

**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. декабрь 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 обязанности 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 «I» 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 прыгивать 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](mailto: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 25 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
- Необходимые документы также (протоколы, таблица упражнений) можно скачать в разделе «Документы» на сайте [rusilomer.ru](http://rusilomer.ru) и [vk.com/russilomer](https://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](mailto: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>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>			
<b>Упражнения для начинающих</b>			
1	«Подъем согнутых ног»	<p>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></p>	1
2	«Перехват»	<p><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></p>	2
3	«Подтягивание с рывком»	<p>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></p>	3
4	Поднос прямых ног к перекладине	<p>Упражнение выполняется из положения виса 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></p>	4
<b>Упражнения для сильных</b>			
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	<p>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></p>	5
6	Армейское подтягивание	<p>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 засчитываются как упр.№3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.</i></p>	6
7	На выбор Подтягивание с углом	<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</i></p>	7



	Подтягивание за голову	<p>подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</p> <p>Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи.</p> <p>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.</p>	
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. 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.</p>	8
<b>Упражнения для сильнейших</b>			
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. 1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</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. 1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</p>	15
11	«Подтяги-вание 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. 1 повторение - 30 баллов.</p>	30
* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			