

- Региональная общественная организация «Спортивный клуб «Русский силомер» (далее - СК «Русский силомер»).

3.2. В школе организаторами соревнований выступают первичное отделение РДШ МАОУ «СОШ №3» и методическое объединение учителей физкультуры и ОБЖ.

4. Участники соревнований

4.1. Участники соревнуются в трёх возрастных группах:

- 5-6 класс;
- 7-8 класс;
- 9-10 класс.

5. Порядок проведения соревнований

5.1. В соревнованиях принимают участие команды по 5 человек от каждого класса. В команду входят как мальчики, так и девочки.

5.2. Заявку класса на участие в соревновании необходимо подать через СЕРВЕР 3 ПАПКА ЛАВРЕНТЬЕВ – СИЛА РДШ до 30 октября 2019 года (включительно).

5.3. В заявке необходимо указать фамилию, имя и класс.

5.4. Лица, принимающие участие в соревнованиях, подтверждают принятие правил соревнований и данного Положения, а также дают согласие на их фото- и видеосъемку представителями организаторов соревнований и СМИ.

5.5. Соревнования проводятся 2 ноября 2019 года в спортивном зале школы.

По окончании соревнований в протоколах напротив фамилий обучающихся, принявших участие в соревнованиях, проставляется сумма набранных ими баллов. Задача этапа определить сильнейших участников - победителей (1, 2 и 3 место в каждой возрастной группе среди мальчиков и среди девочек), которые примут участие в муниципальном этапе соревнований.

5.6. Для участия в соревнованиях в школе создается Штаб по проведению соревнований, куда входят представитель администрации школы, учителя физкультуры, школьники старших классов, волонтеры.

5.7. Штаб по проведению соревнований формирует бригады судей. Судьи обязаны заблаговременно изучить описание силового многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» (Приложение № 2), провести несколько тренировочных судейств.

5.8. Мальчики выбирают упражнения из полного перечня русского силомера

(с 1 по 11 -е), а девочки из сокращенного (с 1-го по 3-е) (Приложение №2).

5.9. В первом (школьном) этапе соревнований за одну минуту необходимо набрать максимальное для себя количество баллов. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье на

протоколе. Затем подойти к перекладине и принять исходное положение - вис на руках на перекладине. Судья, в свою очередь, произносит: «Старт». Хронометрист запускает секундомер.

После команды судьи участник начинает выполнять упражнения максимально возможное количество раз. Судья громко и четко произносит краткое название каждого выполненного технически верно упражнения. Судья на протоколе заносит данные в таблицу (Приложение № 3) под номером упражнения: знак единица («1») ставится столько раз, сколько повторов этого упражнения совершил участник.

Участник выполняет выбранные им упражнения в любом порядке, за один подход в пределах всего одной минуты.

5.10. По окончании соревнований в I-ом этапе Старшие по протоколам должны осуществить подсчет суммы баллов каждого участника, выявить победителя (1-е место) и призеров (2-е и 3-е место) в каждой возрастной группе.

5.11. Представитель школы, ответственный за проведение соревнований, должен загрузить на спорт.рдш.рф во вкладке «Сила РДШ» следующие материалы в течение 5-ти дней с момента окончания соревнований, но не позднее 15 ноября 2019 г.:

- сведения о количестве обучающихся, принявших участие в школьном этапе;

8. Определение победителей

8.1. Победители и призеры среди всех участников соревнований определяются Оргкомитетом по сумме набранных баллов в следующих номинациях:

- самые сильные школьники России среди мальчиков 5-6 классов -1,2, 3-е место;

- самые сильные школьники России среди девочек 5-6 классов -1,2, 3-е место;

- самые сильные школьники России среди мальчиков 7-8 классов -1,2, 3-е место;

- самые сильные школьники России среди девочек 7-8 классов -1,2, 3-е место;

- самые сильные школьники России среди мальчиков 9-10 классов — 1, 2, 3-е место;

- самые сильные школьники России среди девочек 9-10 классов -1,2, 3-е место;

9. Награждение победителей

9.1. Участники школьного этапа награждаются дипломами.

Приложение 2

СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

Этап соревнования проходит следующим образом:

Перед началом турнира проходит парад-построение, на котором

зачитывается приветствие организаторов турнира. На построении поднимается флаг Российской Федерации под музыку Гимна России.

Ведущий протокола вызывает очередного участника к перекладине, в соответствии со списком. Участник подходит к перекладине и называет упражнения, которые он будет делать. Судья дает разрешение на выполнение упражнений и должен быть готов включить секундомер, как только участник примет исходное положение. Участник принимает исходное положение - вис на перекладине (на прямых руках). Судья дает команду «Старт», включает секундомер и засекает время - одну минуту. Участник выполняет упражнения. Он может в процессе выполнения отдохнуть и затем продолжить повторы (время не останавливается).

В течение минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения вися, руки прямые. Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то следует руководствоваться правилами в нижеследующей таблице упражнений. При этом участник продолжает выполнять заявленные упражнения, за которые ему присуждаются баллы, согласно таблице упражнений.

	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
N		Участник, в течение 1 минуты, выполняет любые из 11 упражнений в произвольном порядке (не обязательно все! это может быть одно упражнение или набор из двух-трех и т.д.) При этом, он может отдыхать, в вися 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. Участнику дается всего 1 (одна) минута на выбранный набор (или одно) упражнений. Не по одной минуте на каждое выбранное упражнение, а ВСЕГО ОДНА!	

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.

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). 1 подъем ног - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	1
2	«Перехват»	1 смена хвата обеих рук 2 балла. 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» 1 повторение- 2 балла.	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. 1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	3

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. 1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.	5
6	Армейское подтягивание	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». 1 повторение - 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как упр. №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.	6
	На выбор Подтягивание углом	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 упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.	

7	Подтягивание за голову	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи. 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.	7
8	Подъем переворотом	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. 1 повторение - 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как у пр. №8 «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.	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход силой на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. 1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр. №5 и присваивается 5 баллов.	10
10	«Выход силой на две»	Вис на перекладине, на прямых руках, 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 «Склепка» и присваивается 5 баллов.	15

<p>11 «Подтягивание на одной руке»</p>	<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. Допускается кратковременный вис на двух руках только в нижнем положении (руки разогнуты) для отдыха и перехвата рук. 1 повторение -30 баллов.</p>	<p>30</p>
<p>* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.</p>		