

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного  
автономного учреждения  
Мурманской области «Центр  
спортивной подготовки»

  
В.Н. Лебедев  
«31» \_\_\_\_\_ 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Министр спорта и молодежной  
политики Мурманской области

  
Д.В. Клебанов  
«31» \_\_\_\_\_ 2020 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении физкультурного онлайн - мероприятия**  
**по русскому силовому «ФизкультТурник51»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Физкультурное онлайн-мероприятие по русскому силомеру «ФизкультТурник51» (далее – мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2020 год, утвержденным приказом Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области от 29.11.2019 № 716.

Мероприятие проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди населения Мурманской области.

Задачами проведения мероприятия являются:

- привлечение населения к занятию спортом и физической культурой;
- развитие массового спорта;
- популяризация силового многоборья на гимнастической перекладине в Мурманской области.

Настоящее Положение является основанием для участия в мероприятии.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Мероприятие проводится с 8 по 10 августа 2020 г. в формате онлайн. Участники самостоятельно выполняют упражнения на гимнастической перекладине вне зависимости от места расположения.

Информация о мероприятии будет объявлена на информационных ресурсах: Вконтакте [https://vk.com/sport\\_and\\_young\\_51](https://vk.com/sport_and_young_51) и Инстаграм: @sport\_and\_young\_51.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области (далее – Министерство) и РОО «Спортивный клуб «Русский силомер» (далее-СК) определяют условия проведения мероприятия, предусмотренные настоящим Положением.

Министерство возлагает полномочия по непосредственной организации и финансовому обеспечению мероприятия на государственное автономное учреждение Мурманской области «Центр спортивной подготовки» (далее – ЦСП), а также на СК и главную судейскую коллегию, сформированную и утвержденную ЦСП.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в мероприятии допускаются все желающие в возрасте от 14 лет и старше, проживающие на территории Мурманской области и подавшие заявку на участие в мероприятии.

К участию в мероприятии вне конкурса допускаются все желающие в возрасте от 14 лет и старше, проживающие на территории других субъектов Российской Федерации и подавшие заявку на участие в мероприятии.

Мероприятие проводится среди мужчин, женщин, юношей и девушек в следующих категориях и возрастных группах:

- 1 группа – 14 - 16 лет;
- 2 группа – 17 - 19 лет;
- 3 группа – 20 - 35 лет;
- 4 группа – 36 - 45 лет;
- 5 группа – 46 +

При необходимости главный судья мероприятия может потребовать фотографию паспортных данных или иные доказательства возраста участников.

Участники обязаны заблаговременно изучить описание и правила силового многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» (приложение № 1 и 2 к положению).

Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления по отношению к организаторам мероприятия, другим участникам может со стороны оргкомитета наказываться дисквалификацией.

## V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

8-9 августа 2020 года участники должны записать на видео выполнение упражнений:

- юноши выполняют любые из 11 упражнений русского силомера (приложение № 2 к Положению);
- девушки выполняют любые из первых 4-х упражнений русского силомера (приложение № 2 к Положению).

Участник выполняет все выбранные им упражнения в любом порядке, за один подход в пределах **всего одной минуты (за все упражнения)**. Для записи достаточно иметь смартфон с функцией записи видео.

По окончании соревнований, не позднее 10 августа 2020 года участники должны разместить запись своего выступления на своей странице в социальных сетях ВКонтakte или Инстаграм с указанием хештега #ФизкультТурник51, #насеверезить и отметить аккаунт Министерства (Вконтakte [https://vk.com/sport\\_and\\_young\\_51](https://vk.com/sport_and_young_51) или Инстаграм [sport\\_and\\_young\\_51](https://www.instagram.com/sport_and_young_51)).

Участники, регистрирующиеся на мероприятие, подтверждают, что несут ответственность за своё здоровье. Участник при выполнении заданий должен самостоятельно заботиться о технике безопасности.

Вопросы участники могут отправлять:

Направлять в директ Вконтakte [https://vk.com/sport\\_and\\_young\\_51](https://vk.com/sport_and_young_51) и Инстаграм: [sport\\_and\\_young\\_51](https://www.instagram.com/sport_and_young_51).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры среди всех участников мероприятия среди юношей и девушек, мужчин и женщин в каждой возрастной категории определяются главной судейской коллегией по сумме набранных баллов.

Победители и призеры среди муниципалитетов определяются по специальной формуле: сумма баллов всех участников команды муниципалитета делится на количество жителей (согласно официальных источников) проживающих в данном муниципалитете. Получившийся коэффициент засчитывается как результат муниципалитета. Команда с наивысшим результатом становится победителем соревнований. Участники соревнования, проживающие в границах одного муниципалитета, автоматически попадают в его команду.

В случае дисквалификации участника его место присуждается участнику, занимающему в таблице лидеров следующую порядковую позицию.

### **Судейство мероприятия.**

Главная судейская коллегия ответственна за отслеживание результатов участников и правильность выполнения упражнений. Главный судья мероприятия рассматривает и принимает решения по всем протестам, поданным участниками.

### **Протесты и Апелляции.**

Рассмотрение спорной ситуации может быть произведено главной судейской коллегией мероприятия. Апелляционные жалобы, протесты обрабатываются по адресу: [mail@rusilomer.ru](mailto:mail@rusilomer.ru) Апелляция подается в письменной форме и содержит ФИО участника, подробное описание спорного вопроса. Для вынесения решения по поданному протесту главной судейской коллегии потребуется время на справедливое принятое решение. Участники или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета других участников. Все решения главного судьи мероприятия и главной судейской коллегии, включая снятие или дисквалификацию любого участника с мероприятия, являются окончательными и обжалованию не подлежат. Организаторы мероприятия оставляют за собой право вносить корректировки в действующее Положение, о чем обязаны уведомить всех участников и судей мероприятия.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители (1 место) и призеры (2, 3 места) в каждой категории награждаются сувенирной продукцией и подарочными сертификатами на спортивные товары номиналом:

1 место – 4000 руб.;

2 место – 3000 руб.;

3 место – 2000 руб.

Участники, занявшие 4, 5 места в каждой категории награждаются сувенирной продукцией.

Все участники мероприятия получают диплом участника мероприятия в электронном виде.

Команды муниципальных образований – победители и призеры награждаются кубками.

Торжественная церемония награждения состоится в Министерстве, по адресу: г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д. 2А. Дата и время будут определены по окончанию ограничительных мероприятий, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения в связи с угрозой распространения на территории Мурманской области новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

В день окончания проведения мероприятия главный секретарь направляет в Министерство итоговые результаты (протоколы) мероприятия в электронной форме по адресу: [tsygankova@gov-murman.ru](mailto:tsygankova@gov-murman.ru)

В течение 7 (семи) дней со дня окончания мероприятия главный судья мероприятия предоставляет в ЦСП итоговые результаты (протоколы) мероприятия в 2 (двух) экземплярах и отчет главной судейской коллегии в 2 (двух) экземплярах на бумажном носителе.

Организаторы оставляют за собой право дополнительно награждать и вручать специальные призы от партнеров и других организаций.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет средств ЦСП в рамках реализации календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области, в соответствии с Порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденным постановлением Правительства Мурманской области от 18.07.2019 № 337-ПП.

Дополнительное финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет внебюджетных средств других участвующих организаций.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Все участники мероприятия должны быть физически здоровы и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы мероприятия не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в мероприятии, и принять эти риски на себя.

Отправляя заявку на участие в мероприятии, участники гарантируют, что осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

## **Х. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участники мероприятия производят за свой счет.

## **ХІ. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие в мероприятии, включая согласие на обработку персональных данных участников, оформляются в гугл форме по ссылке <https://forms.gle/mzD3T87DmFoZdzNE6> с 1 по 7 августа 2020 года.

## **ПРАВИЛА СИЛОВОГО МНОГОБОРЬЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»**

Участник должен подойти к перекладине и принять исходное положение – вис на прямых руках на перекладине. Хронометрист - помощник произносит команду «Старт» и запускает видео с секундомером. Участник начинает выполнять упражнения. Каждое повторение упражнения участник начинает выполнять из положения вися, руки прямые. По окончании **одной минуты** хронометрист произносит команду «Стоп». Участник прекращает выполнение упражнений и спрыгивает на землю.

Возможно выполнение одного и того же упражнения. При этом, участник в процессе выполнения может отдыхать, в вися на турнике или спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается. Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. 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.

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

| №                                                                                                                                                                                                                                                         | Название упражнения             | Требования к выполнению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Баллы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чем сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень текущей подготовленности участников, либо точно определять победителя мероприятия. |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
| <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).<br><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><br>Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху.<br>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»<br><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 «подборода 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                             | <p><b>На выбор</b><br/>Подтягивание с уголком</p> <p>Подтягивание за голову</p> | <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 упр. №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>                                                                                                                                        | 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 упражнения 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 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 |

| <b>Упражнения для сильнейших</b>                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9                                                                                                                                                                            | «Выход силой 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» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i>                                                                                                                          | 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. <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 «подбородок 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 |
| <i>Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.</i> |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |