

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований**  
**«Русский силомер» в 2018-2019 учебном году**

**Задачи:**

Подготовка юношей к службе в армии и защите Отечества.  
Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни.  
Повышение уровня физической подготовки учащихся.  
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Руководство**

Общее руководство осуществляет департамент образования администрации города Перми и МКУ ДО «Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми.

Непосредственное проведение возлагается на организационные комитеты и судейские бригады МОУ г. Перми.

**Организационный комитет**

Для проведения соревнований «Русский силомер» (далее – РС) в общеобразовательном учреждении создается организационный комитет.

В его состав входит: заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, учителя физической культуры, специалист, владеющий компьютерными технологиями и другие.

**Участники**

В РС принимают участие юноши с 1-го по 10 класс школ города Перми с основной группой здоровья.

Участники соревнуются в пяти возрастных группах:

1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс.

Участник должен иметь спортивную форму: спортивные брюки или шорты, футболку, обувь.

Участник имеет право выполнять упражнение, одевая на руки специальные накладки, перчатки, и обматывать запястья эластичным бинтом.

Во время соревнований допускается использовать тальк, мел, протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью.

Запрещено использовать кистевые ремни.

## **Время проведения**

Соревнования во всех школах проводится 12 ноября 2018 г. с 9:00 до 18:00 часов.

## **Организация проведения**

В день соревнований в спортивном зале проводится парад-построение с поднятием флага Российской Федерации под музыкальное сопровождение. Спортивный зал украшается праздничной атрибутикой.

Администрация школы обеспечивает безопасность во время проведения соревнований и дежурство врача. Общеобразовательное учреждение самостоятельно определяет график проведения соревнований в установленные сроки.

Фиксирование количества выполненных упражнений производится в бумажном протоколе. На каждый класс оформляются разные протоколы. К ведению протоколов могут привлекаться девушки-учащиеся старших классов.

После проведения соревнований результаты с бумажных протоколов вносятся в электронные таблицы.

В прилагаемых электронных таблицах необходимо внести информацию (№№ п/п, ФИО участника, ОУ, класс) и результаты выполнения 2-х упражнений за 1 минуту. Таблица считает баллы автоматически.

Заполненные электронные таблицы в соответствии с протоколами должны быть переданы в информационно-аналитический центр г. Перми на электронный адрес [iac@pstu.ru](mailto:iac@pstu.ru) в срок до 14 ноября 2018г.

**(Бумажные протоколы представлять не нужно)**

При любом подлоге (например: осуществление нескольких подходов одного человека под разными фамилиями, участие не учеников школы и т.д.) результат школы аннулируется.

## **Условия и программа проведения**

Соревнования проводится как личное первенство в соответствии с действующими правилами.

Проводить соревнования допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача.

Ответственность за безопасность проведения соревнований несет организация на базе, которой проводится соревнование.

Для выполнения упражнения каждому участнику дается одна минута, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов **ДВУХ** любых упражнений согласно таблице.

Ученик выбирает из перечня два упражнения и подходит к турнику. Судья засекает время (1 минуту). Первое заявленное упражнение

выполняется участником максимальное количество раз. После чего ученик может (если осталось время) либо отдохнуть и продолжить повторы, либо объявить следующее упражнение и начать его выполнять. Два заявленных упражнения можно чередовать в произвольном порядке. 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 виса (руки прямые). Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то судья засчитывает его как ноль очков.

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
<b>Упражнения для начинающих</b>			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). -1 балл.	<b>1</b>
2	«Перехват»	Вис на перекладине хватом сверху, ноги вместе. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу», положения двух рук фиксируется в хвате «снизу», после чего упражнение выполняется обратно и фиксируется сверху, что является окончанием одного повторения. 1 повторение - 2 балла.	<b>2</b>
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху или хватом снизу. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла.	<b>3</b>
4	«Поднимание прямых ног к перекладине»	Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. 1 повторение - 4 балла.	<b>4</b>
<b>Упражнения для сильных</b>			

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднимание 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.	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. 1 повторение - 6 баллов.	6
7	«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 выполнение упражнения - 7 баллов.	7
8	«Подтягивание с уголком»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение - 8 баллов.	8
<b>Упражнения для сильнейших</b>			
9	«Выход 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.	10
10	«Выход 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.	15

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
11	«Подтягивание на одной руке»	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 не допускается, но допускается рывок. 1 повторение - 30 баллов.	<b>30</b>
* Участник в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения.			

### Судейство и контроль

Для судейства и ведения протокола соревнований оргкомитет общеобразовательного учреждения формирует судейские бригады во главе с главным судьей.

До начала соревнований главный судья осуществляет допуск участников в соответствии с представленными заявками.

У каждого турника или перекладины должен быть судья и секретарь, ведущий протокол.

Для обеспечения работы судьи и секретаря в спортивном зале необходимо оборудовать рабочее место (стол, стул), подготовить перечень упражнений с таблицами баллов, ручки, секундомеры, протоколы.

### Заявки

Участникам соревнований иметь допуск врача. Для этого физорги классов под руководством учителей физической культуры оформляют заявки на участие в соревнованиях согласно приложению к настоящему Положению. Данные заявки должны быть представлены главному судье соревнований по месту проведения.

Заявки с **количественным составом** на участие в соревнованиях от МАОУ в сканированном варианте необходимо направить до 01 ноября 2018 г. на электронный адрес информационно-аналитического центра [iac@pstu.ru](mailto:iac@pstu.ru)

## **Подведение итогов**

Победители и призеры соревнований определяются по наибольшей сумме баллов среди мальчиков:

1-2 классов

3-4 классов

5-6 классов

7-8 классов

9-10 классов

## **Награждение**

Участники в соревнованиях, занявшие 1-3 место в каждой возрастной группе (1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-10 класс), награждаются грамотами и призами департамента образования администрации г. Перми.

Приложение  
к Положению о проведении  
соревнований «Русский  
силомер»

**ЗАЯВКА**  
**на участие в соревнованиях «Русский силомер»**  
**от общеобразовательного учреждения №\_\_\_\_\_**

Количество юношей, обучающихся в 2018-2019 учебном году,  
составляет \_\_\_\_\_ человека.

С Положением и правилами соревнований ознакомлены.

Ответственный за проведение и организацию соревнований в школе  
ФИО (полностью), должность

---

рабочий тел.: \_\_\_\_\_ сотовый тел.: \_\_\_\_\_  
e-mail: \_\_\_\_\_

Руководитель ОУ/расшифровка/ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
М.П.

Приложение  
к Положению о проведении  
соревнованиях «Русский  
силомер»

**ЗАЯВКА**

на участие в соревнованиях «Русский силомер»  
от \_\_\_\_\_ класса МАОУ \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О.

Допущено: \_\_\_\_\_ человек

Врач Ф.И.О. \_\_\_\_\_ /подпись: \_\_\_\_\_

Руководитель ОУ \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_ /подпись:  
МП



Приложение  
к Положению о проведении  
соревнований «Русский силомер»

**Протокол**  
участников соревнований \_\_\_\_\_ класса МАОУ \_\_\_\_\_

	ФИО	Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	10	15	30	итого
			«Подъем согнутых ног» 1 балл	«Перехват» 2 балла	«Подтягивание с рывком» 3 балла	«Поднос прямых ног к перекладине» 4 балла	"Склепка" или "подъем разгибом" 5 баллов	"Армейское подтягивание" 6 баллов	"Подъем переворотом" 7 баллов	"Подтягивание с уголком" 8 баллов	"Выход на одну" 10 баллов	«Выход на две» 15 баллов	«Подтягивание на одной руке» 30 баллов	
	Иванов Иван Иванович	5	4	2										8
1														
2														
...														

**\* В таблицу вносится только количество выполненных упражнений  
Два упражнения выполняются за одну минуту. Баллы в электронных  
таблицах считаются автоматически.**

Подпись судьи \_\_\_\_\_

Подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_  
МП