

## На неделе с 14.12 по 17.12 .20 г. в Мышкинской школе прошли школьные соревнования «Русский силомер» во 2-х и 3-их классах.

Силовое многоборье на гимнастической перекладине "Русский силомер" — новый вид спорта, быстро набирающий популярность среди молодежи. Это 11 упражнений для развития силы и силовой выносливости, выполняемых на турнике. Спортсмен может выбрать любые из 11 упражнений, которые он в состоянии сделать технически правильно. Это может быть одно, два или несколько упражнений, из 11-ти предложенных. На выполнение упражнений дается одна минута. Каждому упражнению присвоено определенное количество баллов. Задача спортсмена: за одну минуту сделать максимальное количество повторений выбранных упражнений и, соответственно, набрать максимальное количество баллов. Упражнения подобраны - от простого к сложному. Самые простые упражнения способен сделать как первоклассник, так и человек в возрасте. РУССКИЙ СИЛОМЕР позволяет измерить свою силу и подготовку, сравнить результат как со своими сверстниками в школе, средних и высших учебных заведениях, так и с любым человеком в мире. Проводить соревнования можно в любых условиях, для разных возрастных и целевых групп. Из оборудования нужен только турник.

Во вторых классах приняло участие 56 человек. В третьих классах 68 участников. Все ребята с удовольствием выполняли различные варианты силовых упражнений на перекладине и очень старались. Всем спасибо за участие и новых побед! Итоги были подведены во 2-ых и 3-их классах среди мальчиков и девочек. Победителям были вручены грамоты и медали за 1, 2, 3 место! Молодцы!!!

### Итоговый протокол

#### школьных соревнований «Русский силомер»

#### среди 2-ых классов

Ф.И участника	Класс	Баллы	Место
Ладуда Таисия	2 б	73	1
Крайничук Анна	2 в	45	2
Сочихина Диана	2 б	36	3
Богданов Дмитрий	2 а	68	1
Молодой Елисей	2 б	56	2
Керимов Шамиль	2 б	55	3

### Итоговый протокол

школьных соревнований «Русский силомер»

среди 3-их классов

Ф.И участника	Класс	Баллы	Место
<b>Бурдинская София</b>	<b>3 в</b>	<b>64</b>	<b>1</b>
<b>Абрашкина Эвелина</b>	<b>3 а</b>	<b>61</b>	<b>2</b>
<b>Москалёва Мария</b>	<b>3 б</b>	<b>40</b>	<b>3</b>
<b>Матвеев Артём</b>	<b>3 в</b>	<b>60</b>	<b>1</b>
<b>Федорцов Максим</b>	<b>3 в</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
<b>Каунин Матвей</b>	<b>3 в</b>	<b>50</b>	<b>3</b>