

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
ООО ФСО «Локомотив»



А.В.Голдобин

«18» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель РОСПРОФЖЕЛ



С.И. Черногаев

«18» февраля 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ
СПОРТИВНЫХ ИГР РОСПРОФЖЕЛ «МЫ ВМЕСТЕ»**

г. Москва

1. 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;
- пропаганда и поддержка корпоративного добровольчества и волонтерства;
- укрепление международных производственных связей;
- приумножение спортивных традиций и достижений РОСПРОФЖЕЛ.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Игры проводятся в три этапа:

2.1. I этап – соревнования узлового (первого) уровня проводятся в период с 15 марта по 30 июня 2023 года на всех железнодорожных узлах в соответствии с утвержденными планами спортивно-массовых мероприятий.

2.2. II этап – соревнования дорожного (второго) уровня проводятся в период с 15 июня по 28 августа 2023 года на полигонах железных дорог.

2.3. III этап – соревнования всероссийского уровня (далее – Финал) проводятся в городе Кисловодск 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»).

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

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

3.1. Проведение соревнований I этапа возлагается на первичные профсоюзные организации, спортивный актив соответствующих предприятий. Организация и проведение сдачи норм ГТО возлагается на Обособленные подразделения ОО РФСО «Локомотив».

3.2. Проведение соревнований II этапа возлагается на организации прямого подчинения ЦК РОСПРОФЖЕЛ, Обособленные подразделения ОО РФСО «Локомотив». Организация и проведение сдачи норм ГТО возлагается на Обособленные подразделения ОО РФСО «Локомотив».

3.3. Проведение соревнований III этапа (Финала) возлагается на РОСПРОФЖЕЛ, Управление организации проектов по спорту РФСО «Локомотив» и Главную судейскую коллегию.

3.4. Координация выполнения Игр возлагается на Управление организации проектов по спорту РФСО «Локомотив» (далее - Координатор): сбор информации о планах проведения I и II этапов соревнований, формирование единого календарного плана Игр (далее - ЕКП Игр), сбор отчетов, итоговых протоколов, фото и видеоматериалов.

3.5. Организаторы в праве пригласить на Финальный этап Игр сборные команды работников железнодорожного транспорта Республики Беларусь, Казахстана, Армении, а также сборную команду железнодорожников из четырех новых субъектов РФ (вне зачета).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию к Играм (I и II этапы) допускаются команды, состоящие из штатных работников организаций железнодорожного транспорта, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», имеющие медицинский допуск к участию в соревнованиях.

4.2. К соревнованиям **Финала Игр** допускаются сборные команды железных дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД» и команды, указанные в п.3.5, настоящего Положения, в составе которых могут быть штатные работники дочерних и иных подконтрольных обществ ОАО «РЖД» и ППО РОСПРОФЖЕЛ (не более 2-х человек в команде).

4.3. Каждый участник имеет возможность сдать нормативы ГТО. Для этого необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.gto.ru и получить уникальный идентификационный номер участника (УИН).

4.4. К участию в **Финале Игр** не допускаются:

- штатные работники команд железных дорог – филиалов ОАО «РЖД», ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД», имеющих общий стаж работы на предприятии менее 1 года;

- 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 различного ранга по видам спорта, включенным в программу Игр, в течение последних двух лет от даты проведения Финала игр.

- участники не выполнившие нормативы ВФСК «ГТО» и не имеющие знак соответствующей степени.

- спортсмены, участвующие во Всероссийских и международных соревнованиях Единого плана физкультурных и массовых спортивных мероприятий ОАО «РЖД» и РОСПРОФЖЕЛ на 2023 год.

4.5. К соревнованиям **I этапа допускаются работники**, члены их семей, неработающие пенсионеры железнодорожного транспорта.

4.6. К соревнованиям **II этапа** допускаются сборные команды в составе до 18 человек.

4.6.1. Команду рекомендуется формировать с учетом следующих требований:

- 80% участников от 18 до 39 лет;
- 20% участников от 40 лет и старше.

В составе команды должно принимать участие не менее 4 (четырёх) женщин.

4.6.2. Основными критериями отбора для участия в соревнованиях II этапа являются показатели участников, принявших участие в I этапе Игр и показавших лучшие результаты.

4.6.3. Количество команд - участниц Игр II этапа определяют организаторы Игр в соответствии с Едиными планами физкультурных и массовых спортивных мероприятий железных дорог – филиалов ОАО «РЖД» и ДОРПРОФЖЕЛ.

4.7. К соревнованиям **Финала Игр** допускаются сборные команды железных дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД» и команды, указанные в п.3.5, настоящего Положения в составе из 12 человек, из них: 10 спортсменов, 1 руководитель команды и 1 помощник руководителя.

4.7.1. Для участия в финале формируется сборная команда только из победителей и призеров II этапа или отборочных соревнований, имеющих знак за выполнение испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Победители и призеры II этапа обязательно должны быть участниками соревнований I этапа или отборочных соревнований.

4.7.2. Команда на Финал Игр формируется строго в соответствии со следующими требованиями: победители и призеры II этапа (дорожного), имеющие знак за выполнение испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», из них:

- 2 мужчины в возрасте от 18 до 29 лет;
- 2 мужчины в возрасте от 30 до 39 лет;
- 1 мужчина в возрасте от 40 лет и старше;
- 2 женщины в возрасте от 18 до 29 лет;

- 2 женщины в возрасте от 30 до 39 лет;
- 1 женщина в возрасте от 40 лет и старше;

4.7.3. Команда участвует в Финале Игр вне зачета в случаях:

- если один или несколько членов команды не участвовали в соревнованиях II этапа или отборочных соревнованиях;
- при неполном составе команды;
- если команда сформирована с нарушением основных требований к формированию команды, указанным в настоящем Положении.

4.8. Участники соревнований II этапа и команды Финала экипируются в единую спортивную форму, на которой должны быть нанесены: логотип Игр, наименование железной дороги и/или железнодорожного узла, и/или название организации.

5. ПРОГРАММА

5.1. Программа I этапа проводится в соответствии с утвержденными ЕКП Игр.

Мероприятия программы проводятся на всех железнодорожных узлах в формате спортивно-массовых праздников, личных и командных соревнований.

Спортивная программа формируется на местах самостоятельно и должна включать выполнение не менее 5 испытаний (тестов) комплекса ГТО (Таблица №1), спортивно-игровое многоборье (Таблица №2).

Рекомендации по проведению и краткое описание испытаний (тестов) комплекса ГТО даны в Приложении №1.

Таблица №1

Спортивная программа (рекомендуется)	
№ п/п	Виды испытаний (тестов)
Женщины	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки или электронного оружия
6	Бег на 2000 м
Мужчины	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине/рывок гири 16 кг (по выбору)
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки или электронного оружия

12	Бег на 2 000 м
	Бег на 3 000 м

Оценка и учет результатов выполнения участником испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы Игр осуществляется с применением 100-очковой таблицы, согласно приложению №2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГТО, утвержденным приказом Минспорта России от 21.09.2018 г. №814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО».

Таблица №2

Таблица требований к прохождению этапов эстафеты ГТО				
Мужчины:	Прыжок в длину	Отжимание	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Подтягивание на турнике без рывков
	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 3			
Женщины:	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 8	Кол-во раз: 20	Подтягивание на низкой перекладине
	Кол-во раз: 3			Кол-во раз: 8
	Пауэрлифтинг (народный жим)			
Мужчины:	Собственный вес		Жим	Результат
	До 82.5 кг	Свыше 82.5 кг	Один подход	Равно или более 8 повторений.
Женщины:	До 56 кг	Свыше 56 кг	Один подход	Равно или более 8 повторений.

Порядок проведения мероприятий по допуску команд, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы Игр I этапа, особенности организации судейства, а также специальные условия проведения соревнований, включая подробное описание этапов и правил прохождения эстафеты ГТО, устанавливаются ответственными за проведение Игр на местах в формате утвержденного Положения о проведении Игр или Регламента в соответствии с рекомендациями настоящего Положения (Приложение №1). На основе полученных результатов происходит формирование команд - участниц II этапа Игр.

5.2. Программа II этапа Игр (дорожного) проводится в соответствии с утвержденными ЕКП Игр сроками.

Мероприятия программы проводятся в формате спортивно-массовых праздников, личных и командных соревнований.

Спортивная программа формируется на местах самостоятельно и должна включать выполнение не менее 5 испытаний (тестов) комплекса ГТО (Таблица №3), спортивно-игровое многоборье, эстафета ГТО (Таблица №4).

Рекомендации по проведению и краткое описание испытаний (тестов) комплекса ГТО даны в Приложении №1.

Таблица №3

Спортивная программа (рекомендуется)	
№ п/п	Виды испытаний (тестов)
Женщины	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки или электронного оружия
6	Бег на 100 м
	Бег на 60 м
Мужчины	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине/рывок гири 16 кг (по выбору)
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки или электронного оружия
12	Бег на 60 м
	Бег на 100 м
Командные соревнования	
13	Эстафета ГТО

Оценка и учет результатов выполнения участником испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы Игр осуществляется с применением 100-очковой таблицы, согласно приложению №2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГТО, утвержденным приказом Минспорта России от 21.09.2018 г. №814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО».

Таблица №4

Таблица требований к прохождению этапов эстафеты ГТО					
Мужчины: 19-29 лет; 30-39 лет	Прыжок в длину	Отжимание	Рывок гири, вес 16 кг, одной рукой, смена рук любая	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Подтягивание на турнике без рывков
	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
	Кол-во раз: 3				
Женщины: 19-29 лет; 30-39 лет	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 10	Приседание с гирей в руках, вес 8 кг	Пресс (без лимита в 1 минуту)	Подтягивание на низкой перекладине
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 15	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
Пауэрлифтинг (народный жим)					
Мужчины:	Собственный вес		Жим	Результат	
	До 82.5 кг	Свыше 82.5 кг	Один подход	Равно или более 8 повторений.	
Женщины:	До 56 кг	Свыше 56 кг	Один подход	Равно или более 8 повторений.	

Эстафета ГТО – командное соревнование. В нем участвуют все команды. Результаты эстафеты входят в командный зачет. Порядок проведения эстафеты ГТО указан в пункте 9 Приложения №1.

Порядок проведения мероприятий по допуску команд, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы Игр II этапа, особенности организации судейства, а также специальные условия проведения соревнований, включая подробное описание этапов и правил прохождения эстафеты ГТО, устанавливаются ответственными за проведение Игр на местах в формате утвержденного Положения о проведении Игр или Регламента в соответствии с рекомендациями настоящего Положения (Приложение №1). На основе полученных результатов происходит формирование команды-участницы финала Игр.

5.3. Программа III этапа Игр (Финала) проводится в соответствии с утвержденными ЕКП Игр в формате спортивно-массового праздника.

Таблица №5

Спортивная программа Финала Игр	
№ п/п	Виды испытаний (тестов)
Командные соревнования	
1	Эстафета ГТО
2	Легкая атлетика:
	Эстафета 4x200 м, мужчины (19-29 лет, 30-39 лет)
	Эстафета 4x200 м, женщины (19-29 лет, 30-39 лет)
	Бег 60 м, 1 мужчина и 1 женщина (40 лет и старше)
3	Плавание:
	Эстафета 4x50 м, мужчины (19-29 лет, 30-39 лет)
	Эстафета 4x50 м, женщины (19-29 лет, 30-39 лет)
	Вольный стиль 50 м, 1 мужчина и 1 женщина (40 лет и старше)
4	Керлинг, смешанные пары, 2 мужчины и 2 женщины (по выбору)
5	Силовое многоборье, 2 мужчины и 2 женщины (по выбору)
5.1.	Пауэрлифтинг (народный жим)
5.2.	Полиатлон (пресс, прыжок в длину с места)

Порядок проведения мероприятий по допуску команд, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы **III этапа**, особенности программы и организации судейства, а также специальные условия проведения соревнований, включая подробное описание этапов и правил прохождения эстафеты ГТО, устанавливаются утвержденным Регламентом Финала Игр, который доводится до сведения команд, заявленных к участию в Финале Игр, не позднее 60 дней до даты проведения мероприятия.

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

6.1. Подведение итогов соревнований I этапа (узлового) и II этапа (дорожного) осуществляется в соответствии с Положениями, утвержденными организаторами на местах.

6.2. Подведение итогов соревнований Финала Игр осуществляется в соответствии с утвержденным Регламентом Финала Игр.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Порядок награждения победителей и призеров I и II этапов Игр определяют организаторы на местах, в соответствии с утвержденными Положениями.

7.2. Порядок награждения победителей и участников Финала Игр:

спортсмены, члены команд, занявших 1-3 места в командных видах спорта и эстафетах, награждаются медалями, дипломами и памятными подарками РОСПРОФЖЕЛ и РФСО «Локомотив».

7.3. Команды, занявшие 1-3 места в видах спорта программы и в общекомандном зачете Финала Игр, награждаются медалями, грамотами и кубками РФСО «Локомотив».

Всем участникам Финала Игр вручается сувенирная продукция.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

8.1. Расходы по подготовке и проведению соревнований I и II этапов Игр, а также участие сборных команд в Финале Игр осуществляются за счет средств организаций РОСПРОФЖЕЛ.

8.2. Расходы по подготовке и проведению соревнований III этапа, в т.ч. проживание и питание участников в дни проведения Финала Игр, осуществляется за счет средств РОСПРОФЖЕЛ.

8.3. Расходы за участие работников дочерних и иных подконтрольных обществ ОАО «РЖД» и ППО РОСПРОФЖЕЛ в составе сборных команд дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД», осуществляются за счет целевых средств соответствующих ППО РОСПРОФЖЕЛ.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

9.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил видов спорта, включенным в программу Игр.

9.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

10. 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);

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.

11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

11.1. Порядок подачи заявок на участие в соревнованиях I и II этапов осуществляется в соответствии с регламентом проведения соревнований, утвержденным главной судейской коллегией на местах. Предварительные заявки на участие в Финале Игр, оформленные согласно Приложению № 3, подаются в РФСО «Локомотив» по адресу: 109004, г. Москва, ул. Александра Солженицына, д.17, стр.9, тел.: +7 (495) 641-51-77 (доб. 103), В.И. Худяков, e-mail: Mivmeste@rfsolokomotiv.ru, за 30 дней до начала Финала Игр.

11.2. Руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников следующие документы:

согласия на обработку персональных данных согласно Приложению №2;

заявку согласно Приложению № 3 в двух экз.;

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;

справки с места работы, с указанием периода работы, заверенные печатью отдела кадров.

11.3. Информация об Играх размещается на сайтах РОСПРОФЖЕЛ, РФСО «Локомотив», в социальных сетях.

11.4. Организационные вопросы, сбор информации для формирования ЕКП Игр, отчеты о проведенных соревнованиях, видео и фотоотчеты, подача заявок - В.И. Худяков, e-mail: Mivmeste@rfsolokomotiv.ru, моб. Телефон +79261272211, раб.тел: +7(495) 641 51 77 (доб. 123); сайт: mivmeste.rfsolokomotiv.ru



**Рекомендуемый
Порядок выполнения и оценки испытаний (тестов) ГТО
и соревнований в силовом многоборье
программы Игр**

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или специальной скамье, руки за головой в положении «в замок», лопатки касаются мата (скамьи), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером (социальной планкой) к полу.

Участник выполняет **максимальное количество** подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удерживание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: 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 - 90 см по верхнему краю.

Для занятия исходного положения, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 секунду (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток) и продолжает выполнение испытания на **максимальное количество раз**.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильных хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется **на максимально возможное количество раз**. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища),
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Рывок гири 16 кг.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. 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).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг.

Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное **максимальное количество правильно выполненных рывков** гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;

- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания ограждается лентой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

По решению ГСК, при большом количестве участников, может быть установлено время выполнения упражнения 3 минуты. В случае установления времени на выполнение упражнения, судья на виде подает команду «Начали», после чего засекает время, объявляется истечение каждой минуты, за 10 секунд до окончания времени, судья озвучивает это фразой «Осталось 10 секунд». По истечении времени подает команду «Стоп, завершить упражнение». Участнику объявляется его предварительный результат.

В случае не установления времени, выполнение упражнения производится на максимальный результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»,
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения,
- превышение допустимого угла разведения локтей,
- одновременное разгибание рук.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы, НЕ ШТАНЫ).

При выполнении испытания, по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд (до команды судьи «Есть!»).

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже — знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- падение вперед без фиксации.

7. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 метров.

Выполняется на дистанции 10 метров по мишени № 8 из положения сидя и с опорой локтей о стол. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») - аппаратно-программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках комплекса ГТО.

Требования к стрельбе с применением «электронного оружия»:

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) весом до 4 кг.

б) производство и фиксация «выстрела» используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с рекомендациями и правилами Минспорта России по проведению и судейству испытаний в рамках комплекса ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной «пробоины» калибра 4,5 мм на мишени №8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 метров.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи) и оператора комплекса «ЭКК»;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправность оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участнику запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения теста.

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы.

По команде руководителя стрельбы «Очередная смена - приготовиться!» участники подходят к оператору комплекса, представляются, называя свои ФИО и УИН (возможно сканирование уникального QR-кода судьями при фиксации результатов с помощью АИС «Электронное судейство»).

Оператор комплекса «ЭКК» дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы «Занять огневые позиции!», «Прицелись!» и «Без команды не стрелять!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовления, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы.

Оператор комплекса «ЭКК» в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы в изготовление и прицеливание.

Руководитель стрельбы подает команду «Три пробных выстрела! Огонь!».

Оператор комплекса «ЭКК» одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду «Отбой!».

По команде «Отбой!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор комплекса «ЭКК» вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости — после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Приготовиться!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор комплекса «ЭКК» инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор комплекса «ЭКК» сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде руководителя стрельбы «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

8. Бег на 2000м, 3000м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

9. Эстафета ГТО

Эстафета ГТО – соревнование командное. В нем участвуют все команды. Результаты эстафеты входят в командный зачет.

Эстафета ГТО проходит на 4 дорожках, где одновременно стартуют 4 участника. Порядок прохождения эстафеты ГТО участниками команды определяется представителем (руководителем) команды и утверждается протоколом на установочном совещании с главной судейской коллегией.

Участники проходят 4 (5) пунктов дистанции, состоящей из нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами).

Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы 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 участником финишной черты.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты эстафеты ГТО по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, который формируется из числа команд.

1 пункт дистанции:

«Прыжок в длину с места» на указанное в таблице выше расстояние с фиксацией результата по линии пятки обуви.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию и выполняет прыжок повторно.

Общее число повторений - 3 раза.

После прохождения 1 пункта и команды судьи «Есть!» участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступаем к преодолению 2 пункта дистанции.

2 пункт дистанции:

Отжимание от пола с касанием грудной клеткой специализированной контактной платформы, имеющей высоту 5 см от поверхности пола.

Участник производит отжимания из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, участник касается грудью контактной платформы, затем возвращает тело в исходное положение и продолжает выполнение испытания.

Участник выполняет отжимание необходимое количество раз, указанное в таблице №4.

После прохождения 2 пункта дистанции, по команде судьи «Есть!», участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта дистанции.

3 пункт дистанции:

Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на мышцы пресса).

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз, указанное в таблице №4, касаясь локтями бедер

(коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда специального лицензированного оборудования самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

После прохождения 3 пункта дистанции, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 пункта дистанции.

4 пункт дистанции:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мужчин) и низкой перекладине (для женщин).

Упражнение выполняется в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях Минспорта России от 01 февраля 2018 года и описанными подробно выше.

Участник выполняет упражнение необходимое количество раз, указанное в таблице №4.

После прохождения 4 пункта дистанции, участник перебегает короткую дистанцию (3-5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 5 пункта дистанции.

5 пункт дистанции (для соревнований II этапа):

Приседание с гирей в руках, весом 8 кг (для женщин)/ рывок гири 16 кг (для мужчин)

5.1. Участницы выполняют приседание с гирей необходимое количество раз, указанное в таблице №4.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, 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.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- гиря выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен – меньше 90 градусов).

5.2. Участник выполняет рывок гири необходимое количество раз, указанное в таблице №4.

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков.

Техника выполнения испытания:

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз.

Во время выполнения испытания судья засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее 0,5 секунды.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала выполнения упражнения судья вновь дает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу, или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил выполнения упражнения (техническую неподготовленность).

Во время испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

После прохождения 5 пункта участник совершает забег на дистанцию 50-60 метров в обратном направлении, к линии старта, и, касаясь рукой плеча следующего участника, дает ему «команду» на старт.

После прохождения 5 пункта и пересечения финишной черты последним участником команды, участник бежит в обратном направлении на старт. Как только последний участник пересекает линию старта, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол эстафеты ГТО, с учетом начисленных штрафных очков, которые конвертируются в добавленное (штрафное) время.

Участники эстафеты ГТО не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны

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

Подведение итогов эстафеты ГТО

Штрафы:

Передача эстафеты вне коридора или без касания рукой плеча другого участника - + 3 сек.

Фальстарт участника команды - +5 сек.

Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту - +10 сек. за каждое несделанное повторение.

Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции - +20 сек.

Общее время прохождения всех этапов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения Гонки ГТО (эстафеты), и влияет на итоговый результат (вносится в протокол).

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 количество времени, нет штрафного времени, то команды получают одинаковое количество очков.

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

10. 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)

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):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. из ИП;
- 4) 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):

- 1) нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- 2) подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова –

туловище – ноги»:

- 3) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 4) отсутствие фиксации на 0,5 сек. из ИП;
- 5) 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):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) 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».

Приложение № 2

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 _____

Приложение № 3

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (заместитель руководителя) филиала
ОАО «РЖД»

_____ (подпись, печать)

« _____ » _____ 2023 г.

ЗАЯВКА

на участие в 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 _____ (подпись)
фамилия и инициалы (контактный телефон)

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