Приложение №

приказ №19 от 18.01.2024 года

**Положение**

**о проведении городского конкурса «Русский силомер»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок, сроки и условия организации и проведения городских соревнований по плаванию (далее – Конкурс). Конкурс проводится в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы 2024 г.

1.2. Конкурс проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, и направлен на совершенствование спортивного досуга обучающихся.

Задачи конкурса:

- пропаганда здорового образа жизни;

- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;

- определение и повышение уровня физической подготовленности

1.3. Общее руководство, подготовку и проведение соревнования осуществляет отдел образования, молодёжной и социальной политики администрации города Шумерля. Непосредственное проведение соревнования возлагается на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» города Шумерля Чувашской Республики.

1.4. Для проведения соревнования Организатор формирует состав жюри, определяет функции и порядок его работы.

**2. Сроки и место проведения**

2.1. Конкурс проводится 08 февраля 2024 года в МБОУ «СОШ №2», начало в 14.00 ч. Заявки (Приложение №2) необходимо отправить на электронный адрес: school2school2@mail.ru

**3. Участники соревнований**

3.1. К участию в конкурсе приглашаются сборные команды образовательных организаций в количестве 2 чел. (1 чел. до 9 кл., 1 чел. до 11 кл.).

3.2. Возраст участников соревнований: не старше 18 лет на день проведения соревнований.

3.3. Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

**4. Правила и требования конкурса**

Участник должен подойти к перекладине и принять исходное положение- вис на прямых руках на перекладине. Судья произносит команду «Старт». После чего участник начинает выполнять упражнения. каждое повторное упражнение участник начинает выполнять из положения виса, руки прямые. По окончанию одной минуты судья произносит команду «Стоп». Участник прекращает выполнение упражнений спрыгивает на землю.

Возможно выполнение одного и того же упражнения. При этом, участник в процессе может отдыхать, в висе на турнике или спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается. Каждому участнику соответствует определенное количество баллов. Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то следует руководствоваться правилами в нижеследующей таблице упражнений (Приложение №1).

**5. Обеспечение безопасности участников**

Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждённых в установленном порядке.

Соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (утв. Министерством спорта РФ и Главным государственным санитарным врачом РФ 31 июля 2020 г.).

Сопровождение команд до места проведения конкурса и обратно осуществляется направляющей стороной в соответствии с требованиями Федерального закона №-52-ФЗ от 30.03.1999 «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения», постановления Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2020 г. № 1527 «Правила организованной перевозки группы детей автобусами», санитарными правилами СП 2.5.3650-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к отдельным видам транспорта и объектам транспортной инфраструктуры», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 16 октября 2020 г. № 30.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020

№ 61238).

**6. Порядок определения и награждения победителей**

5.1. Победители соревнования определяются по итогам. Команды, набравшие наибольшее количество баллов занимают первые три места и награждаются дипломами.

5.2. Награждение победителей и призеров состоится на закрытии месячника оборонно-массовой и спортивной работы 27 февраля 2024 г.

**7. Примечание**

-Добавочные хештеги: #центравангард #юнармияШумерли #юнармияЧувашии #МОМИСР2024Шумерля #наименование ОУ #Русскийсиломер

Приложение № 1

# ПЕРЕЧЕНЬУПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ «СИЛА РДШ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Название упражнения** | **Требования к выполнению\*** | **Баллы** |
| 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 обеих рук 2 балла.*  Пояснение: *и*сходное 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»  *1 повторение- 2 балла.* | 2 |
| 3 | «Подтягивани е с рывком» | Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. *1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.* | 3 |
| 4 | Поднос  прямых ног к перекладине | Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний. *1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.* | 4 |
| 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. *1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.* | 5 |
|  | Армейское подтягивание | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, 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 упр.№3*  *«Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.* | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | ***На выбор*** Подтягивание с уголком  Подтягивание за голову | 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 ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6*  *«Армейское подтягивание» - 6 баллов.*  Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи.  *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.* | 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. *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.* | 8 |
| 9 | «Выход силой на одну» | 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 пояса, то упражнение засчитывается как*  *«Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.* | 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. *1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.* | 15 |
| 11 | «Подтягивани е 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.  *1 повторение - 30 баллов.* | 30 |

Приложение № 2

ЗАЯВКА

на участие в городском конкурсе «Русский силомер»

*(полное наименование образовательной организации в соответствии с Уставом )*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия Имя Отчество (полностью) | Дата рождения (дд.мм.гггг.) | Класс | Виза врача (*допущен, дата осмотра, подпись врача, печать напротив каждого участника Фестиваля)* |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |

Допущено к участию в конкурсе

*(прописью)*

обучающихся.

Врач /

*(ФИО) (подпись)*

*(М.П. медицинского учреждения)* Состав команды – человек, в том числе участников. Правильность заявки подтверждаю:

Директор ОУ

« » 2023 г. *(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)М.П. (гербовая)*