

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении силового соревнования «Русский силомер» в рамках программы Дня здоровья

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Сплочение классных коллективов и укрепление дружеских связей внутри гимназии.
- Возрождение и развитие массовых видов спорта.
- Обеспечение равного участия в спортивных соревнованиях всех учащихся, независимо от уровня физподготовки.
- Вовлечение учащихся гимназии в систематические занятия физической культурой, пропаганда в их среде здорового способа жизни.
- Повышение уровня физподготовки среди учащихся.

УЧАСТНИКИ И ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ

Участники соревнования – учащиеся 8-11 классов школы (5 мальчиков + 5 девочек с каждого класса), без ограничения по возрасту и полу.

Оргкомитет формируется из учителей гимназии с привлечением волонтеров в качестве судей.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнование проводится 17 ноября

Начало 10.00 – 8- 9-е классы, 11.00- 10-11-е классы

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРАВИЛА УЧАСТИЯ

Турнир проводится как соревнование между школьниками и классными коллективами школы по спортивной дисциплине «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер», где каждому упражнению соответствует определенное количество баллов (см. п.4). Система разработана Общественной организацией «Русский силомер» при участии Спортивно - патриотического отдела Екатеринбургской епархии и Уральского Государственного Университета Физической Культуры.

Турнир проводится как командное первенство в абсолютной весовой категории в соответствии с действующими правилами. Задача каждого класса школы - набрать наибольшее количество баллов и победить.

В турнире принимают участие все мальчики и юноши, без ограничения по возрасту и степени физической подготовки. Для выполнения упражнения каждому участнику дается одна минута, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов трех любых упражнений описанных в п. 6. В течении одной минуты участник может спрыгивать с турника, отдыхать и снова продолжать выполнять упражнения без остановки времени.

Для того, чтобы уравнивать разнокомплектные классы и объективно выявить самые сильные классы, баллы, набранные каждым классом делятся на официальное количество мальчиков и юношей учащихся в них на момент проведения турнира (в т.ч. освобожденных от занятий физической культурой).

Для этого классный руководитель указывает в протоколе всех мальчиков, которые учатся в классе.

Соревнование проходит следующим образом. Ученик подходит к ведущему протокола и называет: ФИО, класс, упражнение, после чего собственноручно ставит в протоколе знак «V» напротив одного, двух или трех упражнений, которые собирается выполнить из п.4 (не больше 3-х). Подробнее смотри раздел 10. Затем участник подходит к турнику и начинает выполнять заявленные упражнения. *Пример: Николай Иванов, 6а класс, упражнение №9 «Выход на одну» и №6 «Армейское подтягивание».* Ученик ставит галочки напротив упражнений в протоколе и подходит к турнику. Судья засекает минуту. Первое заявленное упражнение выполняется участником максимальное количество раз. После чего ученик может (если осталось время) либо отдохнуть и продолжить повторы (время не останавливается), либо объявить следующее упражнение и начать его выполнять. *Пример: дальше буду выполнять упражнение №6.*

Три заявленных упражнения можно чередовать в произвольном порядке. В течении минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

ВНИМАНИЕ !!! Учителям физкультуры для лучшего результата школы - рекомендуется познакомить учеников с упражнениями, которые они собираются выполнить и провести с ними тренировку в спортзале для выявления не тех упражнений, которые они мечтают выполнить, а тех которыми они реально смогут набрать максимальное количество баллов для себя и для школы.

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. При этом школьник может продолжать выполнять заявленные упражнения, за которые ему присуждаются баллы согласно таблице упражнений, пункт №6.

1. УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ «РУССКИЙ СИЛОМЕР».

№	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
ВНИМАНИЕ! Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, в присутствии двух помощников судьи, страхующих участника от падения. Ответственность за травмы несет педагог, отвечающий за класс (кл. руководитель, воспитатель, учитель)			
<i>Упражнения для начинающих</i>			
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 двух рук - 2 балла. Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Правая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу», затем левая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу» - 2 балла. Затем упражнение выполняется в обратном порядке и руки принимают исходное	2

		<u>положение - 2 балла.</u>	
<u>3</u>	<u>«Подтягивание с рывком»</u>	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, также допускается перехват. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. <u>1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</u>	<u>3</u>
<u>4</u>	<u>Поднос прямых ног к перекладине</u>	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. <u>1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</u>	<u>4</u>
Упражнения для сильных			
<u>5</u>	<u>«Склепка» или «Подъем разгибом»</u>	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. <u>1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>Армейское подтягивание</u>	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. <u>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.</u>	<u>6</u>
<u>7</u>	<u>Подтягивание с уголком</u>	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом <u>90 градусов</u> (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. <u>1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</u>	<u>7</u>
<u>8</u>	<u>Подъем переворотом</u>	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. <u>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.</u>	<u>8</u>
Упражнения для сильнейших			
<u>9</u>	<u>«Выход на одну»</u>	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. <u>1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</u>	<u>10</u>
<u>10</u>	<u>«Выход на две»</u>	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <u>1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</u>	<u>15</u>

11	<u>«Подтягивание на одной руке»</u>	<u>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. 1 повторение - 30 баллов.</u>	30
* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			

АРМРЕСЛИНГ: в соревнованиях участвуют все желающие мальчики и девочки. Соревнование проводится по олимпийской системе. Проигравший участник выбывает и больше не участвует.

ФОРМА УЧАСТНИКОВ

- Обувь спортивная (без шипов), спортивные брюки или шорты, футболки.
- Участник имеет право выполнять упражнение без обуви, одевать 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.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

- Классы, победители в номинациях 8-11 кл. награждаются грамотами.
- Учащиеся, набравшие в индивидуальном зачете наибольшее количество баллов награждаются Дипломами 1,2 и 3 степени.
- Награждаются победители соревнования по армреслингу дипломами 1,2, и 3 степени

ПРОТОКОЛ
Силового многоборья «Русский силомер»
 _____ **класса**

№	Фамилия, имя участника	вис	подтяг	подним	кол. очк	место
мальчики						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
девочки						
№	Фамилия, имя участницы	вис	отжим	подним		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
	Итого по классу					

Судья соревнований _____

ПРОТОКОЛ
Силового многоборья «Русский силомер»
 _____ **класса**

№	Фамилия, имя участника	вис	подтяг	подним	кол. очк	место
мальчики						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
девочки						
№	Фамилия, имя участницы	вис	отжим	подним		
1						
2						

3						
4						
5						
6						
	Итого по классу					

Судья соревнований _____