

УТВЕРЖДЕНО  
РОО «СК «Русский силомер»



/Д.В. Пыжьянов

« »



УТВЕРЖДЕНО  
Исполнительный директор  
Общероссийской общественно-  
государственной детско-юношеской  
организации «Российское движение  
школьников»




/Д.В.Клебанов

2018 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор ФГБУ «Росдетцентр»



/А.А. Крюкова

« »

2018 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 Всероссийских соревнований по русскому силомеру «Сила РДШ» среди обучающихся общеобразовательных организаций РФ, а также условия участия в соревнованиях.

**1.2.** Соревнования проводятся между школьниками 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 Российской Федерации, федеральном округе Российской Федерации, стране.

**1.3.** Русский силомер разработан Региональной общественной организацией «Спортивный клуб «Русский силомер», при участии Спортивно-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

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);
- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российский детско-юношеский центр» (далее – ФГБУ «Росдетцентр»);
- Региональная общественная организация «Спортивный клуб «Русский силомер» (далее – СК «Русский силомер»).

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

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

**3.4.** 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 все обучающиеся общеобразовательных организаций РФ в возрасте от 7 лет, подавших официальную заявку.



**4.2.** 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.** Заявки школ на участие в соревновании необходимо направить на конкурсную платформу на официальном сайте РДШ – рдш.рф, **до 20 октября 2018 года.**

**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 школы 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 2018-2019 гг., в следующем порядке:

**- 1 этап — школьный.** Даты проведения **1 ноября - 30 ноября 2018 г.** Соревнования проводятся в спортзале школы или на собственной спортивной площадке (если позволяют погодные условия). В протоколы вносятся все ученики, независимо от пола и возраста. При этом 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. Напротив фамилий тех, кто не принял участие, проставляется «0» (ноль) 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).

- **2 этап — региональный.** В этом этапе принимают участие победители и призеры каждой школы, участвовавшей в первом (школьном) этапе. Даты проведения **с 10 января по 10 февраля 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).

- **3 этап — первенство федерального округа.** В этом этапе принимают победители второго (регионального) этапа. Даты проведения **15 - 30 марта 2019 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)

- **4 этап – (финальный) первенство России.** В этом этапе принимают участие победители третьего этапа (первенство федеральных округов). Дата проведения **май 2019 г.** Соревнования проводятся в г. Москве. 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), изучить правила судейства, 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 штук);

- 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. В обязанности помощников входит помощь судье. Они должны при необходимости подсаживать и подстраховывать



участников во время выполнения упражнений.

- **обеспечить видеофиксацию** 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 любой ученик школы-участницы может принять участие единожды, и за одну минуту набрать максимальное для себя количество баллов. Перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье на протоколе (судья должен найти участника в заполненных протоколах либо занести его в протокол). 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.

**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 отправить на электронную почту в региональное отделение РДШ (Приложение №7) следующие материалы в течение 3-х дней с момента окончания соревнований, но не позднее 30 ноября 2018г.:

- копии протоколов;
- итоговый протокол (Приложение № 4) с данными по сумме баллов школы и результаты победителей.
- ссылку на видеозапись выступления победителей и призеров этапа, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм) на странице школы или участника;
- согласие на обработку персональных данных от победителя и призеров (Приложение № 5, 6 ).

**5.13.3.** Региональный координатор РДШ, не позднее 10 дней с даты окончания этапа соревнований, направляет итоговые протоколы школ региона на электронную почту РОО СК «Русский силомер» - [mail@rusilomer.ru](mailto:mail@rusilomer.ru), для обработки результатов.

**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 передать в региональное отделение РДШ следующие материалы в течение 3-х дней с момента проведения соревнований, но не позднее 10 февраля 2019 г.:

- копии протоколов участников;
- ссылку на видеозапись выступления каждого участника, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм) на странице школы или участника;
- согласие каждому организатору соревнований на обработку персональных данных от победителя и призеров этапа (Приложение № 5, 6).

**5.14.3.** Региональный координатор РДШ, не позднее 7 дней с даты окончания этапа соревнований, направляет протоколы победителей в каждом регионе (в каждой возрастной группе среди мальчиков и девочек) и ссылки на видеозапись их выступлений (размещенные в соцсетях ВКонтакте и/или Инстаграм) на электронную почту РОО СК «Русский силомер» - [mail@rusilomer.ru](mailto:mail@rusilomer.ru), для обработки результатов и определения победителей этапа.

**5.15.** По окончании соревнований в 3-ем этапе, не позднее 3 апреля 2019 г.:

**5.15.1.** Ответственные за проведение соревнований должны осуществить подсчет суммы баллов участников этапа и отправить скан. копии их протоколов и ссылки на видеозапись их выступлений (размещенные в соцсетях ВКонтакте и/или Инстаграм) на электронную почту РОО СК «Русский силомер» - [mail@rusilomer.ru](mailto:mail@rusilomer.ru), для обработки результатов и определения победителей этапа.

**5.16.** По окончании 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;

– по окончании соревнований осуществить окончательный подсчет по участникам, подсчитать сумму баллов школы (только в 1-ом этапе);

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

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

– передать результаты в региональное отделение РДШ (Приложение №7) — итоговые протоколы и видео призеров после 1-2 этапов, протоколы участников и видео после 3 этапа.

**6.4.** По окончанию 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 школы.

## **7. Определение победителей**

**7.1.** 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.

## **8. Награждение победителей**

**8.1.** Участники, занявшие призовые места в региональном этапе, этапе федеральных округов и всероссийском финале, награждаются памятными призами.

## **9. Награждение педагогов**

**9.1.** Учителя физкультуры награждаются в специальной номинации «Самый лучший тренер».

**9.2.** Учителя физической культуры, чьи воспитанники заняли 1-ое место в каждой возрастной категории на всероссийском финале, награждаются ценными призами.

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

## **10. Разрешение спортивных споров**

**10.1.** 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.

## **11. Финансирование соревнований**

**11.1.** Финансирование 4 этапа соревнований, а также в пунктах 8 и 9, осуществляется совместно СК «Русский силомер» и РДШ.

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

## **12. Дополнительные условия**

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



**Заявка на участие в 1 (школьном) этапе Всероссийских соревнований по  
русскому силовому «Сила РДШ»**

кому \_\_\_\_\_

от школы № \_\_\_\_\_ насел. пункт \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (указать регион)

**Заявка**

Прошу включить школу № \_\_\_\_\_ города \_\_\_\_\_  
в состав участников

**1 (школьного) этапа Всероссийских соревнований "Сила РДШ",  
который состоится**

Количество ВСЕХ обучающихся в учебном году 2018-2019 составляет  
\_\_\_\_\_ человек.

С Положением и правилами соревнований ознакомлен. С условиями  
Положения согласен.

Ответственный, за проведение и организацию соревнований в школе № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (ФИО полностью),

раб. тел.:

моб. тел.:

e-mail:

Дата: \_\_\_\_\_  
/расшифровка/ \_\_\_\_\_

Подпись директора \_\_\_\_\_

М.П.

## 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, выраженный 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 ( <b>не обязательно все!</b> 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 <b>ВСЕГО ОДНА!</b>	
<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 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>	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 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
---	--------------------	---	---

**Упражнения для сильнейших**

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 «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.

Таблица подсчета баллов в турнире «Сила РДШ»

школа \_\_\_\_\_ дата: \_\_\_\_\_

Приложение №3  
 К Положению о проведении Всероссийских соревнований  
 по русскому силовому «Сила РДШ»  
 среди учащихся общеобразовательных организаций  
 утвержденному приказом «Российского движения школьников»  
 от «14» сентя. 2018 г. № 60-4

№	Участник (ФИО)	КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ (каждое выполненное упражнение отмечается знаком - «!»)										Сумма баллов одного участника	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11
		1 балл согнутых ног» «Подъем	2 балла «Перехват»	3 балла с рывком» «Подтягивание	4 балла перекладине» ног к «Поднос прямых	5 баллов «Склепка» разгибом» или «Подъем	6 баллов подтягивание» «Армейское	7 баллов голову» «Подтягивание за с уголком» либо «Подтягивание	8 баллов переворотом» «Подъем	10 баллов «Выход на одну»	15 баллов «Выход на две»	30 баллов на одной руке» «Подтягивание	



## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

проведения соревнований по русскому силовому «Сила РДШ» в школе № \_\_\_\_\_

(населенный пункт, субъект РФ)

№	ДАННЫЕ	ПОКАЗАТЕЛЬ
1	Дата проведения соревнований	
2	Количество участников соревнований из них девочек, мальчиков	
3	Количество турников в спортзале	
4	Количество судейских бригад	
5	Сумма баллов школы	
6	<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.	
7	<p><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.</p>	

Ответственный за проведение соревнований:

ФИО \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

М.П.

Приложение №5  
К Положению о проведении Всероссийских соревнований  
по русскому силомеру «Сила РДШ»  
среди учащихся общеобразовательных организаций  
утвержденному приказом «Российского движения школьников»  
от «20» сентя. 2018 г. № 60-ср

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

Директору Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский детско-юношеский центр» 119048, г. Москва, ул. Усачёва, 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 участником мероприятий Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский детско-юношеский центр», 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), несовершеннолетним участником мероприятий Организации в возрасте старше 14 лет (нужное подчеркнуть), в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю своё 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 моём месте работы или учёбы.

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

Приложение №6  
К Положению о проведении Всероссийских соревнований  
по русскому силомеру «Сила РДШ»  
среди учащихся общеобразовательных организаций  
утвержденному приказом «Российского движения школьников»

от 30.09.2018 г. № 60-11  
Сект

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

Директору Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский детско-юношеский центр» 119048, г. Москва, ул. Усачёва, д. 64, под. 4;

Председателю правления региональной общественной физкультурно-спортивной организацией развития программы спортивных упражнений «Спортивный клуб «Русский силомер» 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 Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский детско-юношеский центр», 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 своё согласие на обработку моих, моего ребёнка персональных данных, необходимых Организации в связи с отношениями, возникающими между принимающим участие в мероприятиях Организации и Организацией.

Перечень моих, моего ребёнка 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 учёбы моего ребёнка.

Я даю согласие на обработку Организацией моих, моего ребёнка 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 ребёнка 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: рдш.рф, gusilomer.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 ребёнка 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



Приложение №7  
 К Положению о проведении Всероссийских соревнований  
 по русскому силовому «Сила РДШ»  
 среди учащихся общеобразовательных организаций  
 утвержденному приказом «Российского движения школьников»  
 от «20» сентяб. 2018 г. № 60-лп

<b>Специалисты по работе с молодёжью отдела Регионального взаимодействия</b>			
<b>ФО</b>	<b>РЕГИОН</b>	<b>ФИО</b>	<b>ТЕЛЕФОН</b>
<b>СФО</b>	Алтайский край	Клочко Вероника Олеговна	7 (905) 982-66-18 7 (983) 359-41-59
<b>ДФО</b>	Амурская область	Фролова Анастасия Владимировна	7 (924) 674-49-15
<b>СЗФО</b>	Архангельская область	Ольховская Татьяна Александровна	7 (950) 661 72 07
<b>ЮФО</b>	Астраханская область	Никонов Семён Владимирович	7 (967) 824-96-84
<b>ЦФО</b>	Белгородская область	Шенцева Евгения Сергеевна	7 (920) 571-23-42
<b>ЦФО</b>	Брянская область	Шишкин Сергей Сергеевич	7 (953) 276-81-41
<b>ЦФО</b>	Владимирская область	Антонов Юрий Михайлович	7 (904) 594-39-98
<b>ЮФО</b>	Волгоградская область	Романов Сергей Владимирович	7 (903) 479-46-36
<b>СЗФО</b>	Вологодская область	Беляев Владимир Михайлович	7 (906) 293-76-03
<b>ЦФО</b>	Воронежская область	Константинова Ольга Александровна	7 (919) 243-44-98
<b>ДФО</b>	Еврейская автономная область	Сеземова Екатерина Александровна	7 (964) 828-70-65
<b>СФО</b>	Забайкальский край	Закс Татьяна Валентиновна	7 (914) 508-59-63
<b>ЦФО</b>	Ивановская область	Павлычева Мария Сергеевна	7 (930) 346-03-56
<b>СФО</b>	Иркутская область	Бичевина Оксана Валентиновна	7 (914) 881-04-75
<b>СЗФО</b>	Калининградская область	Козлова Ольга Александровна	7 (900) 352-25-92
<b>ЦФО</b>	Калужская область	Терехова Маргарита Владиславовна	7 (920) 881-81-49
<b>ДФО</b>	Камчатский край	Скрипник Петр Викторович	7 (914) 626-02-84
<b>СФО</b>	Кемеровская область	Баженова Надежда Викторовна	7 (913) 406-62-70
<b>ПФО</b>	Кировская область	Нестеров Юрий Павлович	7 (792) 266-94-92
<b>ЦФО</b>	Костромская область	Фираго Дмитрий Владимирович	7 (960) 747-86-32
<b>ЮФО</b>	Краснодарский край	Вовк Екатерина Сергеевна	7 (918) 923-75-07
<b>СФО</b>	Красноярский край	Свиридов Евгений Александрович	7 (913) 049-19-40
<b>УФО</b>	Курганская область	Гольцева Наталья Геннадьевна	7 (905) 851-51-54
<b>ЦФО</b>	Курская область	Шалимова Валерия Геннадиевна	7 (910) 270-03-70
<b>СЗФО</b>	Ленинградская область	Смирнова Анна Евгеньевна	7 (963) 341-01-84
<b>ЦФО</b>	Липецкая область	Щукина Екатерина Ивановна	7 (950) 802-22-52
<b>ДФО</b>	Магаданская область	Стаценко Евгения Андреевна	8 (964) 456 60 74
<b>ЦФО</b>	город Москва	Кабаченко Дарья Алексеевна	7 (905) 794-41-98
<b>ЦФО</b>	Московская область	Сахно Светлана Петровна	7 (977) 273 61 40
<b>СЗФО</b>	Мурманская область	Тихомиров Никита Андреевич	7 (921) 031-60-30
<b>СЗФО</b>	Ненецкий автономный округ	Черницына Елена Александровна	7 (911) 652-24-58
<b>ПФО</b>	Нижегородская область	Айзатуллина Динара Наилевна	7 (903) 055-14-41
<b>СЗФО</b>	Новгородская область	Жаркова Мария Николаевна	7 (908) 292-51-77
<b>СФО</b>	Новосибирская область	Берилко Александра Олеговна	7 (913) 389-00-96
<b>СФО</b>	Омская область	Степочкин-Тищенко Алексей Васильевич	7 (913) 681-50-50
<b>ПФО</b>	Оренбургская область	Добровольская Елена Александровна	7 (987) 887-47-09
<b>ЦФО</b>	Орловская область	Жидова Екатерина Олеговна	7 (910) 267-75-99
<b>ПФО</b>	Пензенская область	Гаврюшина Мария Петровна	7 (927) 289-38-97
<b>ПФО</b>	Пермский край	Добренко Анастасия Юрьевна	7 (919) 470-09-16
<b>ДФО</b>	Приморский край	Есенкина Анастасия Сергеевна	7 (924) 439-97-19
<b>СЗФО</b>	Псковская область	Иванова Алена Юрьевна	7 (953) 232-95-93
<b>ЮФО</b>	Республика Адыгея	Татаренко Инна Ивановна	7 (903) 466-51-69
<b>СФО</b>	Республика Алтай	Санарова Ирина Юрьевна	7 (903) 956-86-27



<b>ПФО</b>	Республика Башкортостан	Слесарчук Евгений Игоревич	7 (917) 484-68-99
<b>СФО</b>	Республика Бурятия	Шобоев Баир Владимирович	7 (914) 636-90-96
<b>СКФО</b>	Республика Дагестан	Саидова Людмила Владимировна	7 (989) 897-77-54
<b>СКФО</b>	Республика Ингушетия	Яндиев Арсен Зуятдинович	7 (962) 641-02-50
<b>СКФО</b>	Республика Кабардино-Балкария	Кулимова Залина Залимхановна	7 (928) 718-62-82
<b>ЮФО</b>	Республика Калмыкия	Рахимов Каирбек Шапкатович	7 (927) 590-00-15
<b>СКФО</b>	Республика Карачаево-Черкесия	Гукемухова Алина Адисеевна	7 (928) 033-73-50
<b>СЗФО</b>	Республика Карелия	Колеченок Елена Николаевна	7 (921) 620-59-76
<b>СЗФО</b>	Республика Коми	Андреев Василий Михайлович	7 (912) 861-47-45
<b>ЮФО</b>	Республика Крым	Арламенкова Екатерина Юрьевна	7 (978) 104-83-63
<b>ПФО</b>	Республика Марий Эл	Лоскутова Лариса Вячеславовна	7 (909) 367-08-41
<b>ПФО</b>	Республика Мордовия	Чернышов Артем Петрович	7 (917) 073-40-37
<b>ДФО</b>	Республика Саха (Якутия)	Макарова Нюргуяна Владимировна	7 (964) 429-79-06
<b>СКФО</b>	Республика Северная Осетия (Алания)	Маргиева Жанна Юрьевна	7 (928) 491-91-45
<b>ПФО</b>	Республика Татарстан	Кропотина Мария Сергеевна	7 (927) 498-88-92
<b>СФО</b>	Республика Тыва (Тува)	Куулар Эртине Эресович	7 (923) 381-76-60
<b>ПФО</b>	Республика Удмуртия	Латынина Ксения Анатольевна	7 (912) 015-20-21
<b>СФО</b>	Республика Хакасия	Майнагашева Евгения Валерьевна	7 (913) 055-25-80
<b>ПФО</b>	Республика Чувашия	Иванова Наталья Владимировна	7 (927) 850-10-23
<b>ЮФО</b>	Ростовская область	Поляничко Наталья Евгеньевна	7 (918) 536-51-80
<b>ЦФО</b>	Рязанская область	Решетникова Есения Валерьевна	7 (960) 568-26-02
<b>ПФО</b>	Самарская область	Штоков Александр Владимирович	7 (909) 370-92-61 8(919) 800-63-63
<b>СЗФО</b>	Санкт-Петербург	Журавлёва Ирина Викторовна	7 (921) 356-49-65
<b>ПФО</b>	Саратовская область	Рузанова Елена Владимировна	7 (902) 040-14-43 7 (927) 623-97-56
<b>ДФО</b>	Сахалинская область	Пономаренко Татьяна Михайловна	7 (914) 769-20-52
<b>УФО</b>	Свердловская область	Анисимкова Александра Юрьевна	7 (922) 113-16-52
<b>ЮФО</b>	Севастополь	Молчанова Анна Станиславовна	7 (978) 817-14-68
<b>ЦФО</b>	Смоленская область	Михалькова Екатерина Владимировна	8 (915) 633 -05-12
<b>СКФО</b>	Ставропольский край	Дячук Татьяна Леонидовна	7 (938) 302-40-07
<b>ЦФО</b>	Тамбовская область	Черемисин Александр Николаевич	7 (920) 230-97-65
<b>ЦФО</b>	Тверская область	Радчук Никита Александрович	7 (904) 006-33-71
<b>СФО</b>	Томская область	Сухушина Елена Валерьевна	7 (903) 914-48-34
<b>ЦФО</b>	Тульская область	Букалова Юлия Константиновна	7 (919) 074-70-64
<b>УФО</b>	Тюменская область	Семченко Светлана Викторовна	7 (961) 203-11-44 7 (919) 955-44-52
<b>ПФО</b>	Ульяновская область	Кондратьева Ирина Николаевна	7 (909) 361-18-48 7 (904) 189-43-35
<b>ДФО</b>	Хабаровский край	Тюрчев Александр Андреевич	7 (914) 215-62-27
<b>УФО</b>	Ханты-Мансийский АО	Юдина Юлия Сергеевна	7 (904) 879-98-22
<b>УФО</b>	Челябинская область	Агеев Александр Андреевич	8-951-457-80-97
<b>СКФО</b>	Чеченская Республика	Байсаров Мурад Ахиядович	7 (963) 589-99-93
<b>ДФО</b>	Чукотский автономный округ	Барсукова Марина Юрьевна	7 (914) 080-59-95
<b>УФО</b>	Ямало-Ненецкий АО	Камакин Олег Николаевич	7 (912) 420-98-03
<b>ЦФО</b>	Ярославская область	Глухова Елена Николаевна	7 (960) 541-91-94