Всероссийские соревнования по русскому силомеру «Сила РДШ»

В этом учебном году наша школа впервые принимает участие во Всероссийских соревнованиях по русскому силомеру «Сила РДШ».

«Сила РДШ» - это соревнования между школьниками по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер». Участвовать можно с любым уровнем подготовки! Возраст участников — от 7 до 17 лет.

Для участия в соревнованиях нашей школе было необходимо:

- зарегистрировать свою школу на сайте [спорт.рдш.рф](https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/news/1017) ;

- заполнить профиль школы;

- на главной странице сайта спорт.рдш.рф найти баннер «Сила РДШ»;

- заполнить все необходимые данные и загрузить скан заявки с подписью директора школы.

- внимательно следить за сроками проведения этапов.

По условиям соревнований надо было выбрать одно или несколько предложенных упражнений на турнике и выполнить его в течении одной минуты максимальное количество раз.

В перечень упражнений входили следующие:

«СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

«РУССКИЙ СИЛОМЕР».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Названиеупражнения | Требования к выполнению\*Спортсмен, в течение 1 минуты, выполняет любые (хоть одно, хоть два, три или пять) из 11 упражнений в произвольном порядке. При этом, он может отдыхать, в висе на турнике или, спрыгнув на землю. Время выполнения, не останавливается. Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чей сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень текущей подготовленности спортсмена, либо точно определять победителя соревнования. | Баллы |
| 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: «сходное 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»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. 1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов. | 3 |
| 4 | Поднос прямых ног к перекладине | 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. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов. | 4 |
|   |
|   |

|  |
| --- |
| Упражнения для сильных |
| 5 | «Склепка» или «Подъем разгибом» | 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. 1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно. | 5 |
| 6 | Армейскоеподтягивание | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». 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. | 6 |
| 7 | На выбор Подтягивание с уголкомПодтягивание за голову | Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение -7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи.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. | 7 |
| 8 | Подъемпереворотом | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперёд 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. | 8 - |
| Упражнения для сильнейших |
| 9 | «Выход силой 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. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов. | 10 |
| 10 | «Выход силой 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. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 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 и рывок не допускается. 1 повторение - 30 баллов. | 30 |
| \* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время неостанавливается. |
|   |

Наши ребята, под руководством учителей физической культуры Юровым А.Н., Тимошенко Т.В. Веневцевым В.И. и Горнушкиным А.В., приняли активное участие в 1-ом (школьном) этапе соревнований.

Всего соревновалось 70 обучающихся: 35 девочек и 35 мальчиков. 10 участников соревнований стали победителями и призёрами.

            После загрузки на сайт соревнований всех необходимых итоговых документов, им предстоит участвовать во 2-ой этапе (региональном).