**Всероссийский конкурс "СИЛА РДШ"**

Правила просты. Выполни упражнения на турнике, входящие в комплекс разработанный РОО СК «Русский силомер» и набери баллы в зачёт школы.
По итогам акции будут определены лучшие школы в регионе, федеральном округе и на всероссийском уровне, а также самые сильные школьники в возрасте от 8 до 17 лет.

Заявки на участие и детали конкурса у заместителя директора по ВР .

В день проведения Акции в НАШЕЙ школе, мальчикам, подавшим заявку на участие, необходимо прийти в спортивный зал в назначенное время и...

* за 1 МИНУТУ набрать МАКСИМАЛЬНОЕ для себя КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ.
* перед началом выполнения упражнения участник должен представиться судье на протоколе
* подойти к перекладине и принять исходное положение - вис на руках на перекладине
* Судья произносит "Старт" и 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.
* Участник выполняет выбранное им упражнение с любым количеством подходов и отдыха в пределах одной минуты.

Участники, занявшие призовые места в личном первенстве, награждаются:

- номинация № 1: за 1, 2, 3-е место в России - кубок "Самый сильный школьник России - № места. Всероссийская акция "Сила РДШ" 2017 года"
- номинация № 2: за 1, 2, 3-е место в Федеральном округе - медали "Самый сильный школьник федерального округа - № места. Всероссийская акция "Сила РДШ" 2017 года"
- номинация № 3: за 1, 2, 3-е место в субъекте Российской Федерации - медали "Самый сильный школьник в субъекте Российской Федерации - № места. Всероссийская акция "Сила РДШ" 2017 года"

**Силовое многоборье на гимнастической перекладине "Русский силомер"**

**Упражнения для начинающих:**

1. "Подъем согнутых ног" - 1 балл/1 раз
2. "Перехват" - 2 балла/ 1раз
3. "Подтягивание с рывком" - 3 балла /1 раз
4. "Поднос прямых ног к перекладине" - 4 балла/1 раз

Упражнения для сильных:

5."Склёпка", или "Подъем разгибом" - 5 баллов/ 1 раз
6."Армейское подтягивание" - 6 баллов / 1 раз
7. На выбор "Подтягивание с уголком" или "Подтягивание за голову" - 7 баллов/1 раз
8. "Подъем переворот" - 8 баллов/ 1 раз

Упражнения для сильнейших

9. "Выход силой на одну" - 10 баллов / 1 раз
10. "Выход силой на две" - 15 баллов / 1 раз
11. "Подтягивание на одной руке" - 20 баллов / 1 раз