

«УТВЕРЖДАЮ»

Министр образования,
науки и молодежи
Республики Крым

_____ В.В. Лаврик

«УТВЕРЖДАЮ»

Министр спорта
Республики Крым

_____ О.А. Торубарова

«СОГЛАСОВАННО»

Председатель
Межрегиональной
общественной
организации
«РУССКОЕ ЕДИНСТВО»

_____ Е.А. Аксенова

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении в 2021 году Турнира по силовому многоборью
на гимнастической перекладине «Русский силомер»
в Республике Крым

г. Симферополь
2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении в 2021 году Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республике Крым

Инициатор Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» в Республики Крым (далее – Турнир) – Межрегиональная общественная организация «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.10.2017 № 09-2115, Положением «О проведении регионального спортивно-патриотического турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер», утвержденным председателем правления РОФСО РПСУ СК «Русский силомер» И.В. Пыжьбяновым. Настоящее положение определяет цель, задачи, порядок проведения, а также условия участия в Турнире.

1.2. Целью проведения Турнира является привлечение максимального количества обучающихся общеобразовательных организаций к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Задачи Турнира:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- 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 физической подготовленности.

2. Организаторы мероприятия

2.1. Общее руководство проведением Турнира осуществляет Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерство спорта Республики Крым и Межрегиональная общественная организация «РУССКОЕ ЕДИНСТВО».

2.2. Организационно-методическое сопровождение проведения Турнира осуществляет Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» (далее – ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»).

2.3. Для координации работы по подготовке и проведению Турнира

создается организационный комитет (далее – Оргкомитет).

Оргкомитет осуществляет следующие функции:

- рассматривает заявки на участие в Турнире;
- осуществляет контроль над проведением Турнира;
- определяет победителей Турнира;
- готовит отчет о проведении Турнира.

3. Место и сроки проведения

3.1. Турнир проводится в 6 муниципальных образованиях Республики Крым в срок с 11 по 25 октября 2021 года;

3.2. Общеобразовательная организация самостоятельно выбирает дату проведения турнира в сроки, указанные в пункте 2.1. настоящего Положения, и информирует об этом Оргкомитет не позднее 05 октября 2021 года.

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. В Турнире принимают участие обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, по одной из муниципальных образований Республики Крым: Бахчисарайского, Кировского, Ленинского, Сакского, Симферопольского и Советского муниципальных районов, имеющей в своем составе кадетские классы.

4.2. К участию в Турнире допускаются только обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, в соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях», утвержденными протоколом заседания Профильной комиссии Министерства здравоохранения Российской Федерации по гигиене детей и подростков от 6 мая 2014 года № 4.

4.3. Турнир проводится на основании предоставленных в Оргкомитет:

- утвержденной предварительной заявки согласно приложению 1 (прилагается);
- подготовленной таблицы подсчета баллов в Турнире «Русский силомера» с заполненным разделом обучающихся согласно приложению 2 (прилагается);

4.4. Материалы для участия в Турнире направляются в Оргкомитет регионального этапа в срок до **05.10.2021** года в электронном виде по адресу электронной почты untur@crimeaedu.ru с указанием в теме письма: «Русский силомер. Наименование муниципального образования».

5. Программа и порядок проведения

5.1. Турнир проводится в соревновательной форме между общеобразовательными организациями, по спортивной дисциплине «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер».

5.2. Важной особенностью Турнира является условие максимального

участия обучающихся общеобразовательных организаций.

5.3. Для участия в Турнире общеобразовательные организации подают в Оргкомитет заявку по установленной форме согласно приложению 1 (прилагается).

5.4. Для осуществления подсчета баллов участников Турнира общеобразовательная организация готовит таблицу согласно приложению 2 (прилагается).

5.5. Перед соревнованиями общеобразовательные организации, участницы Турнира, обязаны разместить в школьных газетах, сайтах, а также на информационных стендах следующую информацию:

- объявление о проведении соревнования;
- систему проведения «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» согласно приложению 3 (прилагается).

5.6. Общеобразовательные организации:

- обеспечивают организацию, проведение и безопасность проведения Турнира;

- устанавливают и проверяют на надежность гимнастические перекладины (далее – турник);

- под каждым турником обеспечивают необходимое количество гимнастических матов, в области возможного падения участника с перекладины при выполнении упражнения;

- обеспечивают медицинское сопровождение проведения Турнира;

- назначают и предоставляют в распоряжение судейской коллегии учителей школы в качестве помощников судей.

5.7. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье, а секретарь – найти данные участника в таблице подсчетов согласно приложению 2 (прилагается). Участник принимает исходное положение – «вис на руках, на перекладине». Судья дает команду «Старт», а хронометрист запускает секундомер. Упражнение выполняется с одной и той же стороны турника, лицом к судье.

5.8. После команды «Старт» выполняется в течении одной минуты одно упражнение из системы «Русский силомер» согласно приложению 3 (прилагается). После каждого правильно выполненного повторения судья произносит слово «ЕСТЬ».

5.9. Секретарь ставит знак единица «I» в протоколе соревнования под номером упражнения соответственно количеству названных судьей повторений. По окончании минуты хронометрист дает команду «Стоп», после чего выполнение упражнения прекращается. Во время выполнения упражнения можно спрыгивать с турника и отдыхать, но время на секундомере не останавливается.

5.10. Судья ответственный за проведение Турнира на площадке общеобразовательной организации передает итоговые материалы в Оргкомитет для подсчета результатов.

5.11. Турнир проводится на 6 площадках общеобразовательных организаций муниципальных образований Республики Крым, указанных в пункте 4.1. данного Положения.

5.12. После проведения Турнира Оргкомитет проводит подсчеты

и готовит итоговые протоколы в срок до 29.10.2021 года.

6. Судейская коллегия

6.1. Для обеспечения судейства Турнира, Оргкомитетом формируется 3 судейских коллегии из числа представителей Оргкомитета, специалистов в сфере образования, физической культуры и спорта.

6.2. Судейская коллегия состоит из судьи, хронометриста и секретаря. Количественный состав судейской коллегии определяется исходя из общего количества участников Турнира в общеобразовательной организации и задействованных гимнастических перекладин (турников).

6.3. Перед началом проведения Турнира члены судейской коллегии обязаны:

- изучить настоящее Положение;
- изучить описание упражнений системы «Русский силомер»;
- пройти инструктаж по правилам проведения и технике безопасности спортивных соревнований;
- провести несколько тренировочных судейств.

6.4. Обязанности членов судейской коллегии:

судья:

- судья следит за правильностью выполнения упражнений;
- после каждого правильно выполненного повторения четко произносит слово «Есть».

секретарь:

- после каждого произнесенного судьей слово «Есть» ставит знак единица «I» в столбце выбранного упражнения в таблице подсчетов согласно приложению № 2 (прилагается) (на пример: упражнение № 6 «Армейское подтягивание» - секретарь в протоколе в столбце № 6 ставит знак единицу «I»). За пять подтягиваний ставится пять «I»).

хронометрист:

- следит за командой «Старт» от судьи и включает секундомер. Не отвлекаясь от хронометра, по истечению одной минуты, останавливает секундомер и громко произносит команду «Стоп».

6.5. В конце соревнования каждая судейская коллегия осуществляет подсчет итоговой суммы баллов всех участников (результат школы) и фиксирует ее в итоговом протоколе согласно приложению 4 (прилагается).

6.6. Для обеспечения работы судейской коллегии каждая общеобразовательная организация предоставляет в необходимом количестве: распечатанные таблицы и протоколы, секундомеры, ручки, стол и стулья.

7. Форма участников

7.1. Обувь спортивная, спортивные брюки или шорты, футболки.

7.2. Участник имеет право выполнять упражнение без обуви, надевать на руки специальные накладки, перчатки, обматывать запястья эластичным бинтом.

7.3. Во время соревнований допускается использование талька, мела.

7.4. Можно протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью.

7.5. Запрещено использовать кистевые ремни.

8. Определение победителей

8.1. Победители Турнира определяются в командном зачете из числа общеобразовательных организаций, подавших заявки.

8.2. Победитель в командном зачете определяется по формуле:

$$\frac{100 * b}{a} * \frac{s}{b},$$

где a – общее количество мальчиков и юношей обучающихся в образовательной организации, отнесенных к основной медицинской группе, b – количество мальчиков и юношей из общеобразовательной организации, принявших участие в Турнире, s – сумма баллов, полученная при сложении количества баллов, набранных мальчиками и юношами общеобразовательной организации в Турнире лично.

Количество мальчиков и юношей общеобразовательной организации, принявших участие в Турнире умножается на 100 % и делится на общее количество мальчиков и юношей общеобразовательной организации, отнесенных к основной медицинской группе, таким образом определяется доля мальчиков и юношей, принявших участие в Турнире из общего количества мальчиков и юношей обучающихся общеобразовательной организации, отнесенных к основной медицинской группе.

Сумма баллов, набранных всеми участниками Турнира в общеобразовательной организации, делится на общее количество учащихся – мальчиков и юношей, отнесенных к основной медицинской группе, в общеобразовательной организации.

Полученный результаты умножаются и выводится итоговый результат общекомандного зачета.

8.3. При равенстве итогового результата общекомандного зачета преимущество получает общеобразовательная организация, имеющая наибольшую долю мальчиков и юношей, принявших участие в Турнире.

8.4. Победители в личном зачете (независимо от возраста) среди всех учащихся, принявших участие в Турнире, определяются по наибольшей сумме баллов, набранных лично.

При равенстве суммы баллов в личном зачете преимущество получает наиболее юный участник.

8.5. В общекомандном зачете победителями признаются общеобразовательные организации, занявшие I, II и III места. В личном зачете победителями признаются участники, занявшие I, II, III места согласно 5 возрастным категориям:

I – 1, 2 класс;

II – 3, 4 класс;

III – 5, 6, 7 класс;

IV – 8, 9 класс;

V – 10, 11 класс.

9. Награждение

9.1. Общеобразовательные организации, занявшие I, II, III места в Турнире, награждаются дипломами Министерства образования, науки

и молодежи Республики Крым, кубками и дипломами Министерства спорта Республики Крым.

9.2. Участники, занявшие I, II и III места в личном первенстве, награждаются дипломами Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, дипломами и медалями Министерства спорта Республики Крым

9.3. Место и дата награждения победителей будут объявлены дополнительно.

10. Условия финансирования

10.1. Расходы на подготовку, организацию и проведение Турнира осуществляются за счет бюджета Республики Крым и привлеченных средств.

11. Обеспечение безопасности участников и зрителей

11.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

11.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11.3. Ответственные исполнители: руководители объектов спорта, судья соревнований.

Приложение 1 к Положению
о проведении в 2021 году Турнира
по силовому многоборью
на гимнастической перекладине
«Русский силомер» в Республике Крым

В Оргкомитет Турнира по силовому
многоборью на гимнастической
перекладине «Русский Силомер»

ЗАЯВКА

_____ (полное название школы, город)

Дата проведения _____ 2021 года.

Общее количество обучающихся-юношей в общеобразовательной организации: _____ человек.

Количество обучающихся-юношей, принимающих участие в Турнире: _____ человек.

С условиями настоящего Положения Турнира ознакомлены.

Ответственный за проведение и организацию Турнира на площадке общеобразовательной организации: _____

_____ (должность, ФИО полностью)

Мобильный телефон: _____

E-mail: _____

_____ (дата)

_____ (подпись директора)

_____ (ФИО)

М.П.

Приложение 2 к Положению
о проведении в 2021 году Турнира
по силовому многоборью
на гимнастической перекладине
«Русский силомер» в Республику Крым

Таблица подсчетов баллов в Турнире «Русский силомер»

(полное название школы, город)

(дата)

№	ФИО участника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Сумма баллов одного участника
		«Подъем согнутых ног» 1 балл	«Перехват» 2 балла	«Подтягивание с рывком» 3 балла	«Поднос прямых ног к перекладине» 4 балла	«Подъем разгибом» или «Склепка» 5 баллов	«Армейское подтягивание» 6 баллов	«Подтягивание с углом» или «Подтягивание за голову» 7 баллов	«Подъем переворотом» 8 баллов	«Выход на одну» 10 баллов	«Выход на две» 15 баллов	«Подтягивание на одной руке» 30 баллов	
		количество правильно выполненных повторений отмечается знаком «I»											

Приложение 3 к Положению
о проведении в 2021 году Турнира по силовому
многоборью на гимнастической перекладине
«Русский силомер» в Республике Крым

**СИСТЕМА «СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ
ПЕРЕКЛАДИНЕ «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, 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 двух рук – 2 балла. Пояснение: исходное положение – вис на перекладине хватом сверху. По очереди правая рука, а затем 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. <i>1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов</i>	3
4	«Поднос прямых ног к перекладине»	Упражнение выполняется из положения вися 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>	4
Упражнения для сильных			
5	«Подъем разгибом» или «Склепка»	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>	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное без рывков и раскачиваний, 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 упражнение №3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.</i>	6

7	«Подтягивание с уголком» или «Подтягивание за голову»	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 подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упражнение №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i> Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи. <i>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.</i>	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 упражнение в положении упора двух рук на перекладине сверху. <i>1 повторение – 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упражнение №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.</i>	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. <i>1 повторение – 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» - упражнение №5 и присваивается 5 баллов.</i>	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. <i>1 повторение – 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i>	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 и рывок не допускается. <i>1 повторение – 30 баллов.</i>	30
*Участник, в течении одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			

Приложение 4 к Положению
о проведении в 2021 году Турнира по силовому
многоборью на гимнастической перекладине
«Русский силомер» в Республике Крым

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ
проведения в 2021 году Турнира по силовому многоборью
на гимнастической перекладине «Русский силомер»
в Республике Крым

(полное название школы, город)

№		ПОКАЗАТЕЛЬ
1.	Дата проведения Турнира	
2.	Общее количество обучающихся мальчиков и юношей, отнесенных к основной медицинской группе	
3.	Количество участников Турнира	
4.	Количество турников в спортзале	
5.	Количество судейских бригад	
6.	Сумма баллов набранных участниками Турнира	
7.	Обучающиеся-юноши, набравшие максимальное количество баллов: 1. _____ (ФИО, класс) 2. _____ (ФИО, класс) 3. _____ (ФИО, класс)	
8.	Итоговый результат	

Ответственный за проведение Турнира:

(ФИО)

Директор _____

(ФИО)

(_____)

Подпись/М.П.