

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении соревнований

#### «Русский силомер, Отчизны верные сыны»

#### 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».

#### Организационный комитет

Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, учителя физической культуры.

#### Участники

В РС принимают участие мальчики, юноши с 1-го по 11 класс, допущенные по состоянию здоровья врачом и имеющие согласие на обработку персональных данных.

Участники соревнуются в шести возрастных группах:

1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс, 11 класс.

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

Во время соревнований допускается использовать тальк, мел.

Запрещено использовать кистевые ремни.

**Время проведения** Соревнования проводятся с 12 по 18 декабря 2022 г.

#### 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.

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*	Баллы
Упражнения для начинающих			
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.	1
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.	2
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.	3
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.	4

Упражнения для сильных			
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
Упражнения для сильнейших			
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, безраскачиваний. 1 повторение - 15 баллов.	15

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.	30
* Участник в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения.			

### **Подведение итогов**

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

- 1-2 классов
- 3-4 классов
- 5-6 классов
- 7-8 классов
- 9-10 классов
- 11 классов

### **Награждение**

По итогам проведения школьного этапа соревнований участники, занявшие 1-3 место в каждой возрастной группе (1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-10, 11 класс), награждаются грамотам.



