



Приложение № 1  
к приказу Общероссийской  
общественно-государственной  
детско-юношеской организации  
«Российское движение школьников»  
от «05» августа 2019 г.  
№ М-47

УТВЕРЖДЕНО  
РОО «СК «Русский силомер»

  
\_\_\_\_\_/И.В. Пыжьянов  
«  » \_\_\_\_\_ 2019 г.  


СОГЛАСОВАНО

Директор ФГБУ «Росдетцентр»

\_\_\_\_\_/М.П. Уварова

«  » \_\_\_\_\_ 2019 г.  


**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Всероссийских соревнований**  
**по русскому силомеру «Сила РДШ»**  
**среди обучающихся общеобразовательных организаций**

## **1. Общие положения**

**1.1.** Настоящее Положение определяет цель, задачи, порядок проведения и условия участия во Всероссийских соревнованиях по русскому силомеру «Сила РДШ» среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации.

**1.2.** Соревнования проводятся между обучающимися по спортивной дисциплине «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер». В результате определяется текущий результат участника с целью сравнения его с результатами других участников и выявления победителя в субъекте и федеральном округе Российской Федерации, стране.

**1.3.** Русский силомер разработан Региональной общественной организацией «Спортивный клуб «Русский силомер», при участии Спорттивно-патриотического отдела Екатеринбургской епархии Русской Православной Церкви и Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

## **2. Цель и задачи соревнований**

**2.1.** Целью соревнований является вовлечение обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации в систематические занятия физической культурой, пропаганда в их среде здорового образа жизни, возрождение и развитие дворовых видов спорта.

**2.2.** Задачи соревнований:

- приобщение школьников к духовным традициям России;
- патриотическое воспитание школьников;
- подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и защите Отечества;
- обеспечение равного участия в соревновании всех школьников, независимо от уровня физической подготовки;
- повышение уровня физической подготовки среди школьников;
- укрепление открытых и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми.

## **3. Организаторы соревнований**

**3.1.** Организаторами соревнований выступают:

- Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников» (далее – РДШ);
- Региональная общественная организация «Спортивный клуб «Русский силомер» (далее – СК «Русский силомер»).

**3.2.** Соорганизатором Всероссийских соревнований по русскому

силомеру «Сила РДШ» является федеральное государственное бюджетное учреждение «Российский детско-юношеский центр» (далее – ФГБУ «Росдетцентр»).

**3.3.** Общую координацию подготовки и проведения соревнований осуществляет организационный комитет соревнований (далее – Оргкомитет), состав которого утверждается приказом РДШ.

**3.4.** Заседания Оргкомитета являются правомочными, если в них принимают участие более 3/4 членов Оргкомитета.

**3.5.** Решения Оргкомитета принимаются простым большинством голосов присутствующих на заседании членов Оргкомитета. Решения Оргкомитета отражаются в соответствующем протоколе, который подписывается всеми членами Оргкомитета, присутствующими на заседании.

#### **4. Участники соревнований**

**4.1.** К участию в соревновании допускаются обучающиеся общеобразовательных организаций Российской Федерации в возрасте от 7 лет, подавших официальную заявку.

**4.2.** Общеобразовательной организации необходимо зарегистрироваться в информационной системе спорт.рдш.рф.

**4.3.** Участники соревнуются в пяти возрастных группах:

- 1-2 класс;
- 3-4 класс;
- 5-6 класс;
- 7-8 класс;
- 9-10 класс.

#### **5. Порядок проведения соревнований**

**5.1.** Заявку школы на участие в соревновании необходимо подать через информационную систему спорт.рдш.рф до **13 октября 2019 года (включительно)**.

**5.2.** В заявке необходимо указать фамилию, имя и отчество представителя школы, ответственного за проведение соревнований, его рабочий и сотовый телефон, адрес электронной почты (Приложение № 1), общее количество детей, обучающихся в школе в текущем учебном году.

**5.3.** Заявка заверяется подписью директора общеобразовательной организации и печатью.

**5.4.** Лица, принимающие участие в соревнованиях, подтверждают принятие правил соревнований и данного Положения, а также дают согласие на их фото- и видеосъемку представителями организаторов соревнований и СМИ.

**5.5.** Соревнования проводятся в четыре этапа на протяжении учебного

года 2019-2020 гг., в следующем порядке:

- **I этап (школьный)**. Даты проведения **14 октября – 10 ноября 2019 г.** Соревнования проводятся в спортзале школы или на собственной спортивной площадке (если позволяют погодные условия). Мальчики выбирают упражнения из полного перечня русского силомера (с 1 по 11-е), а девочки из сокращенного (с 1-го по 4-е) (Приложение №2).

По окончании соревнований в протоколах напротив фамилий обучающихся, принявших участие в соревнованиях, проставляется сумма набранных ими баллов. Задача этапа определить сильнейших участников – победителей (1, 2 и 3 место в каждой возрастной группе среди мальчиков и среди девочек), которые примут участие в региональном этапе соревнований.

Максимальное количество победителей этапа в школе — 30 человек (15 мальчиков и 15 девочек — по 3 призера в пяти возрастных категориях).

- **II этап (региональный)**. На данном этапе принимают участие победители и призеры I этапа. Даты проведения **25 ноября – 18 декабря 2019 г.** Соревнования проводятся на собственной спортивной площадке или в спортзале школы. Задача этапа – определить сильнейших участников от региона, которые примут участие в этапе федеральных округов.

Максимальное количество победителей от региона — 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек — по 1 победителю в пяти возрастных категориях).

- **III этап (первенство федерального округа)**. В этом этапе принимают победители II (регионального) этапа. Даты проведения **20 января 2020 - 2 марта 2020 г.** Соревнования проводятся на собственной спортивной площадке или в спортзале школы. Задача этапа – определить победителей от федерального округа, которые примут участие во Всероссийском финале соревнований.

Максимальное количество победителей от каждого федерального округа — 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек — по 1 победителю в пяти возрастных категориях)

- **IV этап (финальный) первенство России - очный**. В этом этапе принимают участие победители III этапа (первенство федеральных округов). Дата проведения **май 2020 г.** Задача этапа – определить сильнейших школьников России.

**5.6.** Для участия в соревнованиях в школе создается Штаб по проведению соревнований, куда входят представитель администрации школы, учителя физкультуры, школьники старших классов, волонтеры.

**5.7.** Штаб по проведению соревнований формирует бригады судей. Судейская бригада должна состоять из трех человек (судья, судья на протоколе, хронометрист) и рассчитана на один турник.

Судьи обязаны заблаговременно изучить описание силового многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» (Приложение № 2), провести

несколько тренировочных судейств.

**5.8.** Перед соревнованиями школы-участницы размещают в школьных газетах, на своих сайтах, а также на информационных стендах следующую информацию:

- таблица упражнений русского силомера - силового многоборья на гимнастической перекладине (Приложение № 2);

- объявление о проведении соревнований «Сила РДШ»;

**5.9.** Школы-участницы обязаны:

- готовить список всех участников (мальчиков и девочек) для контроля участия в соревнованиях и заранее вписывать их в протоколы;

- самостоятельно обеспечивать безопасность проведения соревнований;

- готовить спортивный зал/площадку на улице к соревнованиям: установить и/или проверить турники на надежность и безопасность (не менее 3 турников);

- обеспечить необходимое количество стандартных спортивных матов под каждым турником (маты необходимо расположить таким образом, чтобы они находились в области возможного падения участника с перекладины при выполнении упражнения. При этом каждый участник выполняет упражнения с одной и той же стороны турника. Например, всегда лицом к судье);

- обеспечить допуск к соревнованиям всех участников медицинским работником, а также его дежурство на протяжении всех соревнований;

- провести инструктаж по технике безопасности для участников соревнований;

- назначить и предоставить в распоряжение судейской бригады на время проведения соревнований четырех человек из числа преподавателей или родителей в качестве помощников судей. Они должны при необходимости подсаживать и подстраховывать участников во время выполнения упражнений.

- **обеспечить видеofиксацию выступлений участников 1-3 этапов соревнований.** Это необходимо для дальнейшей экспертизы в случае возникновения спорных ситуаций. **В отсутствие записи выступление участника засчитано не будет.**

**5.10.** В день соревнований, за час до начала проведения, в школах должны находиться судейские бригады.

**5.11.** В первом (школьном) этапе соревнований может принять участие любой обучающийся общеобразовательной организации-участницы, и за одну минуту набрать максимальное для себя количество баллов. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье на протоколе. Затем подойти к перекладине и принять исходное положение – вис на руках на перекладине. Судья, в свою очередь, произносит: «Старт». Хронометрист запускает секундомер.

После команды судьи участник начинает выполнять упражнения максимально возможное количество раз. Судья громко и четко произносит краткое название каждого выполненного технически верно упражнения. Судья на протоколе заносит данные в таблицу (Приложение № 3) под номером упражнения: знак единица («1») ставится столько раз, сколько повторов этого упражнения совершил участник.

Участник выполняет выбранные им упражнения в любом порядке, за один подход в пределах **всего одной минуты**.

Во 2-м этапе принимают участие победители и призеры каждой школы-участницы 1-го этапа соревнований. В 3-м и 4-м этапах соревнований принимают участие победители предыдущих этапов в каждой из возрастных категорий.

**5.12.** Во время проведения соревнований обучающимся, преподавателям, родителям и любым представителям школы, не входящим в судейские бригады, запрещается знакомиться с протоколами. (Приложения № 3 и № 4)

**5.13.** По окончании соревнований в 1-ом этапе:

**5.13.1.** Старшие по протоколам должны осуществить подсчет суммы баллов каждого участника, выявить победителя (1-е место) и призеров (2-е и 3-е место) в каждой возрастной группе.

**5.13.2.** Представитель школы, ответственный за проведение соревнований, должен загрузить на **спорт.рдш.рф** во вкладке «Сила РДШ» следующие материалы в течение 5-ти дней с момента окончания соревнований, но не позднее **15 ноября 2019 г.:**

– сведения о количестве обучающихся, принявших участие в школьном этапе;

– сведения о победителях и призерах среди мальчиков и девочек (ФИО, класс, ссылку на видеозапись выступления победителей и призеров этапа, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм); (ссылка должна быть открытой для просмотра)

– скан итогового протокола школьного этапа (Приложение № 3);

– скан таблицы подсчета баллов;

– согласие на обработку персональных данных от победителя и призеров (Приложение № 5, 6).

**5.14.** По окончанию соревнований во 2-ом этапе:

**5.14.1.** Старшие по протоколам должны осуществить подсчет суммы баллов участников, выявить победителя (1-е место) и призеров (2-е и 3-е место) в каждой возрастной группе среди мальчиков и девочек;

**5.14.2.** Представитель школы, ответственный за проведение соревнований, должен загрузить на **спорт.рдш.рф** во вкладке «Сила РДШ» следующие материалы в течение 5-ти дней с момента окончания соревнований,

но не позднее **23 декабря 2019 г.:**

– сведения о победителях среди мальчиков и девочек (ФИО, класс, ссылку на видеозапись выступления победителей этапа, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм); (ссылка должна быть открытой для просмотра)

- скан итогового протокола регионального этапа (Приложение № 4);

- скан таблицы подсчета баллов;

**5.15.** По окончанию соревнований в 3-ем этапе:

**5.15.1.** Представитель школы, ответственный за проведение соревнований, должен загрузить на **спорт.рдш.рф** во вкладке «Сила РДШ» следующие материалы в течение 5-ти дней с момента окончания соревнований, но не позднее **7 марта 2020 г.:**

– сведения о победителях среди мальчиков и девочек (ФИО, класс, ссылку на видеозапись выступления победителей, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм); (ссылка должна быть открытой для просмотра)

- скан итогового протокола первенства федерального округа (Приложение № 4);

- скан таблицы подсчета баллов;

**5.16.** По окончанию соревнований в 4-м этапе:

**5.16.1.** Судья на протоколе передает протоколы участников представителю Судейской коллегии для подсчета результатов и определения победителей.

## **6. Контроль за проведением соревнований**

**6.1.** Обязанности судьи:

– следить за выполнением заявленного упражнения и после каждого повтора четко произносить название правильно выполненного упражнения;

– фиксировать время выполнения упражнения.

**6.2.** Обязанности судей на протоколе:

– после каждого названного судьей упражнения судья на протоколе должен поставить единицу в клетке, соответствующей выполненному упражнению;

- каждый заполненный протокол сразу сдавать Старшим по протоколам для подсчета результатов.

**6.3.** Обязанности Старших по протоколам:

– на основе данных из протоколов осуществлять подсчет баллов, набранных каждым участником;

– выявить победителя (1-е место) и призеров (2-е и 3-е место) в каждой возрастной группе на основании суммы баллов;

– в 1 и 2 этапах соревнований заполнить Итоговый протокол (Приложение № 4) по результатам участников.

**6.4.** По окончании соревнований судья, судья на протоколе, старший по протоколу расписываются на каждом листе протокола. Без этого протокол считается недействительным. Далее судья на протоколе вместе с представителем школы делают копии протоколов для общеобразовательной организации.

## **7. Финал – первенство России**

**7.1.** В финальном этапе Силы РДШ принимают участие победители первенства федерального округа.

**7.2.** Состав участников: 10 человек от федерального округа, из них 5 юношей и 5 девушек в возрастных группах 1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс, 1 руководитель.

**7.3.** В комиссию по допуску участников в день приезда на финальный этап Силы РДШ подаются следующие документы:

- медицинский допуск врача к соревнованиям;
- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника;
- справки школьников на каждого участника с фотографиями 3х4 см, заверенные подписью директора общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося.

**7.4.** Участники, представившие неполный пакет документов, к соревнованиям не допускаются.

**7.5.** Сопровождение участников до места проведения финального этапа силы РДШ и обратно осуществляется в соответствии с требованиями Федерального закона №-52-ФЗ от 30.03.1999 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», постановления Правительства Российской Федерации от 17 декабря 2013 г. № 1177 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами», санитарными правилами СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21 января 2014 г. № 3.

**7.6.** В случае если победитель первенства федерального округа не может принять участие в финальном этапе Силы РДШ, то представитель округа может направить для участия в финале участника первенства занявшего место следующее за призовым.



## **8. Определение победителей**

**8.1.** Победители и призеры среди всех участников соревнований определяются Оргкомитетом по сумме набранных баллов в следующих номинациях:

– самые сильные школьники России среди мальчиков 1-2 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди девочек 1-2 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди мальчиков 3-4 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди девочек 3-4 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди мальчиков 5-6 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди девочек 5-6 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди мальчиков 7-8 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди девочек 7-8 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди мальчиков 9-10 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники России среди девочек 9-10 классов – 1, 2, 3-е место;

– самые сильные школьники федерального округа среди мальчиков – 1, 2, 3-е место в каждой из пяти возрастных групп: 1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс;

– самые сильные школьники федерального округа среди девочек – 1, 2, 3-е место в каждой из пяти возрастных групп: 1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс;

– самые сильные школьники в субъекте Российской Федерации среди мальчиков – 1, 2, 3-е место в каждой из пяти возрастных групп: 1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс;

– самые сильные школьники в субъекте Российской Федерации среди девочек – 1, 2, 3-е место в каждой из пяти возрастных групп: 1-2 класс, 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс.

## **9. Награждение победителей**

**9.1.** Участники школьного этапа награждаются сертификатами участников.

**9.2.** Участники, занявшие призовые места в школьном, региональном этапе, этапе федеральных округов награждаются дипломами.

**9.3.** Участники, занявшие призовые места во Всероссийском финале награждаются дипломами и памятными призами.

## **10. Награждение педагогов**

**10.1.** Учителя физкультуры награждаются в специальной номинации «Самый лучший тренер» по решению Оргкомитета.

**10.2.** Учителя физической культуры, чьи воспитанники заняли 1-ое место в каждой возрастной категории на Всероссийском финале, награждаются дипломами и ценными призами.

**10.3.** Учителя физической культуры, чьи воспитанники заняли 2-е и 3-е место в каждой возрастной категории во Всероссийском финале, награждаются дипломами.

## **11. Разрешение спортивных споров**

**11.1.** При проведении соревнований по русскому силомеру, в случае возникновения спортивных споров, которые не может разрешить Судья соревнований, или одна из сторон спора не согласна с решением Судьи, при наличии видеозаписи спорного момента, участники соревнования или Судья соревнований обращаются к Арбитру. По решению Экспертного совета РОФСО РПСУ «Спортивный клуб «Русский силомер», Арбитром бессменно является основатель спортивной дисциплины «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» - Мастер спорта Российской Федерации Пыжьянов Игорь Владимирович.

## **12. Финансирование соревнований**

**12.1.** Финансирование финального этапа соревнований, а также в пунктах 9.3. и 10, осуществляется совместно СК «Русский силомер» и РДШ.

**12.2.** Финансирование соревнований в части пункта 5 настоящего Положения осуществляется школами-участницами.

**12.3.** Расходы по командированию участников на финальный этап Силы РДШ (проезд до места проведения и обратно, суточные в пути, страхование участников) обеспечивает направляющая сторона.

**12.4.** Страхование участников мероприятия производится за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

### **13. Дополнительные условия**

**13.1.** Необходимые документы (протоколы, таблицу-описание упражнений) можно скачать из раздела «Документы» на сайте [rusilomer.ru](http://rusilomer.ru) или на странице социальной сети «ВКонтакте» [vk.com/russilomer](https://vk.com/russilomer).

### **14. Контакты**

**14.1.** По всем вопросам проведения этапов Всероссийских соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ» среди обучающихся общеобразовательных организаций можно обращаться к Главному специалисту Департамента программ Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (координатор спортивных проектов), Пашаеву Аладину Рамазановичу. Адрес эл.почты: [pashaev.a.r@myrdsh.ru](mailto:pashaev.a.r@myrdsh.ru); +7 (921) 571-73-45.

**14.2.** По вопросам организации соревнований по системе «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» обращаться по адресу [mail@rusilomer.ru](mailto:mail@rusilomer.ru).

Приложение №1  
К Положению о проведении Всероссийских соревнований  
по русскому силомеру «Сила РДШ»  
среди учащихся общеобразовательных организаций  
утвержденному приказом «Российского движения школьников»  
от «    » \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_\_

Заявка на участие в I (школьном) этапе Всероссийских соревнований по русскому силомеру  
«Сила РДШ»

Заявка

Прошу включить школу № \_\_\_\_\_ города \_\_\_\_\_

в состав участников Всероссийских соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ».

С Положением и правилами соревнований ознакомлен.

С условиями Положения согласен.

Дата:

\_\_\_\_\_  
Подпись директора  
М.П.

\_\_\_\_\_  
/расшифровка/

## **СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»**

Этап соревнования проходит следующим образом:

Перед началом турнира проходит парад-построение, на котором зачитывается приветствие организаторов турнира. На построении поднимается флаг Российской Федерации под музыку Гимна России.

Ведущий протокола вызывает очередного участника к перекладине, в соответствии со списком. Участник подходит к перекладине и называет упражнения, которые он будет делать. Судья дает разрешение на выполнение упражнений и должен быть готов включить секундомер, как только участник примет исходное положение. Участник принимает исходное положение – вис на перекладине (на прямых руках). Судья дает команду «Старт», включает секундомер и засекает время – одну минуту. Участник выполняет упражнения. Он может в процессе выполнения отдохнуть и затем продолжить повторы (время не останавливается).

В течение минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения вися, руки прямые. Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то следует руководствоваться правилами в нижеследующей таблице упражнений. При этом участник продолжает выполнять заявленные упражнения, за которые ему присуждаются баллы, согласно таблице упражнений.

***Рекомендация:** просим организаторов обратить внимание на то, что соревнования проводятся, в первую очередь, для приобщения ВСЕХ школьников к занятиям на турнике, для измерения уровня их текущей подготовленности, выраженного в конкретном количестве баллов. Этот уровень должен стать для ваших учеников отправной точкой, заставить дальше развивать свои физические навыки. Не лишайте этого шанса ваших ребят!*

## СИСТЕМА «СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР».

N	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
		Участник, в течение 1 минуты, выполняет любые из 11 упражнений в произвольном порядке (не обязательно все! это может быть одно упражнение или набор из двух-трех и т.д.) При этом, он может отдыхать, в виси на турнике или, спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается. Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чем сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень текущей подготовленности спортсмена, либо точно определять победителя соревнования. Участнику дается всего 1 (одна) минута на выбранный набор (или одно) упражнений. Не по одной минуте на каждое выбранное упражнение, а ВСЕГО ОДНА!	
<p><b>ВНИМАНИЕ!</b> 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>			
<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). <i>1 подъем ног - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>	1
2	«Перехват»	<i>1 смена хвата обеих 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>	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 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>	4
<b>Упражнения для сильных</b>			
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. <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 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>	6
7	<b>На выбор</b> Подтягивание с углом	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 упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i>	7
	Подтягивание за голову	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>	

8	Подъем переворотом	Вис на перекладине хватом <i>сверху</i> . 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 <i>сверху</i> . <i>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.</i>	8
---	--------------------	---	---

**Упражнения для сильнейших**

9	«Выход силой на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом <i>сверху</i> . 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» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i>	10
10	«Выход силой на две»	Вис на перекладине, на прямых руках, хватом <i>сверху</i> . 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. Допускается кратковременный вис на двух руках только в нижнем положении (руки разогнуты) для отдыха и перехвата рук. <i>1 повторение - 30 баллов.</i>	30

\* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.



**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
проведения соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ»  
школьного этапа

(субъект РФ, населенный пункт, краткое наименование общеобразовательной организации)

№	ДАННЫЕ	ПОКАЗАТЕЛЬ
1	Дата проведения соревнований	
2	Количество участников соревнований из них девочек, мальчиков	
3	Количество турников в спортзале	
4	Количество судейских бригад	
5	<b>Мальчики:</b> Победители в категории 1-2 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 3-4 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 5-6 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 7-8 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 9-10 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3.	
6	<b>Девочки:</b> Победители в категории 1-2 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 3-4 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3.	

Победители в категории 5-6 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 7-8 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3. Победители в категории 9-10 класс (ФИО, класс) 1. 2. 3.	
--	--

Ответственный за проведение соревнований:

ФИО \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
М.П.

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
проведения соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ»  
регионального/окружного этапов

(субъект РФ, населенный пункт)

№	ДАННЫЕ	ПОКАЗАТЕЛЬ
1	Дата проведения соревнований	
2	Количество судейских бригад	
3	<b>Мальчики:</b> Победитель в категории 1-2 класс (ФИО, класс) 1. Победитель в категории 3-4 класс (ФИО, класс) 1. Победитель в категории 5-6 класс (ФИО, класс) 1. Победитель в категории 7-8 класс (ФИО, класс) 1. Победитель в категории 9-10 класс (ФИО, класс) 1.	
4	<b>Девочки:</b> Победительница в категории 1-2 класс (ФИО, класс) 1. Победительница в категории 3-4 класс (ФИО, класс) 1. Победительница в категории 5-6 класс (ФИО, класс) 1. Победительница в категории 7-8 класс (ФИО, класс) 1. Победительница в категории 9-10 класс (ФИО, класс) 1.	

Ответственный за проведение соревнований:

ФИО \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

М.П.

Исполнительному директору Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» 119048, г. Москва, ул. Усачева, д. 64, под. 4;

Председателю правления региональной общественной физкультурно-спортивной организацией развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силомер» по Свердловской области 620046, 620075 г. Екатеринбург, ул. Толмачева, 34.

от \_\_\_\_\_,  
проживающего по адресу \_\_\_\_\_,  
паспорт серии \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
выдан \_\_\_\_\_  
дата выдачи \_\_\_\_\_

### **Согласие на обработку персональных данных**

Я, \_\_\_\_\_, являюсь **совершеннолетним, несовершеннолетним в возрасте старше 14 лет** (нужное подчеркнуть), участником мероприятий Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», Региональной общественной физкультурно-спортивной организации развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силомер» по Свердловской области (далее – Организация), в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю свое согласие на обработку моих персональных данных, необходимых Организации в связи с отношениями, возникающими между участником мероприятий Организации и Организацией.

Перечень моих персональных данных, передаваемых Организации на обработку:

- сведения о документах, удостоверяющих личность участника мероприятий Организации (свидетельство о рождении и/или паспорт);
- сведения о составе семьи;
- сведения о месте проживания;
- сведения о моем месте работы или учебы.

Я даю согласие на обработку Организацией своих персональных данных, то есть совершение, в том числе, следующих действий: обработки (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), при этом общее описание вышеуказанных способов обработки данных приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ, а также на публикацию моих видео-, фотоизображений с моей фамилией, именем, отчеством, наименованием образовательной организации, проходящий в рамках мероприятий Организации, в официальных группах Организации, созданных в социальных сетях в Интернете и на официальных сайтах Организации: рдш.рф, rusilomer.ru, а также на передачу такой информации третьим лицам в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие действует бессрочно.

Настоящее согласие может быть мной отозвано в любой момент.

В случае неправомерного использования предоставленных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

Я по письменному запросу имею право на получение информации, касающейся обработки моих персональных данных (в соответствии с п. 4 ст.14 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с положениями Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Исполнительному директору Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» 119048, г. Москва, ул. Усачева, д. 64, под. 4;

Председателю правления региональной общественной физкультурно-спортивной организацией развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силовый» по Свердловской области 620075 г. Екатеринбург, ул. Толмачева, 34.

от \_\_\_\_\_,  
проживающего по адресу \_\_\_\_\_,  
паспорт серии \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
выдан \_\_\_\_\_  
дата выдачи \_\_\_\_\_

### **Согласие на обработку персональных данных**

Я, \_\_\_\_\_, являюсь родителем **несовершеннолетнего в возрасте старше 14 лет, малолетнего (нужное подчеркнуть)**, принимающего участие в мероприятиях Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», Региональной общественной физкультурно-спортивной организации развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силовый» по Свердловской области (далее – Организация), в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю свое согласие на обработку моих, моего ребенка персональных данных, необходимых Организации в связи с отношениями, возникающими между принимающим участие в мероприятиях Организации и Организацией.

Перечень моих, моего ребенка персональных данных, передаваемых Организации на обработку:

- сведения, удостоверяющие мою личность и личность участника мероприятия Организации (свидетельство о рождении и/или паспорт);
- сведения о составе семьи;
- сведения о месте проживания;
- сведения о месте учебы моего ребенка.

Я даю согласие на обработку Организацией моих, моего ребенка персональных данных, то есть совершение, в том числе, следующих действий: обработки (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), при этом общее описание вышеуказанных способов обработки данных приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ, а также на публикацию видео-, фотоизображений моего ребенка с его фамилией, именем, отчеством, наименованием образовательной организации, проходящий в рамках мероприятий Организации, в официальных группах Организации, созданных в социальных сетях в Интернете и на официальных сайтах Организации: [rdsh.rf](http://rdsh.rf), [rusilomer.ru](http://rusilomer.ru), а также на передачу такой информации третьим лицам в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие действует бессрочно.

Настоящее согласие может быть мной отозвано в любой момент.

В случае неправомерного использования предоставленных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

Я по письменному запросу имею право на получение информации, касающейся обработки моих, моего ребенка персональных данных (в соответствии с п. 4 ст.14 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с положениями Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО