

**Общественная организация «Спортивный клуб «Русский силомер»
Уральский Государственный Университет Физической Культуры (ЕФ)
Отдел по делам молодежи Екатеринбургской епархии**

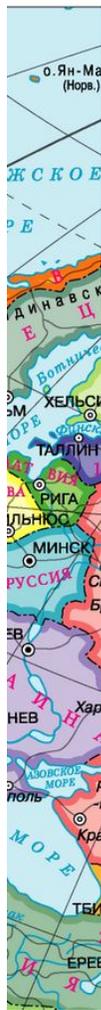


**РУССКИЙ
СИЛОМЕР**

Русский силомер - силовое многоборье на

гимнастической перекладине

посвящается последнему русскому Императору Николаю II



РУССКИЙ СИЛОМЕР



300 000 участников соревнований в 2017-2018 гг



**РУССКИЙ
СИЛОМЕР**



Русский силомер - это зрелищный, доступный и малозатратный вид спорта, набирающий популярность среди молодежи

Русский силомер

это 11 упражнений от простого к сложному

это выбор упражнений по силам

это 1 минута на выполнение



это простая организация соревнований

это возможность и важность участия

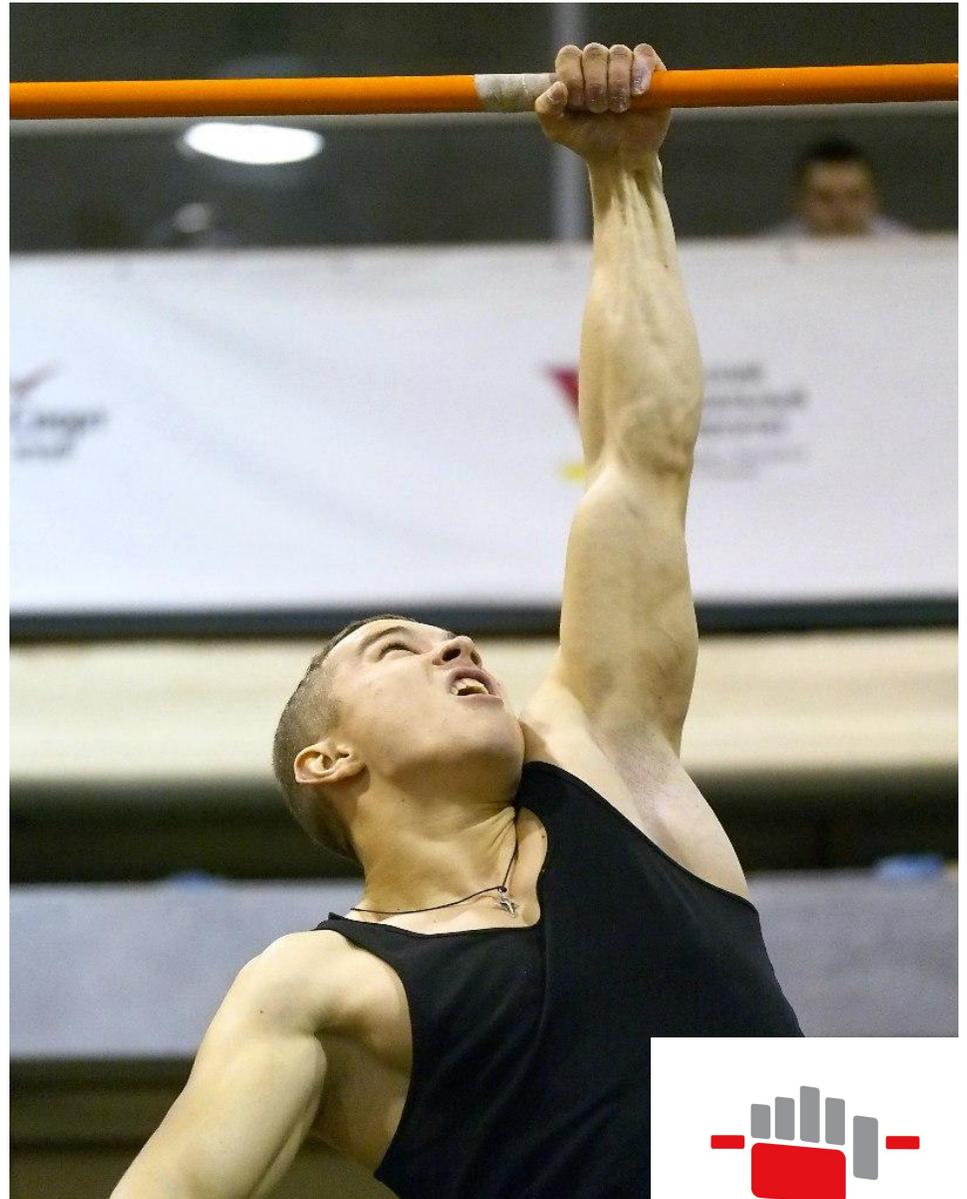
не только сильных, но и слабых



РУССКИЙ
СИЛОМЕР

Основные правила

- Участник выбирает одно или несколько упражнений из 11
- в течение всего одной минуты, он выполняет на турнике выбранные упражнения в произвольном порядке
- задача участника - сделать за одну минуту максимальное количество повторений выбранных упражнений
- при этом, он может отдыхать, в висе на турнике или спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается
- Каждое упражнение стоит определенное количество баллов. Сумма баллов участника позволяет определить уровень его текущей подготовленности и точно определить победителя соревнований



Русский силомер

система упражнений на турнике, предназначенная

- для индивидуальной и самостоятельной тренировки
- для развития силовых способностей
- для измерения силы
- для проведения соревнований



НАШИ ЦЕЛИ

СНИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

И ЭКСТРЕМИСТСКИХ НАСТРОЕНИЙ

В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

ОТКАЗ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА МОЛОДЕЖИ
РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ НА
ТУРНИКЕ

ВОЗВРАЩЕНИЕ МАССОВОГО СПОРТА ВО ДВОРЫ





в 2017 году проект школьных соревнований представлен президенту России

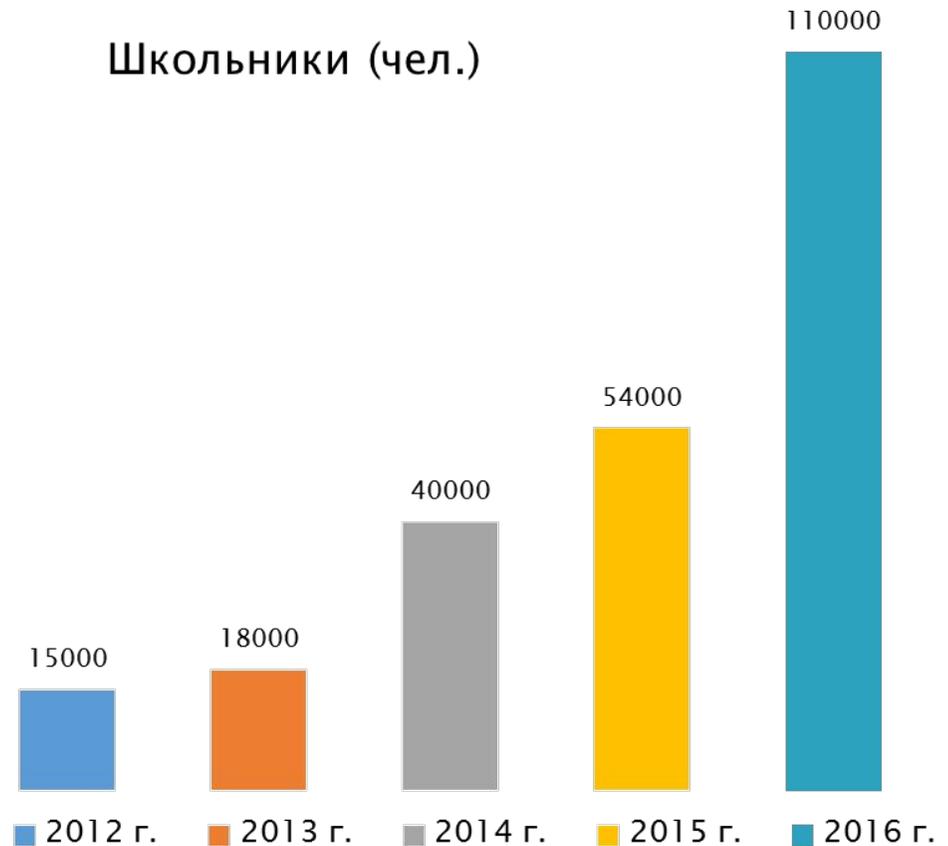
Система «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

11 упражнений для развития и измерения силы



Количество участников соревнований
в общеобразовательных школах

Школьники (чел.)

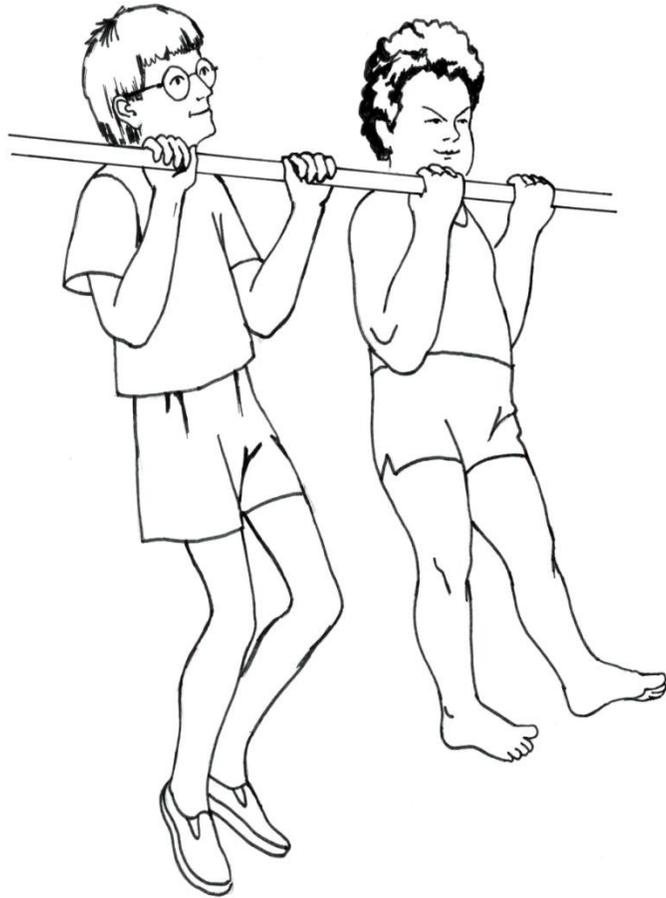


Почему система «Русский силомер» интересна молодежи?



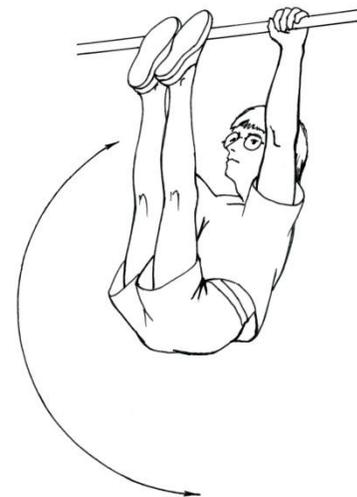
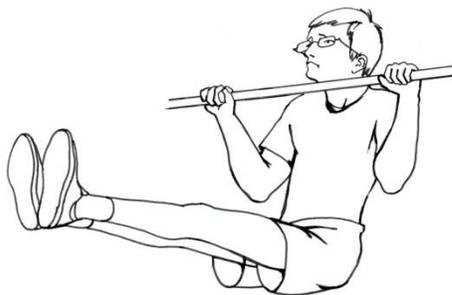
- простота и доступность тренировки
- свобода выбора упражнений
- доступность любому возрасту
- снятие барьера между сильными и слабыми
- личная оценка уровня подготовленности
- минимальная травматичность

Методические особенности системы «Русский силомер»

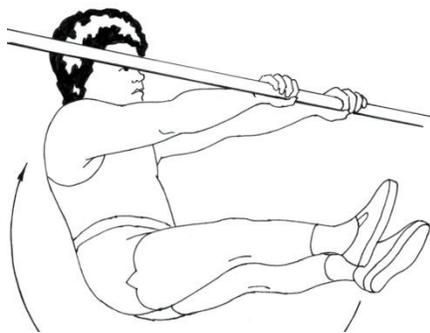


- Бальная система
- Ограничение по времени
- Индивидуальный и командный зачет
- Комбинация упражнений
- Возможность отдыха во время выполнения упражнений
- Повседневная соревновательность
- Выбор стратегии

Развитие и измерение силы по системе «Русский силомер»



Выбранные участником упражнения выполняются в течение всего 1 минуты и оцениваются по балльной системе.



Упражнения для начинающих

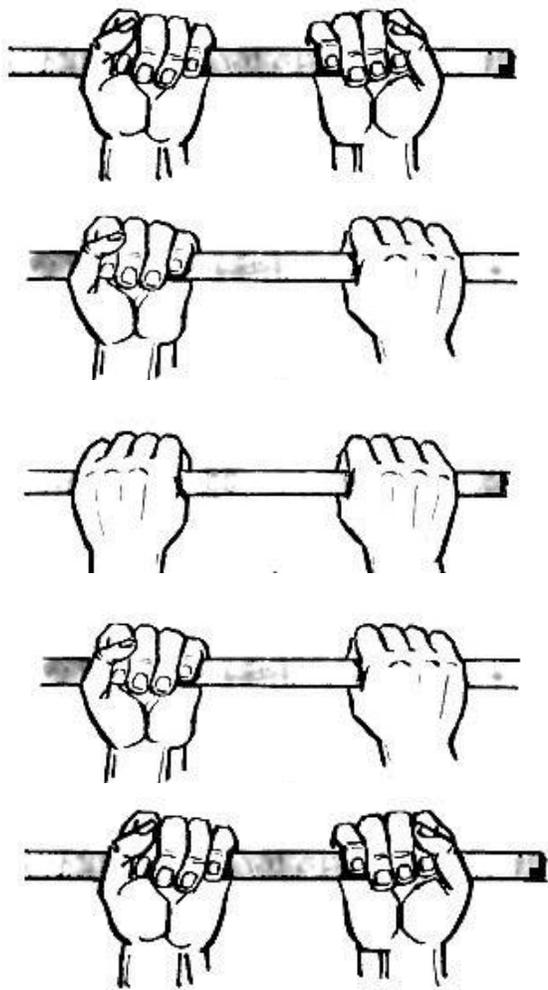


1. «Подъем согнутых ног»



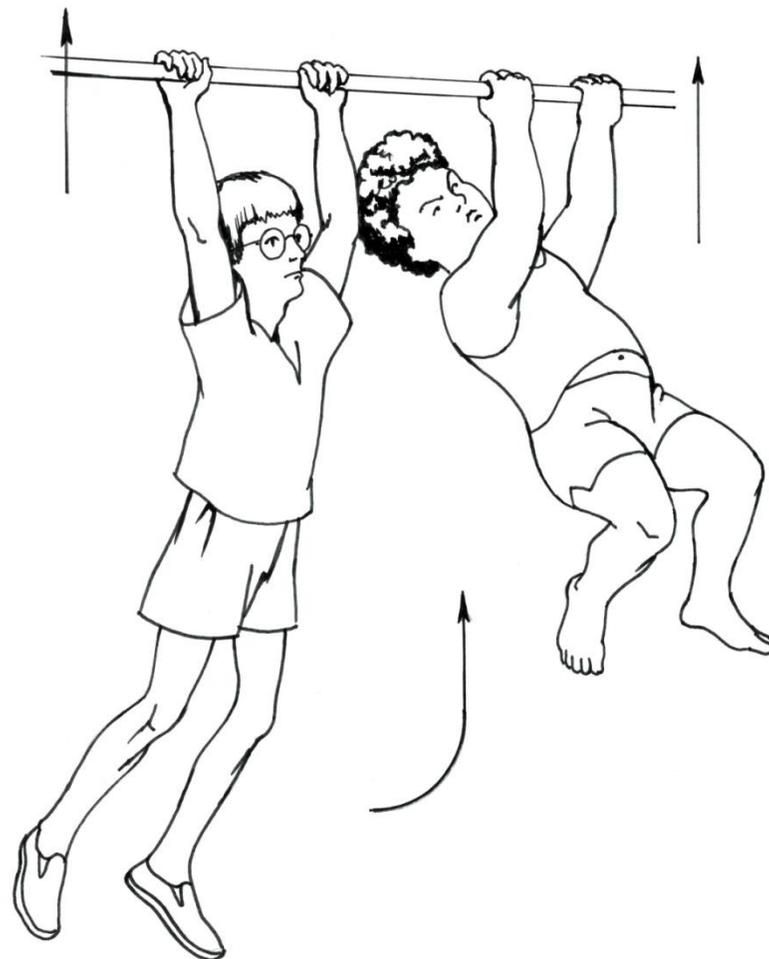
1 повторение - 1 балл

2. «Перехват»



1 смена хвата 2-х рук - 2 балла

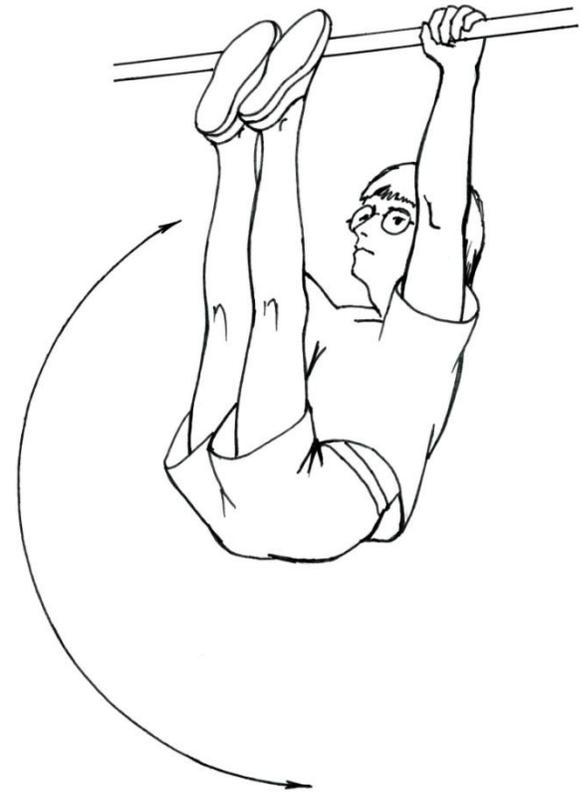
3. «Подтягивание с рывком»



1 повторение - 3 балла

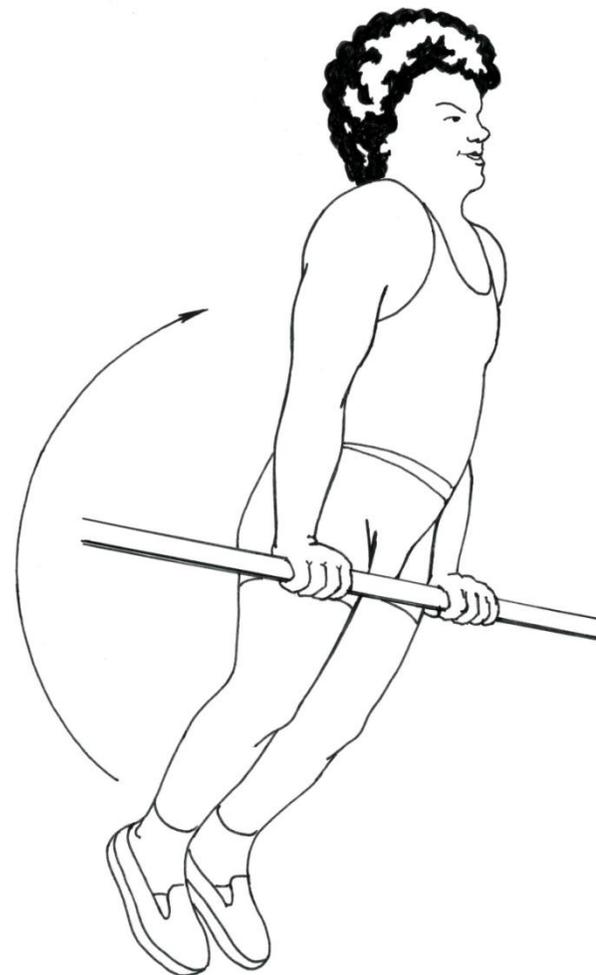
4. «Поднос прямых ног к перекладине»

1 повторение - 4 балла



Упражнения для сильных

5. «Склепка» или «Подъем разгибом»



1 повторение - 5 баллов

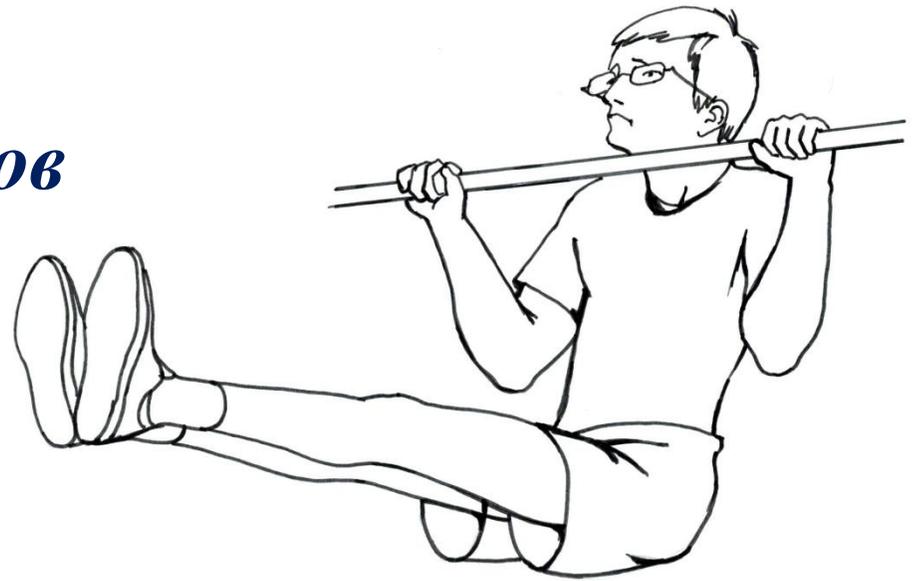
6. «Армейское подтягивание»

1 повторение - 6 баллов

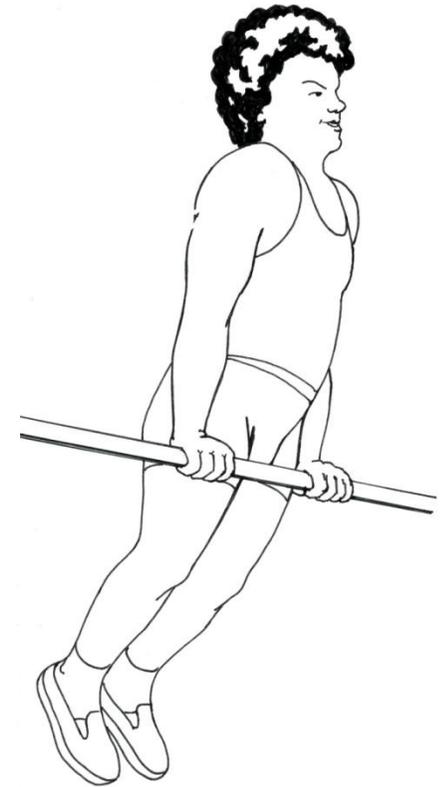
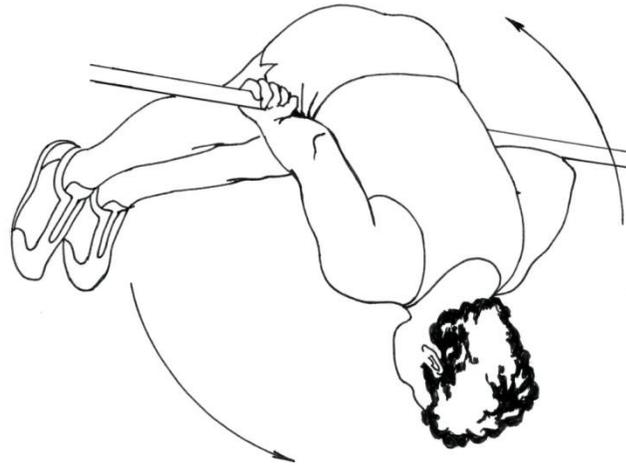
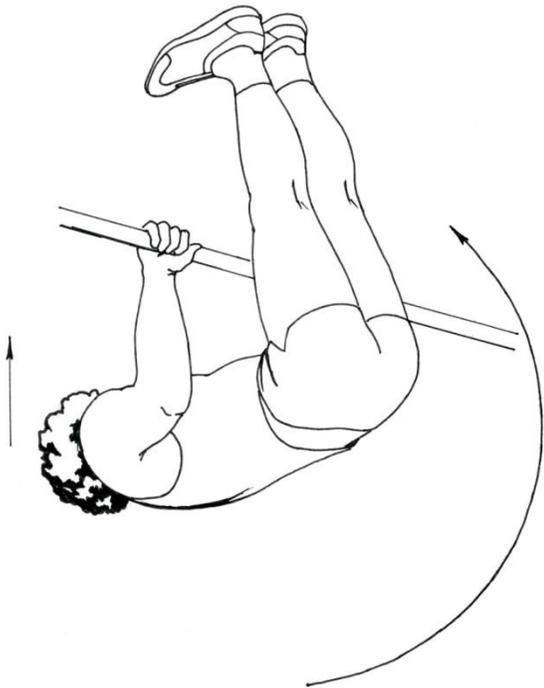


7. «Подтягивание с уголком»

1 повторение - 7 баллов



8. «Подъем переворотом»

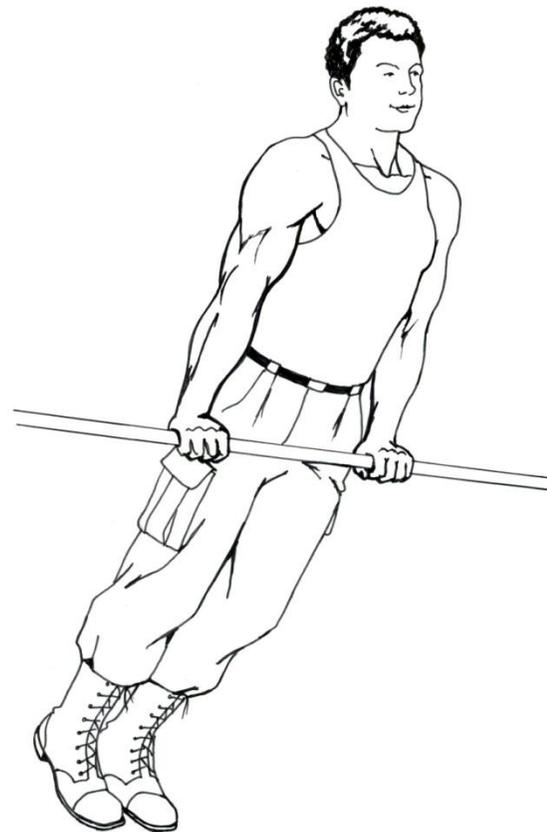
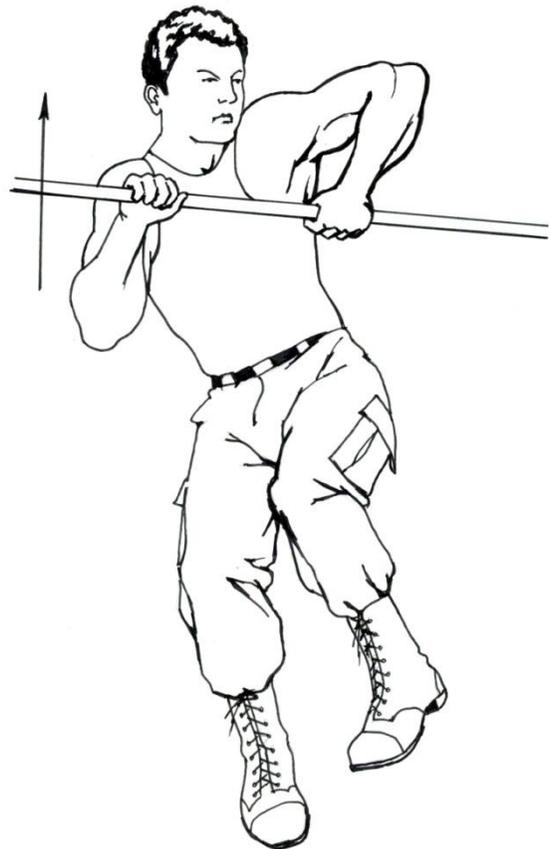


1 повторение - 8 баллов

Упражнения для сильнейших

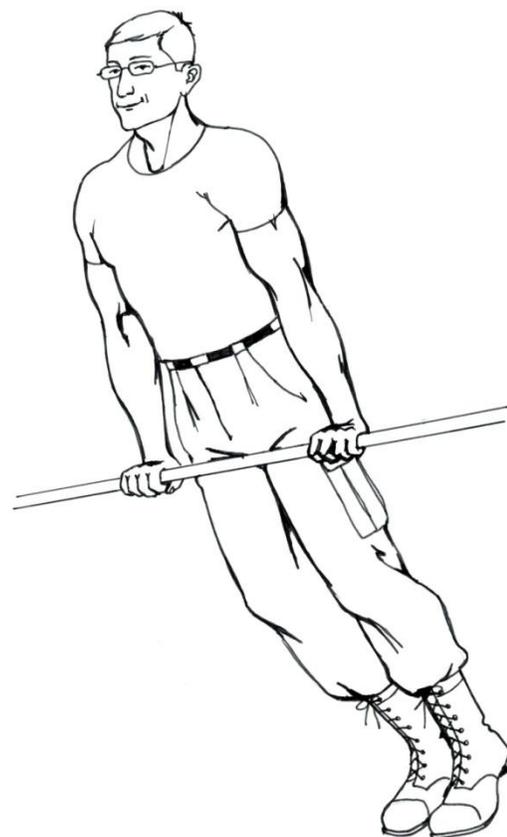
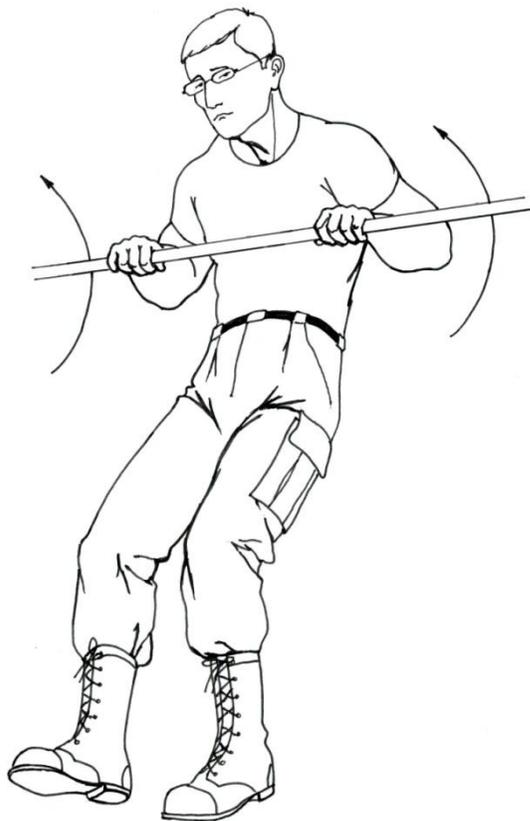


9. «Выход на одну»



1 повторение - 10 баллов

10. «Выход на две»



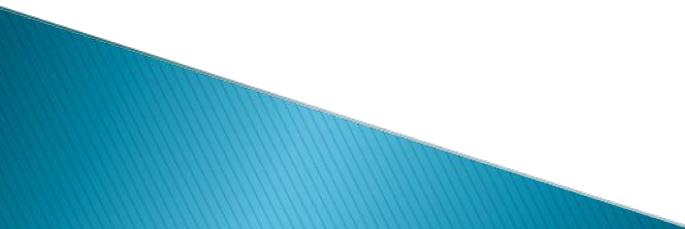
1 повторение - 15 баллов

11. «Подтягивание на одной руке»



1 повторение - 30 баллов

*«Русский силомер» -
объединимся чтобы победить!*

A teal-colored decorative triangle with a fine grid pattern, located in the bottom-left corner of the slide.

Контакты:

Руководитель спортивно-патриотического направления
отдела по делам молодежи Екатеринбургской епархии,
мастер спорта РФ - Пыжьянов Игорь Владимирович
тел.: +7(912)228-84-88

РОФСО «Спортивный клуб «Русский силомер»
Директор по развитию - Бакунов Олег Анатольевич
тел.: 8(952)134-45-20
тел.: 8(963)053-61-39
e-mail: mail@rusilomer.ru
<https://new.vk.com/o.bakunov>

адрес: 620075 г. Екатеринбург, ул. Царская, 34, Храм-памятник на Крови
сайт: <http://rusilomer.ru>
группа в ВК: <https://vk.com/russilomer>