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 (**не обязательно все!** это может быть одно упражнение или набор из двух-трех и т.д.) При этом, он может отдыхать, в висе 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 ВСЕГО ОДНА!	
ВНИМАНИЕ! 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.			
		Упражнения для начинающих	
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: 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» *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 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
		Упражнения для сильных	
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
6	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 вперёд 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
		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. *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	«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. *1 повторение - 30 баллов.*	30

** Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.*