

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
РФСО «Локомотив»


А.В. Голдобин
« » МОСКВА 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник департамента
социального развития
ОАО «РЖД»


Ю.О. Алексеева
« » 2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О СПОРТИВНОМ СЕМЕЙНОМ ФЕСТИВАЛЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ЛОКОЛЕТО» ОАО «РЖД»**

2026 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивный семейный фестиваль здорового образа жизни «ЛокоЛето» ОАО «РЖД» (далее – Фестиваль) проводится в целях:

расширения возможности участия работников ОАО «РЖД» в соревнованиях по видам спорта, как индивидуально, так и в составе трудовых коллективов или физкультурно-спортивных клубов (далее – ФСК);

приобщения работников ОАО «РЖД» к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

организации участия ветеранов СВО (в т.ч. членов их семей) в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основные задачи Фестиваля:

пропаганда и популяризация занятий физической культурой и спортом, ценностей здорового образа жизни;

увеличение количества работников, занимающихся физической культурой и спортом на регулярной основе, формирование у них потребности в ведении здорового образа жизни;

развитие и популяризация различных видов спорта, занятий физической культурой среди работников ОАО «РЖД» и членов их семей, в том числе детей;

совершенствование форм организации физкультурно-оздоровительной работы в компании.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится на территории стадиона «РЖД Арена» по адресу: г. Москва, ул. Большая Черкизовская, д. 125, стр. 1.

Дата проведения: 11 июля 2026 года.

Время проведения: с 8:20 до 16:00.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Права на проведение Фестиваля принадлежат открытому акционерному обществу «Российские железные дороги» (далее – ОАО «РЖД») и Российскому физкультурно-спортивному обществу «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на РФСО «Локомотив», которое отвечает за:

организацию и проведение Фестиваля;

медицинское обеспечение;

обеспечение питьевого режима;
обеспечение питания участников Фестиваля;
информационное обеспечение проведения Фестиваля.

Непосредственное руководство проведением спортивных мероприятий Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях по видам спорта допускаются работники ОАО «РЖД» не моложе 18 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку и подавшие заявку установленным порядком для участия в командных видах спорта (приложение № 1).

К участию в легкоатлетическом забеге допускаются дети работников ОАО «РЖД» не моложе 5 лет, имеющие спортивную экипировку.

К участию в фитнес занятиях, мастер-классах допускаются работники ОАО «РЖД», ветераны СВО, участники секции по адаптивному футболу ОО РФСО «Локомотив», в том числе члены их семей, при наличии расписки об ответственности за свое здоровье (заполняется на месте).

Подача заявок на участие в командных спортивных соревнованиях (мини-футбол и волейбол), осуществляется после электронной регистрации путем заполнения заявки (приложение № 1), которая высылается на электронный адрес (указанный при регистрации). После заполнения заявка направляется в Департамент социального развития.

Допуск к участию в соревнованиях осуществляется только при наличии:

договора или полиса (копия) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев с пометкой «спорт», который предоставляется на каждого участника соревнований;

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

расписки об ответственности за свое здоровье (заполняется на месте).

Электронная регистрация всех участников Фестиваля осуществляется по ссылке: <https://lokoletto.rfsolokomotiv.ru>.

При проведении Фестиваля осуществляется обработка персональных данных в соответствии с нормативными документами в области защиты персональных данных.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

В программу Фестиваля включены следующие физкультурные, физкультурно - спортивные и спортивные мероприятия:

- легкоатлетический забег, соревнования по мини-футболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, шахматам, гиревому спорту (далее – Соревнования);

- спортивные занятия: силовые, танцевальные, релаксационные, кроссфит (далее – Фитнес занятия);

- спортивные мероприятия: спортивные семейные состязания, испытания на выносливость и физическую силу в различных физкультурных упражнениях, (далее – Мероприятия);

- квесты, викторина и спортивно-развлекательные занятия для взрослых и детей.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Итоги выступлений участников подводятся на основании критериев, указанных в настоящем положении.

VII. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАБЕГ

Соревнования личные.

Вид старта – общий.

<i>Категория</i>	<i>Возраст</i>	<i>Дистанция</i>
Мужчины	40 лет и старше	3 км
Мужчины	18 – 39 лет	3 км
Женщины	35 лет и старше	2 км
Женщины	18 - 34 года	2 км
Юноши	14-17 лет	1 км
Мальчики	10-13 лет	1 км
Мальчики	5-9 лет	300 м
Девушки	14-17 лет	1 км
Девочки	10-13 лет	1 км
Девочки	5-9 лет	300 м

Допуск участника к забегу и получение участником стартового номера осуществляется при наличии:

договора или полиса (копия) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев с пометкой «спорт», который предоставляется на каждого участника соревнований;

справки о состоянии здоровья участников и допуске к занятиям физической культурой или к соревнованию на выбранную им дистанцию или большую дистанцию;

расписки об ответственности за свое здоровье (заполняется на месте).

Финишные пакеты и медали выдаются участникам после окончания забега. Медали участникам выдаются волонтерами непосредственно на финише. Выдача финишных пакетов осуществляется в месте выдачи стартовых номеров при предъявлении медали участника, под роспись. Участники младше 12 лет финишные пакеты получают только в присутствии родителей (или законных представителей).

Возраст всех спортсменов определяется на дату проведения забега.

Стартовый номер обязательно должен быть закреплен на участнике спереди на груди или на поясе. Быть легко читаемым.

При регистрации участник получает:

- стартовый номер;
- индивидуальный чип электронного хронометража;

После финиша участник получает:

- медаль на финише (только для участников, преодолевших заявленную дистанцию).
- финишный подарочный пакет (только для участников, получивших медаль).

Стартовый номер присваивается в день соревнования. Участник должен соревноваться под своим номером. Передача стартового номера другому участнику ведет к безоговорочной дисквалификации.

Время начала выдачи стартовых пакетов: 11 июля 2026 г. с 8:20 по московскому времени.

Выдача стартовых пакетов заканчивается за 15 минут до старта конкретной дистанции.

Результаты

Учёт результатов участников проводится по чистому времени (chip-time). Это значит берется время участника, от пересечения линии старта до пересечения линии финиша. Результат участников Забега фиксируется:

- электронной системой хронометража;
- ручной записью прихода судьями.

Итоговые результаты публикуются на сайте <https://41time.ru/results>

Оргкомитет забега не гарантирует получение личного результата участником в следующих случаях:

- повреждение электронного чипа хронометража;
- размещение стартового номера в месте, отличном от рекомендованного;
- утрата стартового номера;
- дисквалификация участника.

Определение победителей и призеров Забега происходит по факту прихода на финиш и показаний системы хронометража.

Протесты и претензии

Участник вправе подать протест или претензию на рассмотрение Главного судьи.

К протестам и претензиям могут относиться:

- протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест;
- протесты и претензии, касающиеся неточности в измерении времени, за которое участник преодолел дистанцию;
- протесты и претензии, касающиеся дисквалификации участника за неспортивное поведение.

Остальные претензии могут быть проигнорированы в силу их незначительности (сюда относятся опечатки, некорректные анкетные данные и другое).

При подаче претензии необходимо указать следующие данные:

- фамилия, имя, отчество (анонимные претензии не принимаются);
- суть претензии (в чем состоит претензия);
- материалы, доказывающие ошибку (фото, видео материалы).

Данные индивидуальных измерителей времени к рассмотрению не принимаются.

Претензии принимаются только от участников забега или от третьих лиц, являющихся официальными представителями участников непосредственно на мероприятии до официального закрытия Соревнования.

Протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест, принимаются в письменной или устной форме с момента объявления победителей и до официальной церемонии награждения. Распределение призовых мест после церемонии награждения может быть пересмотрено Главным судьей только при выявлении фактов нарушения победителем или призером действующих правил, если выявление нарушений было невозможно до церемонии награждения. Решение о пересмотре призовых мест принимается Главным судьей.

Дисквалификация

Судейская коллегия оставляет за собой право дисквалифицировать участника:

- в случае участия под стартовым номером, зарегистрированным на другого участника;
- в случае участия без стартового номера;
- в случае внесения любых изменений в стартовый номер участника;
- в случае если участник начал забег до официального старта, после закрытия старта или участник не пересёк линию старта;
- в случае выявления фактов сокращения участником дистанции, использования любых механических средств передвижения;
- в случае финиша на дистанции отличной от заявленной при регистрации и указанной на стартовом номере;
- в случае если участник финишировал после закрытия финиша;
- в случае если участник стартовал после закрытия старта.

VIII. СОРЕВНОВАНИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Максимальный состав команды – 10 человек. Игровой состав: 6 человек (5 полевых игроков и 1 вратарь). Количество замен в игре не ограничено.

Продолжительность матча 16 минут «грязного времени» (два тайма по 8 мин) с перерывом не более 3-х минут. Матчи проводятся согласно «Правилам игры футзал FIFA» и данному регламенту. Размер игровой площадки 42x25 м. Игровой мяч №5. Фолы по итогам матчей не накапливаются. Количество передач назад вратарю не ограничено. Команда имеет право на один минутный тайм-аут за матч. Матчи проводятся на открытом поле с искусственным покрытием. Обувь для игры – кроссовки с шипованной (сороконожки) или гладкой подошвой. В любых бутсах игроки не допускаются до матча.

В случае удаления футболиста за вторую желтую или прямую красную карточку в одном матче, команда играет в меньшинстве 2 минуты или до пропущенного мяча в свои ворота. Удаленный участник команды не принимает дальнейшего участия в матче, но может принимать участие в следующей игре, кроме случаев удаления за умышленный удар соперника, грубую игру с нанесением травмы, за оскорбление партнеров, соперников, судей и официальных лиц, попытку физического воздействия или физическое воздействие на любых участников. В таком случае футболист может быть дисквалифицирован на несколько матчей, вплоть до дисквалификации до конца турнира.

Желтые карточки по ходу турнира не накапливаются и матчи из-за них не пропускаются.

Соревнования проходят в два этапа: групповой этап и Плей-офф.

На групповом этапе 8 команд с помощью жеребьевки распределяются по группам: 2 группы (по 4 команды), в которых играют в один круг каждая с каждой.

За победу на групповом этапе команде присуждается 3 очка, за ничью 1 очко. За поражение очки команде не присуждаются. Чем больше очков набрала команда, тем выше место она занимает по итогам группового этапа. За неявку или нарушение регламента команде засчитывается техническое поражение со счетом 0:5.

В случае равенства очков у двух и более команд более высокое место на групповом этапе занимает команда:

- имеющая лучший результат в играх между собой (набранные очки, разница забитых и пропущенных мячей, забитые мячи);
- имеющая лучшую разницу забитых и пропущенных мячей во всех играх;
- забившая наибольшее количество мячей во всех играх;
- имеющая наименьшее количество штрафных очков (желтая карточка 1 очко, красная карточка 3 очка).

В случае равенства всех показателей места команд определяются по итогам серии 6-метровых ударов (пенальти), выполняемых по «Правилам игры футбол FIFA».

По итогам группового этапа команды, занявшие 1-2 места в группах, выходят в Плей-офф, где с 1/2 финала и согласно заранее составленной сетке, определяют победителя и призеров соревнований.

В случае ничьей по итогам игрового времени матчей Плей-офф победитель матча определяется в серии послематчевых пенальти, выполняемых по «Правилам игры футбол FIFA».

В случае неявки на матч команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение 0:5, а команде-сопернице победа со счетом 5:0. Неявкой считается отсутствие команды на поле по истечении 10 минут со времени начала матча, указанного в расписании турнира.

В случае, если матч не был доигран из-за беспорядков, вызванных недисциплинированным поведением обеих команд-участниц матча, этим командам засчитывается техническое поражение со счетом 0:5.

IX. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Максимальный состав команды – 8 человек (не менее 2-х женщин).

Игровой состав: 6 человек (не менее одной женщины на площадке). Количество замен в игре не ограничено. Разрешается использование игрока «либеро». В случае травмы одного из игроков стартового состава разрешается замена на запасного игрока и перерегистрация игрока «либеро». Форма игрока «либеро» отличается по цвету от формы игроков стартового состава. Игры проходят на крытой площадке. Высота сетки 2,43 м.

Матчи проводятся до двух побед в сетах одной из команд. Каждый сет играется до 15 очков, с минимально допустимой разницей в 2 очка. В случае равенства (14:14) игра продолжается до разрыва в 2 очка либо до достижения одной из команд 18 очков. Третий сет (в случае необходимости) играется по тем же правилам и со сменой сторон площадки по достижении одной из команд 8 очков.

На групповом этапе командам начисляется:

- за победу со счетом 2:0 (по сетам) - 3 очка,
- за победу со счетом 2:1 (по сетам) - 2 очка,
- за поражение со счетом 1:2 (по сетам) - 1 очко,
- за поражение со счетом 0:2 (по сетам) - 0 очков.

За неявку команде засчитывается техническое поражение со счетом 0:2 (0:15; 0:15). Неявкой считается отсутствие команды на поле по истечении 10 минут со времени начала матча, указанного в расписании турнира.

Чем больше побед, тем выше место занимает команда на групповом этапе. При одинаковом количестве побед у двух и более команд, более высокое место на групповом этапе занимает команда, имеющая лучшие следующие показатели:

- наибольшее количество очков во всех матчах;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных партий во всех матчах;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных мячей во всех матчах;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных партий во встречах между собой;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных мячей во встречах между собой;

По итогам группового этапа команды, занявшие 1-2 места в группах, выходят в Плей-офф, где с 1/2 финала согласно заранее составленной сетке определяют победителя и призеров соревнований.

Лучшие из команд, занявших вторые места, определяются по

следующим показателям:

- наибольшее количество побед в матчах группового этапа;
- наибольшее количество очков в матчах группового этапа;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных партий в матчах группового этапа;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных мячей в матчах группового этапа.

X. СОРЕВНОВАНИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Соревнования проводятся согласно официальным правилам настольного тенниса. Каждому участнику желательно иметь свою ракетку, но в случае ее отсутствия, ракетку предоставляют организаторы. Соревнования проходят в индивидуальном разряде среди женщин и мужчин.

Счет в партиях ведется до 11 очков. При счете 10:10 игра продолжается до достижения перевеса в два очка. Все матчи кроме финала и матча за 3-е место проходят из трех партий до 2-х выигранных партий одним из участников. Матч за 3-е место и финал проходят из пяти партий до 3-х выигранных партий одним из участников.

Соревнования проходят по олимпийской системе до двух поражений (Double Elimination). Согласно жеребьевке, все участники распределяются по турнирной сетке для проведения соревнований. Участник выбывает из турнира после двух поражений. За неявку участникам засчитывается техническое поражение со счетом 0:2 (0:11; 0:11). Неявкой считается отсутствие участника на корте по истечении 5 минут с момента вызова его на матч.

XI. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ

Соревнования проводятся согласно официальным правилам бадминтона. Каждому участнику желательно иметь свою ракетку, но в случае ее отсутствия, ракетку предоставляют организаторы. Матчи играют пластикомыми воланами, которые предоставляются организаторами. Соревнования проходят в индивидуальном разряде среди женщин и мужчин.

Счет в партиях ведется до 11 очков. При счете 10:10 игра продолжается до достижения перевеса в два очка. Все матчи кроме финала и матча за 3-е место проходят из трех партий до 2-х выигранных партий одним из участников. Матч за 3-е место и финал проходят из трех партий до 21 очка до 2-х выигранных партий одним из участников. При счете

20:20 игра продолжается до достижения перевеса в два очка.

Соревнования проходят по олимпийской системе до двух поражений (Double Elimination). Согласно жеребьевке, все участники распределяются по турнирной сетке для проведения соревнований. Участник выбывает из турнира после двух поражений. За неявку участникам засчитывается техническое поражение со счетом 0:2 (0:11; 0:11). Неявкой считается отсутствие участника на корте по истечении 5 минут с момента вызова его на матч.

ХII. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Соревнования проводятся в дисциплине «рывок» в личном зачете для мужчин. Участники делятся на весовые категории: до 68 кг, до 78 кг, до 90 кг, свыше 90 кг. Соревнования для женщин проводятся в дисциплине «толчок» в личном зачете. Участники делятся на весовые категории: до 60 кг, свыше 60 кг.

Взвешивание участников не менее чем за один час до начала соревнований, после взвешивания проводится жеребьевка.

Соревнования проводятся с гирей весом 24 кг у мужчин и 12 кг у женщин.

Для выполнения упражнения участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. И подается команда «старт», после которой участник приступает к выполнению упражнения.

Участник, не вышедший на помост после приглашения, к соревнованиям не допускается.

При отрыве гири от помоста до команды «старт», судья на помосте подает команду «стоп», после которой участник должен поставить гирю на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «старт», с учетом текущего времени.

На выполнение упражнения участнику отводится 10 минут. Судья-информатор после каждой минуты объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется на 30-й, 50-й секунде, а последние 5 секунд – каждую секунду, после чего подается команда «стоп», и дальнейшие подъемы не засчитываются. Хронометраж объявляется по нарастающей величине.

При незначительном нарушении правил подъема гири, судья на помосте выносит предупреждение.

Упражнение «Рывок» выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и

зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука опущена вниз, неподвижна, не касается туловища. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. Участнику разрешается выполнить один дополнительный мах во время старта первой рукой, а также во время смены рук.

После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз, произвольным способом.

Команда «переложить» в рывке не подается. При опускании гири на плечо или в вис подается команда «стоп».

Касание гирей помоста во время выполнения рывка является ошибкой, подъем не засчитывается.

Команда «стоп» подается:

- за техническую неподготовленность (при неоднократных нарушениях);

- при остановке гири на плече во время выполнения упражнения второй рукой;

- постановке гири на помост;

- при выполнении более одного маха во время выполнения упражнения второй рукой;

- при остановке в нижнем положении виса гири при выполнении упражнения второй рукой;

- при выходе за пределы помоста.

Подъем гири не засчитывается:

- при рывке с перерывом в движении;

- при отсутствии фиксации вверху;

- при касании свободной рукой, какой-либо части тела, гири или помоста.

Упражнение «Толчок» выполняется в два приема:

- Подъем гири на грудь (первый прием) — гиря поднимается с помоста и фиксируется на груди (локоть прижат, ноги прямые).

- Выталкивание вверх (второй прием) — из положения на груди гиря выталкивается за счет ног и туловища вверх на прямую руку с фиксацией над головой.

Положение свободной руки: опущена вниз, неподвижна, не касается туловища, гири или помоста.

Фиксация: акцентированная – гиря и тело останавливаются. В момент фиксации гири вверху туловище, ноги и рука должны быть

выпрямлены. Участник стоит лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

Опускание: после фиксации гирию опускают на грудь для очередного подъема. Касаться гирей туловища запрещено. Допускается только один дополнительный мах при смене рук.

Команда «стоп» подается:

- за техническую неподготовленность (при неоднократных предупреждениях);

- постановку гири на плечевой сустав;

- при опускании гири с груди в положении вися или на помост;

- при выходе за пределы помоста.

Подъем гири не засчитывается:

- при толчке с перерывом в движении;

- при отсутствии фиксации в стартовом положении на груди и сверху;

- при смене положения руки (отрыва плеча от туловища) во время первого подседа;

- при перерыве в опускании гири из положения верхней фиксации на грудь, когда спортсмен пытается задержать гирию на плече.

Места в личном зачете определяются по сумме набранных подъемов. При одинаковом результате у двух или нескольких участников преимущество получает участник, имеющий меньший собственный вес.

ХII. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ

Соревнования проводятся согласно официальным правилам шахмат ФШР. Игровой состав - 2 человека. Игра ведется с электронными часами, время на игру 10 минут + 5 секунд добавления после каждого сделанного хода.

За победу в матче, команда получает 2 командных очка, в случае поражения 0 командных очков, если команды играют вничью, то каждая получает по 1 командному очку.

Турнир проводится по круговой системе (в случае участия не более 8 команд) или по швейцарской системе в 5 туров (в случае участия более 8 команд), после которого предусмотрен круговой турнир для 4 лучших команд.

Круговая система: команды играют друг с другом 1 раз, при равенстве очков, учитывается результат личной встречи, если ничья, то дополнительный матч.

Турнирная таблица формируется по количеству побед.

XIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Порядок награждения победителей и участников Фестиваля:

- спортсмены и спортивные команды, занявшие 1-3 места, награждаются медалями и сувенирной продукцией;

- участникам спортивных соревнований, вручается сувенирная продукция.

- участникам квестов, спортивных семейных состязаний, испытаний на выносливость и физическую силу вручается сувенирная продукция.

XIV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся на территории спортивного сооружения, отвечающего требованиям соответствующих нормативных актов, действующих на территории Российской Федерации и направленной на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

На период проведения соревнований на площадке дежурят две кареты скорой помощи с возможностью оказания первой медицинской помощи.

XV. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Фестиваля несет проводящая организация – РФСО «Локомотив» в рамках утвержденной сметы.

**ФОРМА
ЗАЯВКА**

на участие в Соревновании по _____
от команды _____

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рожден.	Место работы, должность (полностью)	Подпись и печать врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

К соревнованиям допущено _____ чел.
Врач _____ инициалы, фамилия
(подпись, печать медицинского учреждения)

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