

Спортивно-патриотический турнир на базе
Каратунской средней общеобразовательной школы
Апастовского муниципального района Республики Татарстан




РУССКИЙ СИЛОМОР

Силовое многоборье на гимнастической перекладине



Девиз турни

ОБЪЕДИНИМСЯ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ!

 **Русский СИЛОМЕР**
СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

0+

«Русский силомер» – система упражнений на перекладине, предназначенная для: индивидуальной и самостоятельной тренировок; развития силовых способностей.

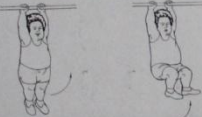
Упражнения для начинающих

Простота и доступность

Сильный мужчина способен защитить свою семью и Родину!


Простой и надежный тренажер для развития силы – турник во дворе.

1. «Подъем согнутых ног»




Основные правила

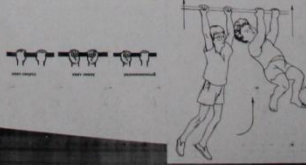
- «Спринтеры и чемпионы» должны выполнять на турнике любые из 11 упражнений системы «Русский силомер» в произвольном порядке.
- «При этом, не надо оставлять, в виде на турнике или стропило на земле. Время выполнения не останавливается».
- «Каждому упражнению свойственна определенная количество баллов: чем сложнее упражнение, тем выше его балльность. Сложность упражнения определяется количеством баллов».



2. «Перехват»



3. «Подтягивание с рывком»

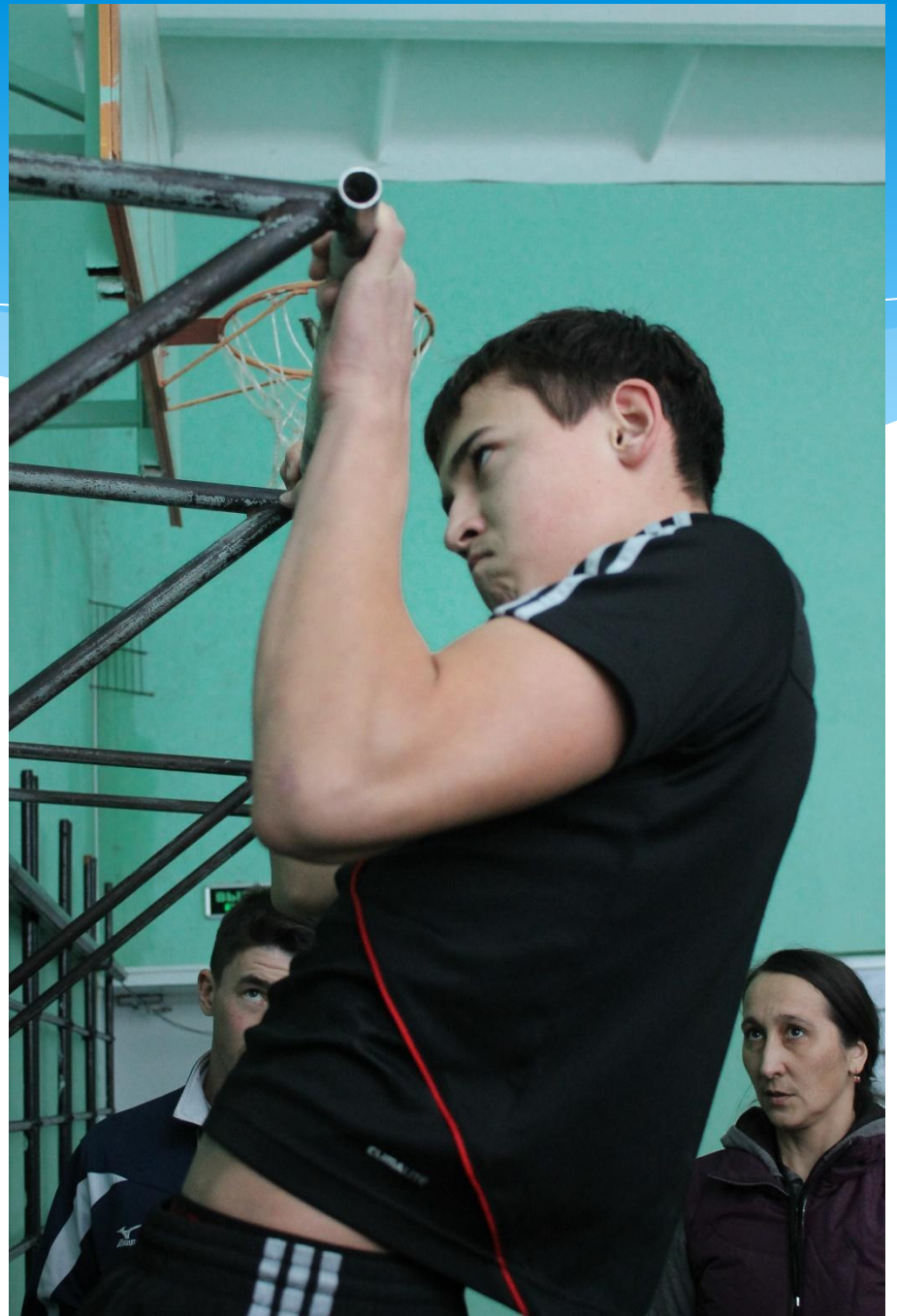




В конкурсе приняли участие 38 учащихся со 2 по 11 классы.









КТО

СОВЕТЫ













Итоги конкурса среди учащихся 9-11 классов:

**1 МЕСТО-
ЯЩАРОВ
АЙНУР 10 КЛ.**

**2 МЕСТО-
АФЛЯТУНОВ
АЙДАР 10 КЛ.**

**3 МЕСТО-
НУРГАЛИЕВ
РУЗАЛЬ.**

