

СОГЛАСОВАНО:
Генеральный директор
ОО РФСО «Локомотив»



А.В. Голдобин

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель РОСПРОФЖЕЛ



С.И. Черногаев

2023 г.

**РЕГЛАМЕНТ
О ПРОВЕДЕНИИ ФИНАЛА
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР РОСПРОФЖЕЛ
«МЫ ВМЕСТЕ»**

г. Москва

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Железнодорожные Спортивные Игры Роспрофжел «Мы вместе» (далее – Игры), проводятся под лозунгом «Мы вместе» в знак единства и поддержки жителей новых субъектов Российской Федерации, а также в целях поддержки и популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и вовлечения работников железнодорожного транспорта в систематические занятия физической культурой и спортом, ведение здорового и спортивного образа жизни.

Основными задачами Игр являются:

- развитие физических возможностей повышение двигательной активности;
- популяризация систематических занятий физической культурой и спортом;
- укрепление международных производственных связей;
- приумножение спортивных традиций и достижений РОСПРОФЖЕЛ.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования III этапа – всероссийского уровня (далее - Финал) проводятся в городе Кисловодске в период с 18 по 22 сентября 2023 года на полигоне Северо-Кавказской железной дороги. День приезда 18 сентября, день отъезда 22 сентября (СОГК «Вершина 1240»).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство организацией Игр осуществляет Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ) и Российское физкультурно-спортивное общество «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

Проведение соревнований Финала Игр возлагается на РОСПРОФЖЕЛ, Управление организации проектов по спорту РФСО «Локомотив» и Главную судейскую коллегию.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К соревнованиям Финала Игр допускаются сборные команды железных дорог, Московского метрополитена, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, ФГУП «Крымская железная дорога», ППО работников аппарата управления

ОАО «РЖД», Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборные команды Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении, состоящие из штатных работников не моложе 2004 года рождения.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и должны иметь в наличии сданные нормативы на знак отличия ГТО (за исключением сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении).

Состав команды формируется из победителей и призеров II этапа Игр или отборочных соревнований I этапа.

К участию в Финале Игр не допускаются:

- профессиональные спортсмены, спортсмены-железнодорожники, имеющие звание «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Заслуженный Мастер спорта» по видам спорта, включенным в программу Игр, со стажем работы на железнодорожном транспорте менее 10 лет;
- спортсмены, участвующие во Всероссийских и международных соревнованиях высокого уровня по видам спорта, включенным в программу Игр, в течение последних двух лет от даты проведения Финала;
- спортсмены, участвующие во Всероссийских и международных соревнованиях Единого плана физкультурных и массовых спортивных мероприятий ОАО «РЖД» и РОСПРОФЖЕЛ 2023 года, за исключением Весеннего онлайн-марафона и Чемпионата работников ОАО «РЖД» по кроссу на 10 км.

Состав команды 12 человек, из них:

4 человека (2 мужчин и 2 женщины) – возраст 19-29 лет;

4 человека (2 мужчин и 2 женщины) – возраст 30-39 лет;

2 человека (1 мужчина и 1 женщина) – возраст 40 лет и старше;

1 человек – руководитель команды;

1 человек – помощник руководителя команды.

По видам спорта участники распределяются до начала соревнований и заносятся руководителем команды в техническую заявку (приложение №3), которую сдают в Главную судейскую коллегию. Замена участников по видам спорта после подачи технической заявки запрещена.

Участники соревнований Финала экипируются в единую спортивную и парадную формы, на которых должны быть нанесены: логотип Игр, наименование железной дороги и/или железнодорожного узла, и/или название организации.

Команда участвует в Финале Игр вне зачета в случаях:

- если один или несколько членов команды не участвовали в соревнованиях II этапа или отборочных соревнованиях I этапа Игр;
- если команда сформирована с нарушением основных требований к формированию команды, указанных в настоящем Регламенте.

Организаторы оставляют за собой право в исключительных случаях разрешить допуск команды к соревнованиям с учетом несоответствия требований пункта IV настоящего Положения.

V. ПРОГРАММА

Программа Финала Игр проводится в соответствии с утвержденным Единым календарным планом Игр (ЕКП) на 2023 год в формате спортивно-массового праздника.

Спортивная программа Игр состоит из соревнований по легкой атлетике, плаванию, силовому многоборью, эстафеты ГТО и конкурсной программы по керлингу и киберспорту (гонка дронов).

18 сентября – день приезда сборных команд

14:00-20:00 – работа комиссии по допуску участников к соревнованиям;

21:00-22:00 – техническое совещание ГСК и представителей команд, жеребьевка.

19 сентября

10:00-13:00 – соревнования по плаванию;

16:00-19:00 – соревнования в конкурсах керлинг и киберспорт;

16.00-19.00 – соревнования по силовому многоборью;

20:30-22:00 – торжественное открытие Игр.

20 сентября

10:00-13:00 – соревнования по легкой атлетике.

16:00-19:00 – соревнования в конкурсах керлинг и киберспорт.

16.00-19.00 – соревнования по силовому многоборью.

20:30- 21:00 - совещание ГСК с представителями команд по эстафете ГТО.

21 сентября

10:00-14:00 – соревнования в эстафете ГТО;

10:00-13:00 – соревнования по керлингу;

17:30-19:00 – церемония награждения и торжественное закрытие Игр.

20:30-22:00 – концертная программа «Бал чемпионов».

22 сентября – день отъезда сборных команд

Легкая атлетика

Соревнования лично-командные.

Состав команды – 10 спортсменов, в том числе: 5 мужчин и 5 женщин.

Эстафета 4х200 м (мужчины):

1 этап – мужчина (возраст 30-39 лет), 2 этап – мужчина (возраст 30-39 лет), 3 этап – мужчина (18-29 лет), 4 этап – мужчина (18-29 лет).

Эстафета 4х200 м (женщины):

1 этап – женщина (возраст 30-39 лет), 2 этап – женщина (возраст 30-39 лет), 3 этап – женщина (18-29 лет), 4 этап – женщина (18-29 лет).

Бег 60 м, мужчины (возраст 40 лет и старше).

Бег 60 м, женщины (возраст 40 лет и старше).

Плавание

Соревнования лично-командные.

Состав команды – 10 спортсменов, в том числе: 5 мужчин и 5 женщин.

Эстафета 4х50 м (мужчины), вольный стиль:

1 этап – мужчина (возраст 30-39 лет), 2 этап – мужчина (возраст 30-39 лет), 3 этап – мужчина (18-29 лет), 4 этап – мужчина (18-29 лет).

Эстафета 4х50 м (женщины), вольный стиль:

1 этап – женщина (возраст 30-39 лет), 2 этап – женщина (возраст 30-39 лет), 3 этап – женщина (18-29 лет), 4 этап – женщина (18-29 лет).

50 м вольным стилем – женщины (возраст 40 лет и старше);

50 м вольным стилем – мужчины (возраст 40 лет и старше).

Эстафета ГТО

Эстафета ГТО – соревнование командное.

Состав команды 6 спортсменов: из них 3 спортсмена мужчины, где:

1 мужчина должен быть в возрастной группе 18-29 лет и 1 мужчина 30-39 лет и 3 спортсмена женщины, где 1 женщина должна быть в возрастной группе 18-29 лет и 1 женщина 30-39 лет.

Остальные участники любой возрастной категории.

Эстафета ГТО проходит на 4 дорожках, где одновременно стартуют 4 участников.

Порядок прохождения эстафеты ГТО:

1 этап – мужчина (возраст 30-39 лет);

2 этап – женщина (возраст 30-39 лет);

- 3 этап – мужчина (возраст по выбору);
- 4 этап – женщина (возраст по выбору);
- 5 этап – мужчина (возраст 18-29 лет);
- 6 этап – женщина (возраст 18-29 лет).

Участники проходят 5 пунктов дистанции, состоящей из видов испытаний комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами).

Участник команды, стартовавший первым, проходит все пункты на своей дорожке, и пересекает финишную линию (отметку), затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием рукой по плечу следующего участника команды.

Командным временем считается время пересечения последним (восьмым) участником финишной черты.

1 пункт - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для мужчин и 150 см для женщин**. После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки - команду «Нет» и называет ошибку. После последнего зачетного прыжка и команды судьи «Вперед!» участник перебегает на следующий пункт гонки и приступает к выполнению 2 пункта. Общее число повторений - **3 раза**.

Попытки не засчитываются:

- *заступ за линию отталкивания или касание ее;*
- *отталкивание с предварительного подскока;*
- *поочередное отталкивание ногами;*
- *прыжок меньше заданного расстояния.*

2 пункт - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить **25 повторений для мужчин и 10 повторений для женщин**. После каждого повторения судья говорит очередной счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений и команды судьи «Вперед!», участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта.

Повторение не засчитывается:

- *нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
- *поочередное разгибание рук;*
- *руки не полностью выпрямляются в локтях.*

3 пункт - «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «Приседание с гирей 8 кг» (женщины)

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для **мужчин - 20** повторений и приседание с гирей 8 кг для **женщин - 15** повторений.

Рывок гири 16 кг. Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После выпрямления этого участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. Свободной рукой запрещается касаться любой части тела. После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Выполнив нужное количество повторений и команды судьи «Вперед!», участник перебегает на следующий пункт гонки.

Повторение не засчитывается:

- *дожим гири;*
- *касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;*
- *изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.*

Приседание с гирей 8 кг. Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать гирю к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение. После каждого повторения судья счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений и команды судьи «Вперед!», участник перебегает на следующий пункт гонки.

Повторение не засчитывается:

- *гиря выше/ниже уровня груди;*

– приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен меньше 90 градусов).

4 пункт - «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине **мужчины 30 повторений, женщины 20 повторений.**

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение. После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. После чего называет количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

- *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- *отсутствие касания лопатками;*
- *размыкание пальцев «из замка»;*
- *смещение таза (поднимание таза);*
- *изменение прямого угла согнутых ног.*

Выполнив нужное количество повторений и команды судьи «Вперед!», участник перебегает на следующий пункт гонки.

5 пункт – «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мужчины) и «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (женщины)

Участник выполняет подтягивание из виса на высокой перекладине **мужчины 10 повторений** и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине **женщины 8 повторений.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)

Участник принимает положение виса на высокой перекладине, руки на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях. При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Взмахи ногами и рывки запрещены. После каждого повторения судья называет счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

- *нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;*

- подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины)

Участник принимает положение виса на низкой перекладине (высота перекладины 90 см), руки на ширине плеч, руки выпрямлены в локтях. Туловище и ноги составляют прямую линию. (До старта участник согласовывает с судьей положение упора для ног). Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. (Судья подставляет опору под ноги участника). При сгибании рук подбородок должен оказаться выше уровня перекладины, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. После каждого повторения судья называет счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствию прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

Выполнив нужное количество повторений и команды судьи «Вперед!», участник оббегает фишку и бегом возвращается к линии старта, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, тем самым давая ему старт.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты.

Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

В «Гонке ГТО» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт + 5 сек;

- участник не выполнил нужное количество повторений + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат эстафеты. Результаты эстафеты ГТО по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, который формируется из числа команд.

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени.

В случае если у команд, показавших одинаковое время, нет штрафного времени, то команды получают одинаковое количество очков.

Команда, прошедшая эстафету с наименьшим затраченным временем, становится победителем эстафеты ГТО.

Киберспорт (гонка на дронах)

Гонка на дронах - соревнование командное. Состав команды 2 спортсмена: 1 мужчина и 1 женщина.

Соревнования состоят из трех этапов – квалификация, основной этап, финальный этап.

Спортивная дисциплина и регламент проведения соревнований будет утверждены в первый день Финала, по факту общего уровня квалификации прибывших участников.

Организаторы оставляет за собой право вносить изменения в систему проведения соревнований, заблаговременно уведомив об этом руководителей команд.

Керлинг

Керлинг - соревнование командное. Дисциплина – смешанные команды (микст).

Состав команды 4 спортсмена: 4 спортсмена (2 мужчин и 2 женщины).

Соревнования состоят из трех командных игр.

Каждая игра состоит из трех эндов. Каждая команда выполняет по 8 бросков за один энд (по 2 броска у каждого игрока).

Победителем энда становится команда, набравшая наибольшее количество очков. Победителем игры становится команда, выигравшая два энда.

Команды, одержавшие три победы в соревнованиях, зарабатывают 3 очка.

Команды, победившие в первой и во второй игровых встречах, но проигравшие в третьей игровой встрече получают 5 очков.

Команды, победившие в первой игровой встрече, проигравшие во второй и выигравшие в третьей игровой встрече получают 7 очков.

Команды, победившие в первой игровой встрече, но проигравшие во второй и третьей игровых встречах получают 9 очков.

Команды, проигравшие первую игровую встречу и выигравшие вторую и третью игровые встречи получают 11 очков.

Команды, проигравшие первую игровую встречу, выигравшие вторую и проигравшие третью игровую встречу получают 13 очков.

Команды, проигравшие первую и вторую игровые встречи и выигравшие третью игровую встречу получают 15 очков.

Команды, проигравшие три игровые встречи получают 17 очков.

Силовое многоборье

Соревнования по силовому многоборью проводятся отдельно среди мужчин и женщин.

Соревнования лично-командные.

Состав команды – 4 спортсмена, в том числе: 2 мужчин, 2 женщины.

Соревнования проводятся по двум видам спорта: пауэрлифтинг (народный жим) и полиатлон: подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины и женщины), поднятие туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины).

Пауэрлифтинг – народный жим

Соревнования проводятся в следующих весовых категориях: до 82,5 кг и свыше 82,5 кг (мужчины), до 56 кг и свыше 56 кг (женщины). Возможно сдваивание.

Мужчины - вес на штанге устанавливается равным собственному весу атлета, зафиксированному на взвешивании. Вес должен быть кратным 2,5 кг. В случае, если вес атлета не является кратным 2,5 кг, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

Женщины - вес на штанге устанавливается равным $\frac{1}{2}$ собственного веса атлета, зафиксированного на взвешивании. Вес должен быть кратным 2,5 кг. В случае, если вес атлета не является кратным 2,5 кг, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

Атлет выполняет только один подход (за исключением случаев ошибок в установке веса штанги и других).

После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки с хватом, не превышающим разрешенный (расстояние между указательными пальцами не должно превышать 81 см, допускается использование обратного хвата, где расстояние измеряется между мизинцами и не должно превышать 81 см), принятия стартового положения, при котором ягодицы касаются скамьи, а ноги находятся на помосте, не касаясь скамьи или ее опор, звучит команда старшего судьи на помосте: «Жим».

Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

После получения команды атлет должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (предплечья выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Жим»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего атлет производит следующее повторение и так далее.

Целью атлета является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

Счет судьи означает засчитанную попытку.

Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

Спортсмен может делать остановки при выполнении упражнения и отдыхать в верхнем положении «штанга на прямых руках», но не более 5 секунд. Старший судья засекает время отдыха и после его окончания дает команду «Жим» для продолжения выполнения упражнения. Если спортсмен не выполняет команду, то раздается следующая команда «На стойки», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением количества зафиксированных повторений.

Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение 1 минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения, получив от старшего судьи команду «Жим».

Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом атлете. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа, незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье.

Подход считается успешным, если количество засчитанных старшим судьей равно или более 8 повторений.

Личное первенство определяется в каждой весовой группе.

Полиатлон – подтягивание на высокой перекладине (мужчины) и подтягивание на низкой перекладине (женщины).

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Время выполнения упражнения 4 минуты.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 секунды, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки (подтягивание не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. из ИП;
- поочередное сгибание рук.

Полиатлон – подтягивание на низкой перекладине (женщины)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I-IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в ИП, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки (подтягивание не засчитывается):

- нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. из ИП;
- поочередное сгибание рук.

Полиатлон – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины и женщины).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Полиатлон – поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Личное первенство в полиатлоне определяется по наименьшей сумме мест, набранных спортсменом в трех дисциплинах. В случае равенства этого показателя у двух и более участников, первенство присуждается спортсмену, имеющему наибольшее количество наивысших показателей. В случае равенства этого и показателя наивысшее место присуждается спортсмену, имеющему наилучший показатель в дисциплине «Прыжок в длину».

VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Командное первенство по плаванию определяется по наименьшей сумме мест, занятых членами команды в личном первенстве на дистанциях 50 м вольным стилем и в эстафетах.

Командное первенство по легкой атлетике определяется по наименьшей сумме мест, занятых членами команды в личном первенстве на дистанциях 60 м и в эстафетах.

Командное первенство в силовом многоборье определяется по наименьшей сумме мест, занятых членами команды в личном первенстве в дисциплинах программы соревнований.

Командное первенство в эстафете ГТО определяется по наименьшему затраченному времени и с учетом правильности выполнения упражнений на прохождении всех пунктов Эстафеты всеми участниками команды.

Командное первенство по керлингу, киберспорту (гонка на дронах) не определяется. Очки (места), набранные командами в этих видах испытаний, идут в итоговый общекомандный зачет.

Общекомандный зачет Игр определяется по наименьшей сумме мест, занятых в командном первенстве по видам спорта с учетом конкурсных очков соревнований по керлингу и киберспорту (гонка на дронах). При равенстве этих показателей у двух или более команд, преимущество получает команда, имеющая больше 1, 2, 3 и т.д. командных мест.

При равенстве этого показателя, преимущество получает команда, имеющая высшее место в эстафете ГТО.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1-3 места в легкой атлетике, плавании, силовом многоборье, эстафете ГТО и в общекомандном зачете Игр награждаются кубками и грамотами, а спортсмены, члены команд – медалями, дипломами и памятными подарками РОСПРОФЖЕЛ и РФСО «Локомотив».

Победители Финала награждаются Сертификатом на участие в беговом событии «Белые ночи 2024» в г. Санкт-Петербурге.

Всем участникам Финала Игр вручается сувенирная продукция.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по подготовке и проведению соревнований Финала Игр в т.ч. проживание и питание участников в дни проведения Финала Игр,

осуществляется за счет средств договора между РОСПРОФЖЕЛ и РФСО «Локомотив».

Расходы по командированию участников на Финал Игр (проезд к месту соревнований и обратно, страхование участников) осуществляются за счет средств организаций РОСПРОФЖЕЛ (командирующей организации для сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборных команд Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении), суточные в пути – за счет средств командирующих организаций.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Соревнования Игр проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению физкультурных мероприятий.

X. МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК И СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Играх осуществляется только при наличии у участников:

справки о состоянии здоровья участников (для команд, не имеющих отметки о допуске врачом в заявке) утвержденного образца (Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н или соответствующего документа для участников сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборных команд Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении);

договора (оригинал) о страховании или страхового полиса: от несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в комиссию по допуску к соревнованиям на каждого участника Игр.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Финале Игр, оформленные согласно Приложению № 2, подаются в РФСО «Локомотив» по адресу: 109004, г. Москва, ул. Александра Солженицына, д.17, стр.9, тел.: 8 (495) 641-51-77

(доб. 103), В.И. Худяков, e-mail: Mivmeste@rfsolokomotiv.ru, не позднее чем за 15 дней до начала Финала Игр.

Руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников следующие документы:

согласия на обработку персональных данных согласно Приложению № 1;

заявку согласно Приложению № 2 в двух экз.;

техническую заявку согласно Приложению № 3;

справки о состоянии здоровья участников (для команд, не имеющих отметки о допуске врачом в заявке);

договор о страховании (оригинал и копия);

паспорт (оригинал и копия);

копии приказов о командировании на данное спортивное мероприятие, заверенные печатью отдела кадров (за исключением сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборные команды Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении);

справки с места работы, с указанием периода работы, заверенные печатью отдела кадров (за исключением сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборные команды Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении);

удостоверения работника железнодорожного транспорта для участников сборных команд Дорпрофжел железных дорог Новороссии, сборных команд Республиканского профсоюза работников железнодорожного транспорта Луганской народной республики, работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Армении.

Генеральному директору
ОО РФСО «Локомотив»

От кого: _____

(Ф.И.О. гражданина)

Согласие
на обработку персональных данных

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по адресу: _____

паспорт серия _____ № _____ выдан «__» _____ г.

даю согласие ОО РФСО «Локомотив» на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) в целях организации участия в спортивных мероприятиях, проводимых ОО РФСО «Локомотив», ведения статистики с применением различных способов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

ОО РФСО «Локомотив» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Согласие действует в течение 1 года.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в своих интересах.

Дата _____

Подпись _____

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (заместитель руководителя) филиала
ОАО «РЖД»

_____ (подпись, печать)

« ____ » _____ 2023 г.

З А Я В К А

на участие в Финале Железнодорожных Спортивных Играх РОСПРОФЖЕЛ
«Мы вместе»

_____ (наименование железной дороги)

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Место работы, должность	Паспортные данные	Допуск врача (печать врача)	УИН
1.						
2.						

К участию в соревнованиях допущено _____ (_____) человек

Врач _____
(Ф.И.О., подпись, печать мед. учреждения)

Руководитель команды _____ фамилия и инициалы (контактный телефон)
(подпись)

Руководитель обособленного подразделения
РФСО «Локомотив» _____ фамилия и инициалы (контактный телефон)
(подпись)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА
на участие в Финале Железнодорожных Спортивных Играх РОСПРОФЖЕЛ
«Мы вместе»

от команды

_____ / _____ / _____
(наименование железной дороги, предприятия, организации)

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Спортивная дисциплина/ весовая категория*
1.			Силовое многоборье/
2.			Силовое многоборье/
3.			Силовое многоборье/
4.			Силовое многоборье/
5.			Керлинг
6.			Керлинг
7.			Керлинг
8.			Керлинг
9.			Киберспорт
10.			Киберспорт

Руководитель команды _____ / _____ / _____
подпись, инициалы, фамилия

Контактный телефон; _____

*Весовая категория в заявке указывается в дисциплине силовое многоборье