

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по СМР
СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района Санкт-Петербурга»


_____ Н.А.Афанасьева
« » _____ 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района Санкт-Петербурга»


_____ П.П.Пилипчук
« 02 » _____ 2023 г



ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

Санкт-Петербург

2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Физкультурное мероприятие проводится в соответствии с планом физкультурно-оздоровительных мероприятий СПб ГБУ «Центр спорта Петродворцового района» на 2023 год.

Мероприятие проводится с целью пропаганды и популяризации военно-прикладных видов спорта в Петродворцовом районе.

Задачами проведения мероприятия являются:

- пропаганда здорового образа жизни и комплексного развития личности;
- привлечение жителей района к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Место проведения: г. Ломоносов, ул. Михайловская д. 29 лит А

Сроки проведения: **8 августа 2023 года. Регистрация участников с 15:00**

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ.

Общее руководство по подготовке и проведению мероприятия осуществляет СПб ГБУ «Центр спорта Петродворцового района». Непосредственное проведение возлагается на отдел по работе с молодежью допризывного возраста. Ответственный за проведение – Булбовас Валентинас Луко

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

К участию в мероприятии допускаются население Петродворцового района от 6 лет и старше. **Участник обязан:** знать и соблюдать меры безопасности при выполнении упражнений.

5. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ.

Порядок выступления участников определяется при регистрации:

с 15:00 – регистрация участников;

15:30 – начало соревнований;

17:30 - подведение итогов, награждение победителей.

Для выполнения упражнения каждому участнику дается **одна минута**, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов любых упражнений согласно таблице. 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 виса (руки прямые). Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чем сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Итоговая сумма баллов позволяет точно определять победителя мероприятия.

Название упражнения	Требования к выполнению (приложение №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>
Перехват	Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху . По очереди, правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хвата «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. 1 смена хвата обеих рук 2 балла</i>
«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>
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. <i>1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>
«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. <u>Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед</u> . 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>
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 упражнение №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.</i>
Подтягивание с уголком	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>
«Выход силой на одну руку»	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</i>
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.

<p>Подъем переворотом</p>	<p>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.</i></p>
<p>«Выход силой на две руки»</p>	<p>Вис на перекладине, на прямых руках, хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <i>1 повторение -15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i></p>

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Победители и призеры определяются в «Русском силовом» по наибольшей сумме баллов. Победители и призеры награждаются дипломами и призами

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Финансирование осуществляется из средств, предусмотренных СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга».

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется ответственным за проведение мероприятия, согласно общим правилам техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и требованиям по линии безопасности к спортивным сооружениям, на которых эти мероприятия проводятся. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется ответственным за проведение мероприятия в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144 Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке к проведению 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». В соответствии с требованиями п. 2-50 постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 №121 (в действующей редакции)

9. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ.

При прохождении регистрации в секретариате участник должен предъявить документ, удостоверяющий его личность. Справки по телефону: 661-17-95 , 8(911)105-59-21

Начальник отдела по работе с молодежью допризывного возраста



В.Л.Булбовас