Задачи Турнира:
 - сплочение школьных коллективов и укрепление дружеских связей внутри школ, и между ними;
 - патриотическое воспитание школьников, подготовка юношей к службе в армии и защите Отечества;
 - возрождение и развитие дворовых видов спорта;

- обеспечение равного участия в спортивных соревнованиях всех школьников, независимо от уровня физподготовки.

3. УЧАСТНИКИ И ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ

- 3.1. Участники турнира - все учащиеся мужского пола, без ограничения по возрасту, из школ, подавших официальную заявку.
- 3.2. Оргкомитет турнира формируется из представителей СРОО «Спортивный клуб «Русский силомер» и Екатеринбургского филиала Уральского государственного университета физической культуры.

4. ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

- 4.1. Ноябрь 2017 года.
- 4.2. Спортивные залы общеобразовательных школ – участниц турнира.

5. ПОРЯДОК ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Для участия школы в Турнире нужно подать Заявку в установленной форме - Приложение №1, в которой необходимо указать ответственного за организацию и проведение соревнования. С подробными рекомендациями по подготовке Турнира можно ознакомиться просмотрев видеоролик («Как организовать соревнования в школе» в группе VK: <https://vk.com/russilomer>)
- 5.2. Перед соревнованиями, школы-участницы обязаны разместить в школьных газетах, сайтах, а также на информационных стендах следующую информацию:
 - таблица Силового многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» ;
 - объявление о проведении акции и приглашение всех учащихся;
 - объявление о проведении конкурса «Лучший репортер» (см. п. 11)
- 5.3. Для проведения Турнира школа формирует одну или несколько судейских бригад, в зависимости от количества мальчиков и турников. Судейская бригада должна состоять из трех человек: судья, секретарь, хронометрист.
- 5.4. Для осуществления подсчета баллов участников Турнира, школа печатает Протоколы соревнования по заданной форме - приложение №2, в которые записываются ФИО участников Турнира.
- 5.5. В день проведения Турнира школа должна организовать посещение спортзала, где проходит соревнование и установлен турник, максимальным количеством учащихся-мальчиков для их участия в соревновании.
- 5.6. Перед началом турнира проходит парад-построение, на котором зачитывается приветствие организаторов турнира. На построении поднимается флаг Российской Федерации под музыку Гимна России.

- 5.7. Приветствуется украшение зала праздничной атрибутикой.
- 5.8. Школы-участницы должны самостоятельно обеспечить безопасность проведения Акции: организацию и проведение соревнований.
- 5.9. Школы-участницы самостоятельно готовят спортивный зал к соревнованиям: устанавливают и проверяют турники на надежность. В целях безопасности участников соревнований администрация школы должна обеспечить необходимое количество стандартных спортивных матов под каждым турником, на котором будет проходить соревнование.
- 5.10. Маты необходимо расположить таким образом, чтобы они находились в области возможного падения участника с перекладины при выполнении упражнения. При этом необходимо следить, чтобы каждый участник выполнял упражнения с одной и той же стороны турника. Например, всегда лицом к Судье.
- 5.11. Школы-участницы обязаны обеспечить допуск к соревнованиям всех участников врачом, а также дежурство врача на протяжении всего Турнира.
- 5.12. Школы-участницы должны назначить и предоставить в распоряжение судейской бригады на время проведения соревнования четырех человек из числа преподавателей или родителей в качестве помощников судей. В обязанность помощников входит помощь судье. Они должны, при необходимости, подсаживать и подстраховывать участников во время выполнения упражнений.
- 5.13. У каждого турника должна стоять одна судейская бригада: судья, секретарь, хронометрист. А также страхующий.
- 5.14. В день соревнования, мальчики-учащиеся школы приходят в спортивный зал - один раз, для того, чтобы, выполняя упражнения, набрать максимальное количество баллов за одну минуту. Перед началом выполнения упражнения, ученик должен представиться Судье, а Секретарь - найти ученика в заполненных протоколах, либо занести его в протокол. Затем ученик подходит к перекладине и принимает исходное положение - «вис на руках, на перекладине». После этого Судья произносит команду «Старт», а Хронометрист запускает секундомер.
- 5.15. После команды Судьи, ученик, в течении одной минуты, выполняет выбранные упражнения максимальное количество раз. Судья громко и четко произносит краткое название* название каждого, технически верно выполненного, упражнения. Например участник выполняет упражнение №1. Судья громко и четко произносит после каждого повторения: «колени».
- 5.16. Секретарь, соответственно количеству названных упражнений, ставит знак единица «1» в Протоколе соревнования под номером упражнения.

Знак ставится столько раз, сколько повторов этого упражнения совершил участник. По окончании минуты, хронометрист говорит команду «Стоп», а Судья повторяет ее для участника. (**полный перечень кратких названий указан в таблице упражнений «Русского силомера» приложение №3*)

- 5.17. Ученик выполняет выбранные им упражнения, из системы «Русский силомер», в течении одной минуты. Во время выполнения упражнений можно спрыгивать с турника и отдыхать, но время на секундомере не останавливается.
- 5.18. Во время проведения соревнований запрещается всем учащимся школы, преподавателям, родителям и любым представителям школы, не входящих в судейские бригады, знакомиться с протоколами, переспрашивать результат у Судьи и Секретаря и спорить с ними.
- 5.19. При любом подлоге (например: осуществление нескольких подходов одного человека под разными фамилиями, участие не учеников школы и т.д.) результат школы аннулируется.
- 5.20. В конце соревнования Судейская бригада должна осуществить подсчет итоговой суммы баллов всех учеников-мальчиков (результат школы) и записать ее в Итоговом протоколе - приложение №4. Представитель школы, ответственный за проведение Турнира, должен сделать копию Итогового протокола, поставить на нем свою подпись и печать школы, и направить его Организаторам (на электронную почту mail@rusilomer.ru).

6. ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ

6.1. Для работы в качестве Судей, Секретарей и Хронометристов — могут быть назначены девочки - ученицы 10-11 классов.

Для качественного выполнения своих обязанностей кандидаты на должности Судьи, Секретаря и Хронометриста должны:

- изучить Положение Турнира «Русский силомер»;
- изучить описание упражнений системы «Русский силомер»;
- пройти инструктаж по правилам проведения и технике безопасности спортивных соревнований;
- провести несколько тренировочных судейств

6.2. Обязанности Судьи. Судья смотрит на участника, выполняющего упражнения, и следит за правильностью их выполнения. После каждого повтора четко произносит название правильно выполненного упражнения. Если упражнение выполнено не правильно, то Судья произносит слово «Незачет». *Инструкция: смотри видео «Пособие для волонтеров» в группе "Русский силомер", в соцсети «Вконтакте».*

6.3. Обязанности Секретаря. Секретарь, после каждого, названного Судьей, упражнения, должен поставить единичку-«палочку» в столбце выполненного упражнения, в «Протоколе соревнований». *Пример: упражнение №6 «Армейское подтягивание» - Судья на протоколе в столбце № 6 ставит «1». За 5 подтягиваний ставится пять «1».*

6.4. Обязанности Хронометриста. Хронометрист должен внимательно следить за командой «Старт» от Судьи и включить секундомер. После этого, не отвлекаясь следить за секундной стрелкой хронометра и, по истечению 1 минуты, громко произнести команду «Стоп».

6.5. Для обеспечения работы судейской бригады каждая школа предоставляет в необходимом количестве: - распечатанные протоколы, секундомеры, ручки, твердую основу (планшет) для размещения протоколов и осуществления записей в них, стулья (стол при необходимости).

7. ФОРМА УЧАСТНИКОВ

- 7.1. Обувь спортивная, спортивные брюки или шорты, футболки.
- 7.2. Участник имеет право выполнять упражнение без обуви, одевать на руки специальные накладки, перчатки, обматывать запястья эластичным бинтом.
- 7.3. Во время соревнований допускается использование талька, мела. Можно протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью.
- 7.4. Запрещено использовать кистевые ремни.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

- 8.1. Правила подсчета итогового результата. Согласно принципу мотивации школьников к участию в соревновании (описанного в Общих положениях п.1.5), итоговый результат подсчитывается следующим образом: набранная в школе, всеми мальчиками-участниками Турнира, общая сумма баллов делится на списочное количество мальчиков обучающихся в школе согласно официальному списку учащихся школы, за минусом мальчиков, имеющих освобождение по медицинским показаниям.
- 8.2. Победители в личном зачете (независимо от возраста), среди всех участников Турнира, определяются по сумме, набранных лично, баллов.

9. КОНКУРС «ЛУЧШИЙ РЕПОРТЕР»

- 9.1. В рамках Турнира проводится конкурс на лучший фото/видео сюжет. Зрителям и участникам турнира предлагается снять и смонтировать репортаж о соревновании в виде видеоролика или фото-презентации. Также следует разместить ролики в социальных сетях Вконтакте и/или

Инстаграм, с любым из хэштегов: #русскийсиломер; #руссиломер; #русиломер.

- 9.2. Лучшие работы, сделанные участниками турнира, войдут в летопись Турнира и будут размещены на сайте организатора проекта.
- 9.3. Организаторы Турнира выберут три лучших фото/видео сюжета. Победители конкурса награждаются дипломом «Лучший репортер» 1,2,3 место.
- 9.4. Требование к фото и видеорепортажам: длина сюжета не более одной минуты.
- 9.5. При оценке работ будет учитываться:
 - 9.5.1. акцент на популяризацию РУССКОГО СИЛОМЕРА в глобальном масштабе;
 - 9.5.2. праздничное оформление места проведения соревнований;
 - 9.5.3. количество в кадре болельщиков разных возрастов, которые поддерживают соревнующихся;
- 9.6. Организаторы Турнира вправе, по своему усмотрению, размещать ролики и фото-презентации участников конкурса в СМИ и интернете, демонстрировать их общественности, редактировать.

10. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

- 10.1. Школа, занявшая 1-ое место, награждается Кубком «Самая сильная школа области в Региональном Турнире «Русский силомер».
- 10.2. Школы, занявшие 2 и 3 место среди школ награждаются Кубками «Самая сильная школа. 2-е место», «Самая сильная школа. 3-е место».
- 10.3. Участники, занявшие призовые места в личном первенстве, награждаются медалями.
- 10.4. Награждение победителей состоится в декабре 2017 года, место и дата будут объявлены отдельно.
- 10.5. Администрации школ - победителей Турнира, должны организовать постоянную экспозицию завоеванных Кубков в одном из самых доступных мест школьного пространства, для того, чтобы Кубок был на виду у школьников, напоминал ученикам о том, что скоро будет новый турнир и уже сейчас необходимо ежедневно тренироваться.

11. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

- 11.1. Заявки на участие в соревнованиях необходимо отправить по адресу mail@rusilomer.ru - до 5 ноября 2017 года.
- 11.2. В заявке необходимо указать фамилию, имя и отчество (полностью) представителя школы, ответственного за проведение соревнований, его

рабочий и сотовый телефон, электронный адрес «e-mail». Также обязательно указать количество ВСЕХ мальчиков обучающихся в учебном году 2017-2018.

11.3. Заявка заверяется подписью директора школы и печатью.

11.4. Подав заявку на участие в Турнире, школа подтверждает принятие правил Турнира и данного Положения, а также дают согласие на фото и видеосъемку представителям Организаторов и СМИ.

11.5. Рекомендованная форма заявки на участие школы в турнире см. Приложение №1

12.РЕГЛАМЕНТ ТУРНИРА

12.1. Собрание и проверка готовности Судейских бригад – 8.30

12.2. Начало Турнира – 9.00

12.3. Окончание Турнира – 17.00 (фактическое окончание соревнования в зависимости от количества участников)

13.ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

13.1. Заявка на участие в Турнире – прил. №1

13.2. Протокол соревнования – прил. №2

13.3. Таблица упражнений «Русский силомер»- прил. №3

13.4. Итоговый протокол школы – прил. №4

13.5. Порядок действий по подготовке и проведению Турнира.

13.6. Необходимые документы также (протоколы, таблица упражнений) можно скачать в разделе «Документы» на сайте rusilomer.ru и vk.com/russilomer.

14.КОНТАКТЫ

14.1. Оргкомитет Турнира размещается в Храме-памятнике на Крови по адресу: г. Екатеринбург, ул. Царская д.10 (Толмачева, 34)

14.2. Телефоны: тел.: +7 952 134 4520/ +7 912 228 8488/ +7 922 602 1485

14.3. Сайт и электронный адрес: <http://rusilomer.ru> / mail@rusilomer.ru

14.4. Соц-сети:

VK: <https://vk.com/russilomer>; Telegram: @rusilomer

14.5. Руководитель проекта: Бакунов Олег Анатольевич.

Приложение №1. «ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В ТУРНИРЕ»

кому _____

от школы № _____ города _____

Заявка.

Прошу включить школу № _____ города _____ в состав участников

Регионального Турнира «Русский силомер», который пройдет в ноябре 2017 года.

Количество ВСЕХ мальчиков обучающихся в учебном году 2017-2018
составляет _____ человек.

С положением и правилами Турнира ознакомлен.

С условиями Положения соревнований согласен.

Ответственный, за проведение и организацию соревнований в школе № _____

_____ ФИО (полностью),

рабочий тел.:

сотовый тел.:

e-mail:

Дата:

Подпись директора _____ /расшифровка/ _____

М.П.

СИСТЕМА «СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР».

N	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
<p style="text-align: center;">Требования к выполнению*</p> <p>Спортсмен, в течение 1 минуты, выполняет любые из 11 упражнений в произвольном порядке (не обязательно все! это может быть одно упражнение или набор из 2, 3, 4, 5 и т.д.) При этом, он может отдыхать, в висе на турнике или, спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается. Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чем сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень текущей подготовленности спортсмена, либо точно определять победителя соревнования</p>			
<p>ВНИМАНИЕ! Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников судьи, страхующих участника от падения. Ответственность за травмы несет организация, на базе которой, проходит соревнование.</p>			
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). <i>1 подъем ног - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	1
2	«Перехват»	<i>1 смена хвата двух рук - 2 балла.</i> Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу». Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. После чего упражнение выполняется обратно и положение рук фиксируется хватом «сверху» <i>1 повторение - 2 балла.</i>	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. <i>1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	3
4	Поднос прямых ног к перекладине	Упражнение выполняется из положения вися на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний. <i>1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	4
Упражнения для сильных			
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки. <i>1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.</i>	5
6	Армейское подтягивание	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». <i>1 повторение - 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и</i>	6

		<i>засчитываются как упр.№3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.</i>	
7	На выбор Подтягивание с уголком Подтягивание за голову	<p>Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. <i>1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i></p> <p>Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи. <i>1 повторение - 7 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как подтягивание с рывком т.е. 3 балла.</i></p>	7
8	Подъем переворотом	<p>Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. <i>1 повторение - 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упр.№3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4, т.е. 4 балла.</i></p>	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход силой на одну»	<p>Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. <i>1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i></p>	10
10	«Выход силой на две»	<p>Вис на перекладине, на прямых руках, хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <i>1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i></p>	15
11	«Подтягивание на одной руке»	<p>Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание и рывок не допускается. <i>1 повторение - 30 баллов.</i></p>	30
* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгнуть с турника, отдохнуть и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			

«Русский силомер» - система упражнений на перекладине

- для индивидуальной тренировки силы и силовой выносливости
- для измерения силы и силовой выносливости в баллах
- для проведения соревнований в индивидуальном и командном первенстве

Главное

- Упражнения оцениваются по бальной системе
- Спортсмен в течение 1 минуты выполняет любые из 11 упражнений в произвольном порядке
- Во время выполнения спортсмен может отдыхать в висячем положении на турнике или спрыгнув на землю. Время выполнения при этом не останавливается

Основные преимущества «Русского силомера»

- Простота и доступность тренировки
- Этапность и свобода выбора упражнений
- Личная оценка уровня подготовленности
- Ориентированность на любой возраст
- Снятие барьера между сильными и слабыми
- Социализация и легкая адаптация в новом коллективе

Наш девиз:

«Объединимся, чтобы победить!»



Общественная физкультурно-спортивная организация
«Спортивный клуб «Русский силомер»
Екатеринбургский филиал Уральского государственного
университета физической культуры



**РУССКИЙ
СИЛОМЕР**

Контакты:

Начальник спортивно-патриотического отдела
Екатеринбургской епархии, мастер спорта РФ -
Пыжьянов Игорь Владимирович
тел.: +7(912)228-84-88
e-mail: sportotdel-ekb@yandex.ru

РОФСО «Спортивный клуб «Русский силомер»
тел.: +7(343)371-18-05
Руководитель проекта -
Бакунов Олег Анатольевич
тел.: +7(952)134-45-20
<https://vk.com/o.bakunov>

<http://rusilomer.ru/>

силовое многоборье
на гимнастической
перекладине

Цели проекта «Русский силомер»

- физическое и патриотическое воспитание молодежи
- оздоровление народонаселения России
- формирование новой социальной привычки молодежи - систематические занятия физическими упражнениями на турнике.

Упражнения для начинающих

Подъем согнутых ног - 1 БАЛЛ

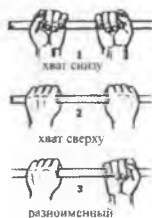
Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног полностью.

1 повторение - 1 балл. При неполном сгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.



Перехват - 2 БАЛЛА

Вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу». Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. После чего упражнение выполняется обратно и положение рук фиксируется хватом «сверху»



1 повторение - 2 балла

Подтягивание с рывком - 3 БАЛЛА

Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу или перехват. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок.



1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов

Поднос прямых ног к перекладине - 4 БАЛЛА

Упражнение выполняется из положения вися на перекладине (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний.



1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов

Упражнения для сильных

Подъем разгибом «Склепка» - 5 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки.

1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.



Армейское подтягивание - 6 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачиваний, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые.

1 повторение - 6 баллов. Любой рывок, либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются, как упражнение №3 «подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.



Подтягивание с углом - 7 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание.

1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается, как упражнение №6 «Армейское подтягивание», т.е. 6 баллов.



Подъем переворотом - 8 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществляет переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнение в положении упора двух рук на перекладине сверху.

1 повторение - 8 баллов



Упражнения для сильнейших

Выход на одну - 10 БАЛЛОВ

Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с посередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок.

1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Склепка», и присваивается 5 баллов.



Выход на две - 15 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний.

1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Склепка» и засчитывается 5 баллов.



Подтягивание на одной руке - 30 БАЛЛОВ

Вис на перекладине на одной руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «Подбородок над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Рывок и раскачивание не допускается.

1 повторение - 30 баллов.

