

## СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Название упражнения               | Требования к выполнению*<br>Участник, в течение 1 минуты, выполняет любые из 11 упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Баллы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>ВНИМАНИЕ!</b> Проводить Фестиваль здорового образа жизни «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников председателя коллегии, страхующих участника от падения. Ответственность за травмы несет организация, на базе которой проходит мероприятие. |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| <b>Упражнения для начинающих</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| 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. 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     |
| <b>Упражнения для сильных</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| 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. 1 повторение – 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.                                                                                                      | 5     |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Армейское подтягивание»          | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное без рывков и раскачиваний, до положения «подбородок над перекладиной». 1 повторение – 6 баллов. Любой                                                                                                                                                                                                          | 6     |

|                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                      |                                                       | <i>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| <b>7</b>                                                                                                                                                                             | «Подтягивание с уголком» или «Подтягивание за голову» | <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 подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упражнение №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i></p> <p>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></p>                                                                                                                                               | <b>7</b>  |
| <b>8</b>                                                                                                                                                                             | «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 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></p> | <b>8</b>  |
| <b>Упражнения для сильнейших</b>                                                                                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |
| <b>9</b>                                                                                                                                                                             | «Выход на одну»                                       | <p>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></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |
| <b>10</b>                                                                                                                                                                            | «Выход на две»                                        | <p>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></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>15</b> |
| <b>11</b>                                                                                                                                                                            | «Подтягивание на одной руке»                          | <p>Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородок 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></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>30</b> |
| <p><i>*Участник, в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.</i></p> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |