



«Русский силомер»- 2023

На территории МБОУ «Журавлевская школа» состоялся школьный тур - командное первенство среди школьников - по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер». В соревновании участвовало 90 учащихся 1-11 класса.

Основа системы «Русский силомер» - это упражнения, которым присвоены баллы таким образом, чтобы можно было проводить справедливые соревнования и точно измерить свою силу. Для объективности зачет упражнений ограничен временем в одну минуту. В течение одной минуты ученик выполняет комплекс из выбранных им упражнений. Каждое упражнение приносит определённое количество баллов.

По условиям соревнований, участник имел право выбрать из комплекса одно, два или несколько упражнений на турнике, которые может сделать технически правильно. Это: подъем согнутых ног; подтягивание рывком; армейское подтягивание; подтягивание на одной руке. Причем, за одну минуту надо сделать максимальное количество повторений выбранных упражнений и, соответственно, набрать максимальное количество баллов.

Учащиеся школы активно участвовали в турнире и показали хорошие результаты!





Русский СИЛОМЕР

СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ