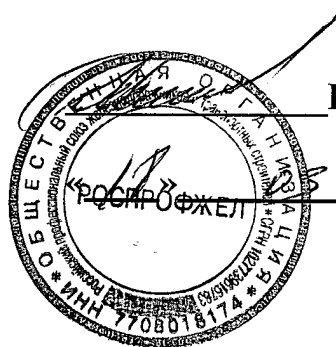


УТВЕРЖДАЮ:
Председатель РОСПРОФЖЕЛ



Н.А. Никифоров

2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении 1-го узлового уровня Международных Игр 2016
«Спорт поколений» работников холдинга ОАО «РЖД»,
посвященных 80 – летию РФСО «Локомотив»

г. Москва
2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Международные игры 2016 «Спорт поколений» среди работников Холдинга ОАО «РЖД», посвященные 80 – летию РФСО «Локомотив» (далее – Игры 2016), проводятся в целях создания системы соревнований узлового уровня, направленных на вовлечение работников отрасли и членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом.

1.2. Основные задачи:

- популяризация занятий физической культурой и спортом;
- развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок;
- привлечение к мероприятиям 1-го узлового уровня не менее 20% от числа работающих на железнодорожных узлах.

2. РУКОВОДСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Права на организацию и проведение Игр 2016 принадлежат **РОСПРОФЖЕЛ**.

2.2. Руководство подготовкой и организацией соревнований 1-го узлового уровня Игр 2016 осуществляют соответствующие организации РОСПРОФЖЕЛ совместно с ОП РФСО «Локомотив».

2.3. Непосредственное проведение соревнований 1-го узлового уровня (подготовка мест проведения соревнований, медицинское обеспечение, обеспечение работы судейской бригады, секретариата и обслуживающего персонала) возлагается на соответствующие первичные организации РОСПРОФЖЕЛ, ОП ОО РФСО «Локомотив», коллективы физической культуры (КФК) и Главную судейскую коллегию.

2.4. Организации РОСПРОФЖЕЛ совместно с ОП ОО РФСО «Локомотив» и КФК обеспечивают:

- информационное обеспечение мероприятия;
- привлечение не менее 20% от числа работающих на железнодорожных узлах для участия в мероприятиях 1-го узлового уровня;
- привлечение к участию в мероприятиях программы ветеранов отрасли в качестве почетных гостей;
- организацию культурно-развлекательной программы мероприятий (конкурсы, викторины, лотереи и др.);
- формирование команд для участия в соревнованиях 2-го узлового уровня (дорожного);
- определяют размер стартового взноса.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

К соревнованиям 1-го узлового уровня Игр 2016 допускаются работники холдинга ОАО «РЖД», члены их семей, ветераны отрасли и спорта.

Возраст участников:

- работники холдинга ОАО «РЖД» от 18 до 55 лет (женщины) и от 18 до 60 лет (мужчины);
- члены семей: дети работников от 10 до 18 лет, взрослые от 18 до 55 (60) лет;
- ветераны от 61 года и старше.

4. ПРОГРАММА 1-го УЗЛОВОГО УРОВНЯ ИГР 2016.

4.1. Программа 1-го узлового уровня Игр 2016 проводится в соответствии с утвержденными календарными планами спортивно-массовых мероприятий.

4.2. Мероприятия программы 1-го узлового уровня Игр 2016 проводятся с 26 марта 2016 года на всех железнодорожных узлах в формате спортивно-массовых праздников, личных и командных соревнований по выполнению требований к основным упражнениям и дополнительным видам спорта физкультурно-спортивного комплекса (ФСК) «От массовости – к мастерству!».

4.3. В течение одного дня можно участвовать в соревнованиях по выполнению требований не более чем к 3-м основным упражнениям ФСК, с учетом того, что в комбинацию основных упражнений может входить только одно упражнение на выносливость.

Соревнования по выполнению требований к основным упражнениям осуществляются с учетом **возраста и пола**.

4.4. Рекомендуемое количество участников соревнований 1-узлового уровня приведено в Таблице №1.

Таблица №1

Общее число работающих на узле	от 500 до 1000 человек	от 1000 до 2000 человек	от 2000 до 3000 человек	от 3000 до 5000 человек	5000 человек и более
Количество участников мероприятий 1-го узлового уровня (20% от общего числа)	от 100 до 200 человек	от 200 до 350 человек	от 350 до 500 человек	от 500 до 800 человек	от 800 человек

4.5. На основе полученных результатов происходит формирование команд участниц **2-го узлового уровня (дорожного)**.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ.

5.1. Соревнования лично-командные.

5.2. На соревнованиях 1-го узлового уровня определяются места, занятые участниками (командами) в каждом виде соревновательной программы.

5.3. Победители и призеры личных соревнований 1-го узлового уровня награждаются медалями и дипломами, команды - кубками и дипломами, участники команд – медалями и дипломами.

6. ФОРМИРОВАНИЕ И КРИТЕРИИ ОТБОРА КОМАНДЫ 2-ГО УЗЛОВОГО УРОВНЯ.

6.1. В соревнованиях 2-го узлового уровня Игр 2016 принимают участие команды в составе 30 человек.

6.2. Команды формируются из работников, принявших участие в мероприятиях 1-го узлового уровня.

6.3. При формировании команд **основным критерием отбора** являются результаты, показанные при выполнении 5 основных упражнений физкультурно-спортивного комплекса (ФСК) «От массовости – к мастерству!» или 3-х основных упражнений ФСК и участие в соревнованиях по дополнительным видам спорта ФСК. Команды формируются из участников, показавших наилучшие результаты при выполнении нормативов и требований к основным упражнениям ФСК.

6.4. Для участия в соревнованиях 2-го узлового уровня **не допускаются действующие** спортсмены.

6.5. К соревнованиям **допускаются** спортсмены, имеющие спортивное звание МС и выше, не принимающие участие в соревнованиях регионального, всероссийского или международного уровня, за исключением отраслевых соревнований, на протяжении последних 10 лет.

6.6. Команда может быть сформирована как из представителей одного железнодорожного узла, так и из представителей 2-х и 3-х железнодорожных узлов.

6.7. Состав команды с учетом возраста и пола:

12 человек – возраст 18 – 30 лет, из них не менее 3-х женщин;

14 человек – возраст 31 – 45 лет, из них не менее 2-х женщин;

4 человека – возраст 46 лет и старше, из них не менее 1 –ой женщины.

6.8. Количество команд, принимающих участие в соревнованиях 2-го узлового уровня, определяется в соответствии с количеством работающих на территории железной дороги и количественного состава команд (таблица №2).

Таблица №2

<i>Количество работников на территории железной дороги</i>	<i>Количество команд</i>
Свыше 60000 работающих	Не менее 10 команд
От 60000 до 50000 работающих	Не менее 9 команд
От 50000 до 40000 работающих	Не менее 8 команд
От 40000 до 30000 работающих	Не менее 7 команд
Менее 30000 работающих	Не менее 6 команд

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

Все расходы по подготовке и проведению соревнований (аренда спортсооружений, оплата работы судей, медицинское обслуживание, награждение и пр.) несет РОСПРОФЖЕЛ и организации, оплачивающие стартовые взносы.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

Для участия в соревнованиях 1-узлового уровня необходимо представить следующие документы:

- паспорт гражданина РФ;
- удостоверение работника холдинга ОАО «РЖД» или студенческий билет;
- общую заявку с отметкой врача или медицинскую справку.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в первичные профсоюзные организации РОСПРОФЖЕЛ (в ОП ОО РФСО «Локомотив»)*.

Представители команд несут персональную ответственность за подлинность документов, представленных в мандатную комиссию.

* Примечание: работники Холдинга, члены их семей, не включенные в общую заявку для участия в соревнованиях 1-го уровня, проходят регистрацию в месте проведения мероприятия.

Физкультурно-спортивный комплекс «От массовости – к мастерству!»

Физкультурно-спортивный комплекс «От массовости – к мастерству!» (далее ФСК) является базовым для участия в программе Всероссийских Игр «Спорт поколений» для работников холдинга ОАО «РЖД» в возрасте от 18 лет до 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин.

Программа Игр «Спорт поколений» предполагает трехуровневую систему проведения:

1-ый узловой уровень – квалификационные соревнования ФСК «От массовости – к мастерству!»;

2-ой узловой уровень – III ступень и II ступень ФСК «От массовости – к мастерству!»;

3-й узловой уровень – I ступень ФСК «От массовости – к мастерству!».

Каждой ступени Комплекса соответствуют определенные требования.

Квалификационные соревнования ФСК «От массовости – к мастерству!»

Квалификационные соревнования ФСК включают нормативы и требования к выполнению основных упражнений (ОУ) и дополнительные виды спорта (ДС).

В целях реализации принципа доступности и соответствия нормативов и требований физическим возможностям участников программы Игр нормативы и требования к выполнению основных упражнений подразделяются на 3 возрастные категории:

1 категория – мужчины и женщины 18-30 лет;

2 категория – мужчины и женщины 31-45 лет;

3 категория – мужчины и женщины 46-60 лет.

Нормативы и требования к выполнению основных упражнений.

Выполнение нормативов и требований к основным упражнениям проводится в условиях соревновательной деятельности.

В течение одного дня возможно участие в соревнованиях по выполнению не более чем 3-х основных упражнений ФСК. Необходимо учесть, что в комбинацию из 3-х основных упражнений может входить только одно упражнение на выносливость.

1. Кросс (бег на длинную дистанцию).***

Возрастная категория	Пол	
	Мужчины	Женщины
18 – 30 лет	1500 м	
	4 мин 50 сек	Преодоление дистанции на время
31 – 45 лет	1000 м	
	Преодоление дистанции на время	
46 – 60 лет	500 м	
	Участие в массовых легкоатлетических соревнованиях, преодоление дистанции без учета времени*	

*По результатам 2012 - 2014 годов средний показатель:

Мужчины 46 + - 1 мин.57 сек.

Женщины 46+ - 2 мин. 36 сек.

По результатам 2015 года средний показатель:

Мужчины 18 – 30 лет (1500 м) – 6 мин 50 сек.

Мужчины 31 – 45 лет (1000 м) – 5 мин 27 сек.

Женщины 31 – 45 лет (1000 м) – 5 мин 35 сек

Мужчины 46 + (500 м) – 2 мин. 02 сек.

Женщины 46+ (500 м) – 2 мин. 26 сек.

Мужчины 46+ (2000 м) – 8 мин 17 сек

Женщины 46+ (2000 м) – 9 мин 43 сек

Лучшие результаты финала 2015 года:

Мужчины 46+ (2000 м): Фомин Михаил – 6:43,4 (Октябрьская ж/д)

Александров Станислав – 6:46,2 (Железнодорожники Белоруссии)

Измайлов Николай – 7:02 (Горьковская ж/д)

Женщины 46+ (2000 м): Семенкова Марина – 9:18,8 (Железнодорожники Казахстана)

***При организации соревнований по бегу на длинные дистанции на местах, могут быть выбраны дистанции, утвержденные Всероссийским Комплексом ГТО для каждой возрастной категории.

2. Бег (сек).

Возрастная категория	Пол	
	Мужчины	Женщины
18 – 30 лет	100 м.	
	14,30 сек	17.00
31 – 45 лет	100 м Преодоление дистанции на время* Требование не является обязательным. Включается в программу по усмотрению организаторов на местах	

46 – 60 лет	Упражнение не выполняют
-------------	--------------------------------

*По результатам 2012 - 2014 годов средний показатель:

Мужчины 31 - 45 лет - 15,15 сек.

Женщины 31 - 45 лет - 18,15 сек.

По результатам 2015 года средний показатель:

Мужчины 18 – 30 лет – 13,55сек

Женщины 18 – 30 лет – 16,68 сек

Мужчины 31 – 45 лет – 14,22 сек

Женщины 31 – 45 лет – 17,27 сек

Лучшие результаты финала 2015г:

Мужчины 18 – 30 лет - Батищев Максим – 11,2 сек. (Забайкальская ж/д)

Белецкий Виталий – 11, 6 сек. (Московская ж/д)

Мусин Артем – 11,7 сек (Забайкальская ж/д)

Женщины 18 – 30 лет - Тарасова Ольга – 12,8 сек. (Западно-Сибирская ж/д)

Потапова Диана – 13,3 сек. (ГУП Московский метрополитен)

Обухова Александра – 13,7 сек. (Восточно-Сибирская ж/д)

Мужчины 31 – 45 лет - Колчков Дмитрий – 11,0 сек (ГУП Московский метрополитен)

Бакаев Алексей – 11,8 сек (ГУП Московский метрополитен)

Шалаев Александр – 12,1 сек. (Приволжская ж/д)

Женщины 31 – 45 лет - Лопатина Людмила – 14,5 сек (Октябрьская ж/д)

Петлина Светлана – 14,5 сек. (Западно-Сибирская ж/д)

Улыбышева Ольга – 14,6 сек. (Юго-Восточная ж/д)

Лебедева Анастасия – 14,6 сек. (Свердловская ж/д)

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Выполнение 3-х попыток с учетом лучшего результата

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
	18 – 30 лет	220 см
31 – 45 лет	Выполнение 3-х попыток с учетом лучшего результата*	
46 – 60 лет	Упражнение не выполняют	

*По результатам 2012 - 2014 годов средний показатель:

Мужчины 31 - 45 лет - 208 см

Женщины 31 - 45 лет - 173 см

По результатам 2015 года средний показатель:

Мужчины 18 – 30 лет – 245 см

Женщины 18 – 30 лет – 189 см

Мужчины 31 – 45 лет – 234 см

Женщины 31 – 45 лет – 182 см

Лучшие результаты финала 2015 года:

Мужчины 18- 30 лет - Мусин Артем – 300 см (Забайкальская ж/д)

Батищев Максим – 299 см. (Забайкальская ж/д)

Деркач Борис – 290 см (Западно-Сибирская ж/д)

Женщины 18 – 30 лет - Казимирова Елена – 242 см (МОСЖЕЛТРАНС)

Потапова Диана – 236 см. (ГУП Московский метрополитен)

Сафронова Оксана – 235 см (Московская ж/д)
 Мужчины 31 – 45 лет - Семёнов Дмитрий – 301 см (Забайкальская ж/д)
 Якушкин Андрей – 293 см (Дальневосточная ж/д)
 Шмаков Сергей – 293 см (Приволжская ж/д)
 Кузнецов Алексей – 284 см (Красноярская ж/д)
 Женщины 31 – 45 лет - Филиппова Марина – 235 см (Восточно-Сибирская ж/д)
 Буймистр Оксана – 227 см (МОСЖЕЛТРАНС)
 Лебедева Анастасия – 225 см. (Свердловская ж/д)

4. Метание спортивного снаряда (м)*.

Пол \ Возрастная категория	Мужчины Спортивный снаряд 700 г	Женщины Спортивный снаряд 500 г
18 – 30 лет	Выполнение 3-х попыток с учетом лучшего результата	
31 – 45 лет	Выполнение 3-х попыток с учетом лучшего результата	
46 – 60 лет	Выполнение 3-х попыток с учетом лучшего результата	

*В зависимости от технических требований стадиона вес спортивного снаряда может быть изменен.

Лучшие результаты финала 2015 года (мешочек для метания весом 250г):

Мужчины 18 – 30 лет: Белецкий Виталий – 58,67 м (Московская ж/д)
 Ташкинбаев Самат – 58,50 м (Железнодорожники Казахстана)
 Падалко Денис – 57,84 м (Калининградская ж/д)
 Мужчины 31 – 45 лет: Яковлев Давид – 58,42 м (Северо-Кавказская ж/д)
 Рябов Александр – 50,37 м (Крымская ж/д)
 Горбунов Иван – 49,20 м (Забайкальская ж/д)
 Женщины 18 – 30 лет: Машинистова Александра – 39,52 м (Красноярская ж/д)
 Григорьева Вероника – 37,91 м (Красноярская ж/д)
 Закирова Виктория – 32,59 (Забайкальская ж/д)
 Женщины 31 – 45 лет: Фирсова Александра – 30,83 м (Аппарат ОАО «РЖД»)
 Реутова Светлана – 28,58 м (Южно-Уральская ж/д)
 Буймистр Оксана – 27,25 м (МОСЖЕЛТРАНС)

5. Силовые упражнения (количество раз).

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
18 – 30 лет	Подтягивание на перекладине 13 раз	Отжимание от гимнастической скамейки 22
31 – 45 лет	Подтягивание на перекладине	Отжимание от гимнастической

	9 раз	скамейки 18
46 – 60 лет	Отжимание от гимнастической скамейки максимальное количество раз*	

*По результатам 2012 - 2014 годов средний показатель:

Мужчины 46 + - 39

Женщины 46+ - 17

** По результатам 2015 года средние показатели:

Мужчины 18-30 лет (подтягивание) – 13,3

Мужчины 31 – 45 лет (подтягивание) – 13,4

Мужчины 46+ (отжимание от гимнаст. скамейки) – 39

Женщины 18 – 30 лет (отжим. от гимнаст. скамейки) – 17,28

Женщины 31 – 45 лет (отжим. от гимнаст. скамейки) – 18,7

Женщины 46+ (отжим. от гимнаст. скамейки) – 15,47

Лучшие результаты финала 2015 года:

Мужчины 18-30 лет (подтягивание на перекладине):

Темников Роман – 52 раза (Западно-Сибирская ж/д)

Терлецкий Виталий – 44 раза (Северо-Кавказская ж/д)

Дубов Сергей – 43 раза (Южно-Уральская ж/д)

Мужчины 31 – 45 лет (подтягивание на перекладине):

Бондарев Александр – 45 раз (Железнодорожники Белоруссии)

Беликов Евгений – 44 раза (Забайкальская ж/д)

Попов Евгений – 42 раза (Западно-Сибирская ж/д)

Женщины 18 – 30 лет (отжимание от пола):

Загорулько Оксана - 70 раз (Южно-Уральская ж/д)

Михайличенко Екатерина – 65 раз (Свердловская ж/д)

Потапова Диана – 61 раз (ГУП «Московский метрополитен»)

Женщины 31 – 45 лет (отжимание от пола):

Лопатина Людмила – 72 раза (Октябрьская ж/д)

Гуркова Оксана – 64 раза (Юго-Восточная ж/д)

Шамкова Светлана – 63 раза (Калининградская ж/д)

Дополнительные виды спорта (ДС).

Предлагаемые виды спорта были выбраны на основании результатов проведенного опроса. Соревнования по ДС проводятся по выбору в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий 1-го узлового уровня программы Игр «Спорт поколений».

Дополнительные виды спорта:

- волейбол (пляжный волейбол);
- футбол (мини-футбол, пляжный футбол);
- стрельба из пневматической винтовки (пистолета, лука, арбалета);
- дартс;
- настольный теннис;
- плавание;
- гиревой спорт;
- перетягивание каната;
- АРМспорт;

- баскетбол (стритбол);
- петанк;
- русская лапта (мини-лапта);
- велоспорт;
- бадминтон;
- городошный спорт;
- легкая атлетика и другие.

Результаты выполнения требований фиксируются в учетных документах. Форма учетных документов: протокол соревнований.

III ступень ФСК «От массовости – к мастерству!»

Основным требованием III ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» является участие в соревнованиях 1-го этапа по выполнению требований ФСК соревнований 2-го узлового уровня.

Результаты выполнения требований фиксируются в учетных документах. Форма учетных документов: протокол соревнований, Зачетная книжка участника Игр.

Знак отличия III ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» вручается всем участникам соревнований 1-го этапа 2-го узлового уровня.

II ступень ФСК «От массовости – к мастерству!»

Основным требованием II ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» является участие в одном из видов спортивной программы 2-го этапа соревнований 2-го узлового уровня.

Знак отличия II ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» вручается всем участникам соревнований 2-го этапа 2-го узлового уровня.

I ступень ФСК «От массовости – к мастерству!»

Основное требование I ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» - участие в соревнованиях 3-го узлового уровня (Финале).

Знак отличия I ступени ФСК «От массовости – к мастерству!» вручается всем членам команды, участвующим в соревнованиях 3-го узлового уровня.

Степени ФСК «От массовости – к мастерству!»

Участники команд, ставших победителем и призёрами финальных соревнований 3-го узлового уровня и показавшие наивысшее мастерство, награждаются знаками отличия соответствующих степеней:

- за I место – дипломом и значком «ОТЛИЧНИК I СТЕПЕНИ ФСК «От массовости – к мастерству!»;

- за II место – дипломом и значком «ОТЛИЧНИК II СТЕПЕНИ ФСК «От массовости – к мастерству!»;
- за III место - дипломом и значком «ОТЛИЧНИК III СТЕПЕНИ ФСК «От массовости – к мастерству!».