



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

П Р И К А З

26.09. 2024 г.

№ 335

пгт Ленино

О проведении муниципального этапа Фестиваля  
здорового образа жизни «Русский силомер» в  
2024 году

В соответствии с приказом Управления образования Администрации Ленинского района Республики Крым от 30.08.2024 года №285 «Об утверждении календаря проведения муниципальных этапов Всероссийских и республиканских конкурсных программ, муниципальных конкурсных программ в 1 полугодии 2024-2025 учебного года»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести муниципальный этап Фестиваля здорового образа жизни «Русский силомер» в 2024 году (далее – Фестиваль) **7, 8, 9 октября** в общеобразовательных учреждениях Ленинского района.

2. Утвердить:

2.1. Положение о проведении Фестиваля (Приложение 1);

2.2. Состав жюри Фестиваля (Приложение 2);

3. Муниципальному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования "Центр детского и юношеского творчества" Ленинского района Республики Крым (Муслединова А.К.) обеспечить организационное и информационное сопровождение Фестиваля.

4. Руководителям общеобразовательных учреждений:

4.1. установить график проведения Фестиваля;

4.2. сформировать судейскую коллегию;

4.3. обеспечить участие учащихся в Фестивале согласно Положению;

4.4. направить до **14 октября 2024 года**:

4.4.1. на электронную почту МБОУДО ЦДЮТ

[centr\\_tvorchestval@crimeaedu.ru](mailto:centr_tvorchestval@crimeaedu.ru):

– **видео отчеты победителей (I места)** личных зачетов согласно 5 возрастным категориям (раздельно мальчики и девочки);

– **итоговый протокол** (Приложение 5 к Положению);

– **скан-копии рабочих таблиц** подсчета результатов каждого класса (фамилии указывать в соответствии с персональными данными) (Приложение 2, 3 к Положению).

4.4.2. **подлинники** итоговых протоколов и рабочих таблиц в МБОУДО ЦДЮТ.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на главного специалиста отдела дополнительного образования, оздоровления и воспитательной работы Управления образования Администрации Ленинского района Республики Крым Лабкович А.Ю.

Начальник  
Управления образования



С.П. Петросенко

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении муниципального этапа Фестиваля здорового образа жизни**  
**«Русский силомер» в 2024 году**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Фестиваля здорового образа жизни «Русский силомер» в 2024 году (далее – Фестиваль) среди общеобразовательных организаций Ленинского района (далее – Положение).

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

1.3. Задачи Фестиваля:

- повышение уровня физической подготовки среди учащихся, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- 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 физкультурно-массовых мероприятиях всех школьников, независимо от уровня физической подготовленности.

1.4. Важным условием Фестиваля является обязательное участие всех общеобразовательных организаций Ленинского района.

**2. Требования к участникам и условия их допуска**

2.1. К участию в Фестивале допускаются все обучающиеся общеобразовательной организации и делятся на 3 медицинские группы:

- основная группа здоровья. Обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций Ленинского района. Мальчики выбирают упражнения из полного перечня системы проведения Фестиваля здорового образа жизни «Русский силомер» (далее – система проведения «Русский силомер») (с 1 по 11-е), девочки из сокращенного перечня (с 1 по 4-е) согласно приложению 4 к Положению.

- подготовительная группа здоровья. Обучающиеся подготовительной группы здоровья могут принимать участие в Фестивале и выполнять упражнения только при предоставлении классному руководителю заявки-согласия согласно приложению 1 к Положению. Мальчики выбирают упражнения из полного перечня системы проведения «Русский силомер» (с 1 по 11-е), девочки из сокращенного перечня (с 1 по 4-е) согласно приложению 4 к Положению.

- Специальные подгруппы (А, Б), дети-инвалиды и дети с ОВЗ. Обучающиеся данных групп здоровья могут подготовить рисунки, плакаты поддержки и принять участие в Фестивале как активные болельщики. Оценка

творческих работ обучающихся, происходит согласно приложению 3 к Положению.

### **3. Программа и порядок проведения**

#### **3.1. Организация проведения.**

Фестиваль проводится в праздничной форме между общеобразовательными организациями по системе проведения «Русский силомер» согласно приложению 4 к Положению.

3.2. Перед началом Фестиваля общеобразовательные организации – участники обязаны разместить в школьных газетах, на официальных сайтах и информационных стендах следующую информацию:

- объявление о проведении Фестиваля;
- результаты участия общеобразовательной организации в Фестивале 2023 года;
- систему проведения «Русский силомер» согласно приложению 4 к Положению;
- по окончанию Фестиваля разместить результаты участия общеобразовательной организации.

3.3. Общеобразовательным организациям необходимо обеспечить:

- заблаговременное объяснение участникам Фестиваля правил проведения и демонстрацию выполнения упражнений;
- организацию проведения и безопасности Фестиваля;
- установку и проверку на надежность гимнастических перекладин (далее – турник);
- необходимое количество гимнастических матов под каждым турником в области возможного падения участника с перекладины при выполнении упражнения;
- медицинское сопровождение проведения Фестиваля;
- формирование коллегий, по оценке результатов.

3.4. В день проведения Фестиваля в общеобразовательных организациях проводится парад-построение в соответствии со сценарным планом проведения согласно приложению 6 к Положению с поднятием флага Российской Федерации и Республики Крым под гимны Российской Федерации и Республики Крым. Спортивный зал украшается праздничной атрибутикой. Администрация общеобразовательной организации обеспечивает безопасность во время проведения Фестиваля и дежурство врача.

3.5. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться председателю коллегии, а секретарь – найти данного участника в таблице подсчетов согласно приложению 2 к Положению. Участник принимает исходное положение – «вис на руках, на перекладине». Председатель коллегии дает команду «Старт», а хронометрист запускает секундомер. Упражнения выполняются с одной и той же стороны турника, лицом к председателю коллегии.

3.6. После команды «Старт» выполняются в любой последовательности любые из упражнений системы проведения «Русский силомер» согласно приложению 4 к Положению. После каждого правильно выполненного повторения председатель коллегии произносит слово «ЕСТЬ» (предварительно произнося названия упражнений после смены, если они были). Упражнения выполняются в течение одной минуты.

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

3.8. После окончания Фестиваля, классные руководители собирают конкурсные работы (рисунки, плакаты) обучающихся специальных подгрупп (А, Б), детей-инвалидов и детей с ОВЗ, которые принимали участие как активные болельщики и передают их на оценку председателю и членам коллегии. Конкурсные работы оцениваются согласно приложению 3 к Положению.

3.9. Член коллегии, ответственный за проведение Фестиваля на площадке общеобразовательной организации, передает итоговые материалы члену муниципального оргкомитета для подсчета результатов.

Фиксирование количества выполненных упражнений производится в протоколе на бумажном носителе. На каждый класс оформляется отдельный протокол.

3.10. После проведения Фестиваля школьный Оргкомитет проводит подсчеты и готовит итоговые протоколы (Приложение 5 к Положению) и направляют **видео отчеты победителей (I места)** личных зачетов согласно 5 возрастным категориям (раздельно мальчики и девочки) на адрес электронной почты **centr\_tvorchestva1@crimeaedu.ru** в срок до **14.10.2024 года**.

3.11. При любом подлоге результат общеобразовательной организации аннулируется.

#### **4. Коллегия по оценке результатов**

4.1. В состав коллегии по оценке результатов входят: председатель коллегии, хронометрист, секретарь. Количество коллегий определяется исходя из общего количества участников Фестиваля в общеобразовательной организации (не более 240 участников на одну коллегию) и задействованных гимнастических перекладин (турников). Коллегии формируются из числа учителей физической культуры, членов ученического самоуправления, министра спорта общеобразовательной организации и представителя из муниципального оргкомитета (по возможности). Для увеличения количества коллегий в общеобразовательной организации рекомендуется привлекать к подсчету результатов девушек-учащихся старших классов (секретарь либо хронометрист).

4.2. Перед началом проведения Фестиваля члены коллегии обязаны:

- изучить настоящее Положение;
- изучить описание упражнений системы проведения «Русский силомер»;
- пройти инструктаж по правилам проведения и технике безопасности при проведении массовых мероприятий;
- провести несколько тренировочных оценок.

4.3. Обязанности членов коллегии:

председатель коллегии:

- следит за правильностью выполнения упражнений системы проведения «Русский силомер»;

– после каждого правильно выполненного повторения четко произносит слово «Есть».

секретарь:

– после каждого произнесенного председателем коллегии слова «Есть» ставит знак единица «I» в столбце выбранного упражнения в таблице подсчетов согласно приложению 3 к Положению (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 председателя коллегии и включает секундомер. Не отвлекаясь от хронометра озвучивает остаточное время работы (30 и 10 секунд). По истечению одной минуты, останавливает секундомер и громко произносит команду «Стоп».

4.4. В конце Фестиваля каждая коллегия осуществляет подсчет итоговой суммы баллов всех участников при представителе муниципального оргкомитета (результат школы) и фиксирует ее в итоговом протоколе согласно приложению 5 к Положению.

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

## **5. Форма участников**

5.1. Форма участников составляет: обувь спортивная, спортивные брюки или шорты, футболки.

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

5.3. Во время выполнения упражнений допускается использование талька, мела.

5.4. Можно протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью.

5.5. Запрещено использовать кистевые ремни.

5.6. Проводить Фестиваль допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, а также в присутствии медицинского работника.

5.7. Ответственность за безопасность проведения несет организация на базе, которой проводится Фестиваль.

## **6. Определение победителей**

6.1. Победители Фестиваля определяются в командном зачете из числа общеобразовательных организаций – победителей и призеров Ленинского района.

6.2. Победитель в командном зачете определяется по формуле:

$$\frac{S}{A}$$

где S – сумма баллов, полученная при сложении количества баллов, набранных обучающимися общеобразовательной организации в Фестивале лично в каждой из 3х медицинских категорий (*сумма баллов основной, подготовительной, специальных групп (А, Б), детей-инвалидов и детей с ОВЗ*),

A – общее, списочное количество обучающихся в образовательной организации.

Сумма баллов, набранных участниками Фестиваля в одном классе общеобразовательной организации, делится на общее количество учащих класса и выводится итоговый результат зачета – «Сила класса».

Сумма баллов, набранных участниками Фестиваля в общеобразовательной организации, делится на общее количество учащих и выводится итоговый результат общекомандного зачета – «Сила школы».

6.3. Победители в личном зачете (раздельно мальчики и девочки) в каждой из пяти возрастных категорий основной и подготовительной (без разделения) медицинских групп, принявших участие в Фестивале, определяются по наибольшей сумме баллов, набранных лично.

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

6.4. В общекомандном зачете победителями признаются общеобразовательные организации, занявшие I, II и III места. В личном зачете победителями признаются участники (раздельно мальчики и девочки), занявшие I, II, III места согласно 5 возрастным категориям основной и подготовительной (без разделения) медицинских групп:

I – 1, 2 класс;

II – 3, 4 класс;

III – 5, 6, 7 класс;

IV – 8, 9 класс;

V – 10, 11 класс.

6.5. Каждая образовательная организация формирует рейтинговую таблицу классов-участников и участников в личном зачете Фестиваля.

## **7. Награждение**

7.1. Общеобразовательные учреждения, занявшие I, II, III места в Фестивале, награждаются грамотами Управления образования Администрации Ленинского района Республики Крым.

7.2. Участники, занявшие I, II, III места в личном первенстве основной и подготовительной (без разделения) медицинских групп (раздельно мальчики и девочки), награждаются грамотами Управления образования Администрации Ленинского района Республики Крым.

7.3. Участники, занявшие I, II, III места основной и подготовительной (без разделения) медицинских групп (раздельно мальчики и девочки) в рейтинге школы награждаются дипломами образовательной организации.

## **8. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

8.1. 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, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

8.2. 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».

8.3. Ответственные исполнители: руководители образовательных организаций, председатель коллегии Фестиваля.

**Согласие родителей на участие ребенка в Фестивале здорового образа жизни в Республике Крым в 2024 году «Русский силомер»**

Я, \_\_\_\_\_,  
(Ф.И.О. родителя/законного представителя полностью)

родитель/законный представитель \_\_\_\_\_  
(нужное подчеркнуть)

\_\_\_\_\_ (ФИО участника полностью)

(далее - Участник), \_\_\_\_\_ года рождения, добровольно  
соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (указать название фестиваля, в котором намерен участвовать ребенок)

(далее - Фестиваль), проводимого \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (указываются наименование образовательного учреждения и сроки проведения мероприятия)

и при этом:

1. Даю согласие на выполнение моим ребенком физических упражнений на гимнастической перекладине во время проведения Фестиваля.

2. В случае если во время Фестиваля с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (указывается кому (ФИО) и номер телефона)

3. Обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям организаторов Фестиваля, связанным с вопросами безопасности.

4. Подтверждаю, что, давая согласие, я действую по собственной воле в интересах своего ребенка.

5. Я и мой ребенок (опекаемый) самостоятельно несем ответственность за личные вещи, оставленные на месте проведения Фестиваля, и в случае их утери я отказываюсь от права требовать компенсации.

6. Даю свое согласие на оказание в случае необходимости медицинской помощи моему ребенку (опекаемому).

7. С Положением о проведении Фестиваля ознакомлен.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (расшифровка)







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

№	Название упражнения	Требования к выполнению* 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 вися 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 рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как упражнение №3 «Подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.	6
7	«Подтягивание с уголком» или	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	7

	«Подтягивание за голову»	<i>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>	
<b>8</b>	«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>	<b>8</b>
<b>Упражнения для сильнейших</b>			
<b>9</b>	«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>	<b>10</b>
<b>10</b>	«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>	<b>15</b>
<b>11</b>	«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>	<b>30</b>
*Участник, в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгнуть с турника, отдохнуть и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.			

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЕЙШИХ

### 1 Подъем согнутых ног – 1 балл

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног полностью.

1 повторение – 1 балл

При неполном сгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.

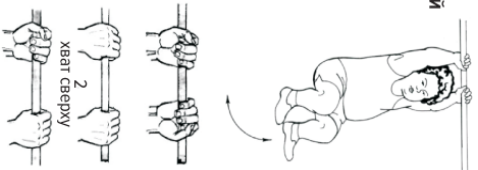
### 2 Перехват – 2 балла

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. Переход из положения хват «снизу» на хват «сверху» считается еще одним повторением.

1 повторение – 2 балла



### 5 Подъем разгибом «Склепка» – 5 баллов

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.

### 6 Армейское подтягивание – 6 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые.

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.

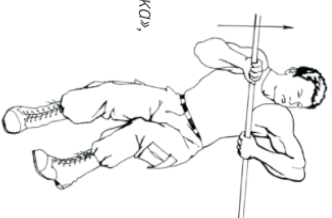


### 9 Выход на одну – 10 баллов

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 уровня пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Склепка», и присваивается 5 баллов.

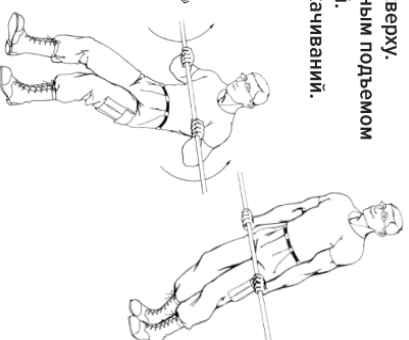


### 10 Выход на две – 15 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачивания.

1 повторение – 15 баллов.

Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Склепка» и засчитывается 5 баллов.



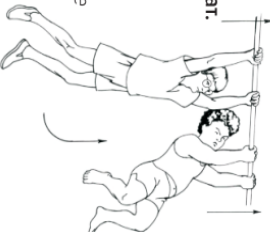
### 3 Подтягивание с рывком – 3 балла

Вис на перекладине.

Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу или перехват.

Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок.

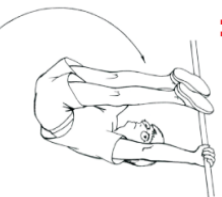
1 повторение – 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов



### 4 Поднос прямых ног к перекладине – 4 балла

Упражнение выполняется из положения виса на перекладине (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



### 7 Подтягивание с углом – 7 баллов

Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и вытолкнуть в этом положении подтягивание.

1 повторение – 7 баллов.

Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается, как упражнение №6 «Армейское подтягивание», т.е. 6 баллов.



### 8 Подъем переворотом – 8 баллов

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, осуществляет переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнение в положении упора двух рук на перекладине сверху.

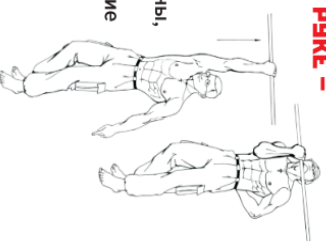
1 повторение – 8 баллов



### 11 Подтягивание на одной руке – 30 баллов

Вис на перекладине на одной 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. Рывок и раскачивание не допускаются.

1 повторение – 30 баллов.



**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**  
 Общеобразовательного учреждения-участника  
 Фестиваля здорового образа жизни  
 «Русский силомер» в Республике Крым

(полное название школы, муниципальное образование Республики Крым)

№			ПОКАЗАТЕЛЬ
1.	Дата проведения Фестиваля		
2.	Результат 2023 года («Сила школы»)		
3.	Общее количество обучающихся		
4.	Количество участников Фестиваля		
5.	Количество турников в спортзале		
6.	Количество коллегий подсчета результатов		
7.	Сумма баллов, набранных участниками Фестиваля		
8.	Обучающиеся-мальчики, набравшие максимальное количество баллов:	Результат	Обучающиеся-девочки, набравшие максимальное количество баллов:
	I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____		I категория: 1. _____ 2. _____ 3. _____ II категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ III категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ IV категория 1. _____ 2. _____ 3. _____ V категория 1. _____ 2. _____ 3. _____
9.	Итоговый результат («Сила школы») (выведенный по формуле)		
10.	Динамика («Силы школы») (от результата 2024 года умноженного на 100, вычитаем результат 2023 года, полученное число с отрицательным или положительным показателем записываем)		

Представитель муниципального Оргкомитета:

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (\_\_\_\_\_)  
(ФИО) Подпись

Директор \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (\_\_\_\_\_)  
(ФИО) Подпись/М.П.

## Сценарий проведения Фестиваля здорового образа жизни «Русский силомер».

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, участники и гости нашего праздника! Приветствуем вас на торжественном открытии Фестиваля здорового образа жизни «Русский силомер».

Ведущий: Внимание!!! Смирно!!! Равнение на флаг! Звучит гимн Российской Федерации! Звучит Гимн Республики Крым (можно по 1 куплету, если без слов)

Ведущий: Фестиваль здорового образа жизни «Русский силомер» считать открытым!

«Русский силомер» – это массовое спортивно-развлекательное мероприятие, включающие в себя упражнения на турнике разной степени сложности. В ходе Фестиваля будет измерена «Сила школы» (общекомандный зачет) и сила каждого участника.

Во время мероприятия определится самый сильный класс нашей школы и самые сильные участники в пяти возрастных категориях, а в итоге мы узнаем, какая школа самая сильная и самая дружная в Республике Крым! Школа – это команда! Важно участие каждого, потому что именно от этого зависит победа – победа класса, победа всей школы!

«Русский силомер» - это сила и выносливость, это – умение работать в команде, это возможность достичь успеха и совершенствовать свои физические данные. Ребята, победа нашей школы зависит от всех и каждого, даже самого слабого ученика, который преодолел себя и принял участие в общем соревновании. «Объединиться, чтобы победить!» - вот наш девиз.

Фестиваль проводится по инициативе Межрегиональной общественной организации «РУССКОЕ ЕДИНСТВО», при помощи и поддержке Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства спорта Республики Крым, ГБОУ ДО РК «Центра детско-юношеского туризма и краеведения», спортивного клуба «Русский силомер».

Ведущий: Сегодня на торжественном мероприятии присутствуют почетные гости: \_\_\_\_\_

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется: \_\_\_\_\_

Ведущий: Спасибо, \_\_\_\_\_

Ведущий: На этом торжественная церемония открытия Фестиваля окончена. Давайте сплотимся и докажем, что наша школа самая дружная и самая сильная!

Мы в вас верим!

Начало соревнований.



## **СОСТАВ ЖЮРИ Фестиваля**

Председатель жюри – Муслединова Алие Куртмуллаевна – директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр детского и юношеского творчества" Ленинского района Республики Крым.

Члены жюри:

1. Абдураманов Сейтмемет Энверович – педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр детского и юношеского творчества" Ленинского района Республики Крым;

2. Джемпарова Фериде Зияевна – заместитель директора Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр детского и юношеского творчества" Ленинского района Республики Крым;

3. Жилияков Вадим Арсенович – педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр детского и юношеского творчества" Ленинского района Республики Крым;

4. Лабкович Алина Юрьевна – главный специалист отдела дополнительного образования, оздоровления и воспитательной работы Управления образования Администрации Ленинского района Республики Крым.