

# РУССКИЙ СИЛОМЕР

ТУРНИР

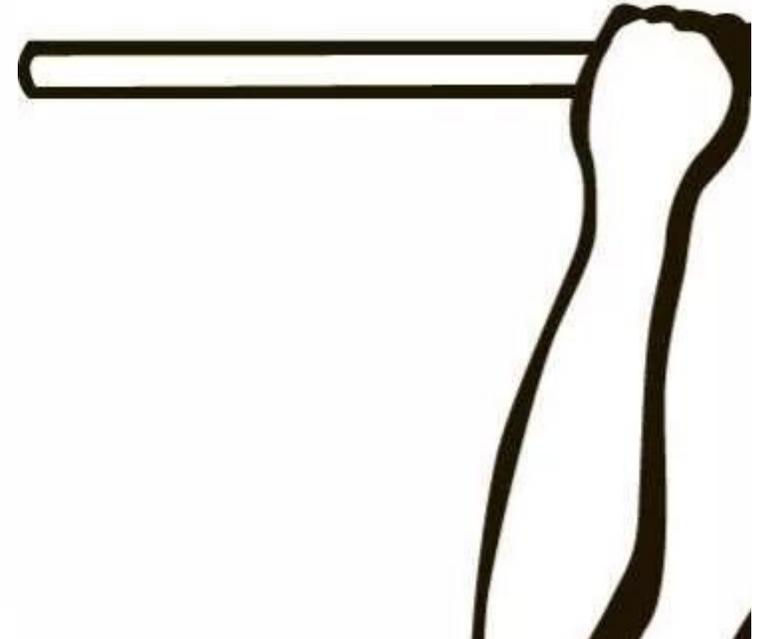
ПО СИЛОВОМУ МНОГОБОРЬЮ  
НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



С 2012 года более 1 000 000  
человек из России и  
зарубежья приняли участие в  
турнире «Русский Силомер»

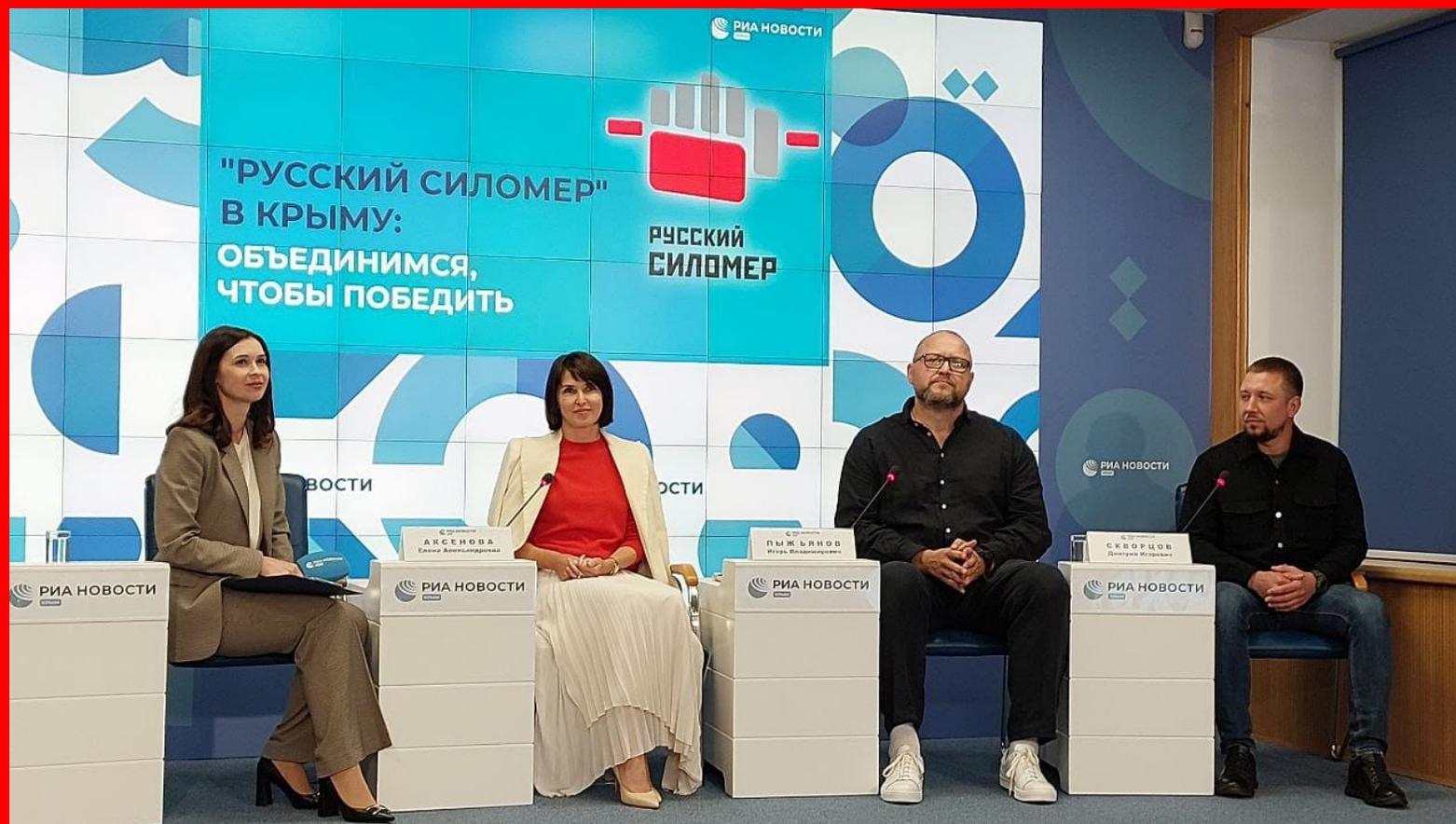
11 упражнений

для развития силы и выносливости



Российское движение школьников с 1 по 11 классы из **71 регионов** нашей страны приняли участие в «Русском силомере» чтобы показать свою силу и выносливость. В ходе соревнований из **690 участников** 15 мальчиков и 15 девочек показали наилучшие результаты, дети были награждены специальными призами и дипломами.

**В 2016 году «Русский силомер» презентовали президенту Владимиру Путину на форуме «Сообщество», тем самым получили поддержку от Администрации Президента**



Система упражнений была придумана **в 2012** году в молодежном отделе Екатеринбургской Епархии

**В 2022 году** в Крыму  
стартовал турнир **«Русский силомер»**

В соревнованиях принимали участие  
328 школ из 21 муниципального  
образования



В всех школах, которые принимали участие  
в турнире, прошли торжественные  
линейки, посвященные началу «Русского  
силомера»

**Председатель наблюдательного совета МОО  
«РУССКОЕ ЕДИНСТВО» Елена Александровна  
Аксёнова отметила: «В Крыму в таком  
масштабе «Русский силомер» проводится  
впервые».**

# 1 ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ

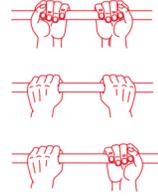
Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подъёмом коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью)



Подходит для начинающих / 1 повторение **1 БАЛЛ**

# 2 ПЕРЕХВАТ

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»

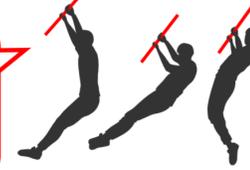


Подходит для начинающих / 1 повторение **2 БАЛЛА**

# 3 ПОДТЯГИВАНИЕ С РЫВОМ

Вис на перекладине. Допускается выполнение хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок.

Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной» – 0 баллов



Подходит для начинающих / 1 повторение **3 БАЛЛА**

# 4 ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис на перекладине хватом сверху (ноги прямые вместе). Упражнение выполняется путём подъёма ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний.

Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается – 0 баллов

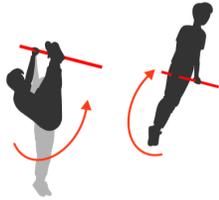


Подходит для начинающих / 1 повторение **4 БАЛЛА**

# 5 ПОДЪЁМ РАЗГИБОМ «СКЛЁПКА»

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.

Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно



Подходит для сильных / 1 повторение **5 БАЛЛОВ**

# 6 АРМЕЙСКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

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

Любой рывок, либо сгибание ног в момент подтягивания, считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как «Подтягивание с рывком» – 3 балла

Подходит для сильных / 1 повторение **6 БАЛЛОВ**



# 7 7.1 ПОДТЯГИВАНИЕ С УГОЛКОМ

Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 и выполнить в этом положении подтягивание.

Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как «Армейское подтягивание» – 6 баллов



Подходит для сильных / 1 повторение **7 БАЛЛОВ**

# 7 7.2 ПОДТЯГИВАНИЕ ЗА ГОЛОВУ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачиваний, до касания перекладины задней частью шеи.

Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как «Подтягивание с рывком» – 3 балла

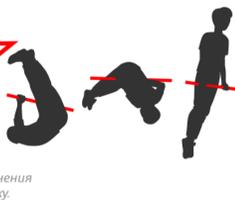
Подходит для сильных / 1 повторение **7 БАЛЛОВ**



# 8 ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъёмом ног вперёд и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем, перенос ног 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.



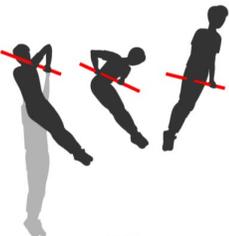
Подходит для сильных / 1 повторение **8 БАЛЛОВ**

# 9 ВЫХОД НА ОДНУ

Вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъёмом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок.

Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склёпка» – присваивается 5 баллов

Подходит для сильнейших / 1 повторение **10 БАЛЛОВ**

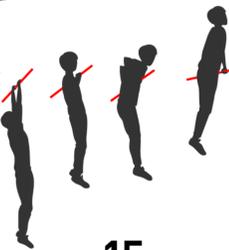


# 10 ВЫХОД НА ДВЕ

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

Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склёпка» – присваивается 5 баллов

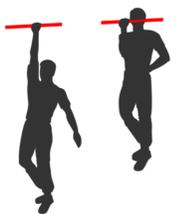
Подходит для сильнейших / 1 повторение **15 БАЛЛОВ**



# 11 ПОДТЯГИВАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ

Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородок над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание и рывок не допускается

Подходит для сильнейших / 1 повторение **30 БАЛЛОВ**



Твоя задача выполнить **МАКСИМАЛЬНОЕ** количество повторений выбранных упражнений системы «Русский силомер» в произвольном порядке