

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель РОСПРОФЖЕЛ


Н.А. Никифоров

2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении 1-го узлового уровня Международных Игр 2017
«Спорт поколений» работников холдинга ОАО «РЖД»,
посвященных 180-летию железных дорог России**

**г. Москва
2017**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Международные игры 2017 «Спорт поколений» среди работников Холдинга ОАО «РЖД» (далее – Игры 2017), посвященные 180-летию железных дорог России, 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 2017 принадлежат **РОСПРОФЖЕЛ**.

2.2. Руководство подготовкой и организацией соревнований 1-го узлового уровня Игр 2017 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 2017 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 2017.

4.1. Программа 1-го узлового уровня Игр 2017 проводится в соответствии с утвержденными календарными планами спортивно-массовых мероприятий.

4.2. Мероприятия программы 1-го узлового уровня Игр 2017 проводятся с 25 марта 2017 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 2017 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, имеющие спортивное звание МС и выше.

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 (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 – III ступень - отборочные соревнования ФСК «От массовости – к мастерству!»;

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

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

Каждой ступени Комплекса соответствуют определенные требования.

Результаты выполнения требований ФСК «От массовости – к мастерству!» фиксируются в протоколах соревнований.

Отборочные 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.

Основные упражнения ФСК, с учетом возрастной категории и пола.

№	Основные упражнения	18 – 30 лет		31 – 45 лет		46 лет и старше	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен
1	Бег 100 м	+	+	-	-	-	-
2	Прыжки с места	+	+	+	+	-	-
3	Метание спортивного снаряда	+	+	+	+	+	+
4	Подтягивание на перекладине	+	-	+	-	-	-
5	Отжимание от гимнастической скамейки или сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	-	+	-	+	+	+

6	Кросс 1500, 1000 и 500 м.	+	+	+	+	+	+
7	Плавание 50 м	+	+	+	+	+	+
8	Стрельба из пневматического оружия	-	-	+	+	+	+

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. Бег (сек).

Пол Возрастная категория	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 результат 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

По результатам 2016 года средний показатель:

Мужчины 18 - 30 лет – 13,41 сек

Женщины 18 – 30 лет – 15,76 сек

Лучшие результаты финала 2016г:

Мужчины 18 – 30 лет - Захаренко Станислав – 10,9 (Дальневосточная ж.д.)

Комелин Константин – 11,0 (Дальневосточная ж.д.)

Батищев Максим – 11,1 сек. (Забайкальская ж.д.)

Женщины 18 – 30 лет – Лябина Евгения – 12,8 сек. (Западно-Сибирская ж.д.)

Потапова Диана – 13,2 сек. (ГУП Московский метрополитен)

Браславская Аксинья – 13,3 сек. (ГУП Московский метрополитен)

2. Кросс (бег на длинную дистанцию) (мин, сек.).***

Пол	Мужчины	Женщины

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

*По результат 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

По результатам 2016 года средний показатель:

Мужчины 18 – 30 лет (1500 м) – 5мин 48 сек

Женщины 18 – 30 лет (1500 м) – 6 мин 42 сек

Мужчины 31 – 45 лет (1000 м) – 3 мин 32 сек

Женщины 31 – 45 лет (1000 м) – 4 мин 47 сек

Мужчины 46 лет и старше (500 м) – 1 мин 54 сек

Женщины 46 лет и старше (500 м) – 2 мин 18 сек

Лучшие результаты финала 2016 года:

Мужчины 18 – 30 лет (1500 м) – Волков Николай – 4:11,4 (ОАО «Метрострой» СПб)

Зайцев Иван – 4:23,4 (ОАО «Метрострой» СПб)

Кондратов Александр – 4:26,3 (Западно-Сибирская ж.д.)

Женщины 18 – 30 лет (1500 м) – Рябова Татьяна – 4:58,2 (Московская ж.д.)

Сабирзянова Мария - 5:14,6 (Горьковская ж.д.)

Браславская Аксинья – 5:25,9 (ГУП Московский метрополитен)

Мужчины 31 – 45 лет(1000 м) – Кисвянцев Роман – 2:17,0 (Северо-Кавказская ж.д.)

Осин Михаил – 2:48,6 (ОАО «Метрострой» СПб)

Ошутков Николай – 2:54,0 (Московская ж.д.)

Женщины 31 – 45 лет (1000 м) – Гуркова Оксана – 3:31,7 (Юго-Восточная ж.д.)

Лусникова Ирина – 3:38,6 (Западно-Сибирская ж.д.)

Пузанова Наталья – 3:39, 9 (Дальневосточная ж.д.)

Мужчины 46 лет и старше (500м) – Куманьков Игорь – 1:14,8 (Куйбышевская ж.д.)

Гацко Владимир – 1:20,8 (Забайкальская ж.д.)

Измайлов Николай – 1:20,9 (Горьковская ж.д.)

Женщины 46 лет и старше (500 м) – Костромитина Наталья – 1:54,2 (Свердловская ж.д.)

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

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 результат 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

По результатам 2016 года средний показатель:

Мужчины 18 – 30 лет – 242 см

Женщины 18 – 30 лет – 190 см

Мужчины 31 – 45 лет – 234 см

Женщины 31 – 45 лет – 182 см

Лучшие показатели финала 2016 года:

Мужчины 18- 30 лет – Кузнецов Егор – 300 см (Московская ж.д.)

Мусин Артем – 297 см (Забайкальская ж.д.)

Батищев Максим – 295 см (Забайкальская ж.д.)

Женщины 18 – 30 лет – Лябина Евгения – 241 см (Западно-Сибирская ж.д.)

Потапова Диана – 232 см (ГУП Московский метрополитен)

Браславская Аксинья – 229 см (ГУП Московский метрополитен)

Мужчины 31 – 45 лет – Морозов Вячеслав – 298 см (ГУП Московский метрополитен)

Дянов Дмитрий – 287 см (Куйбышевская ж.д.)

Фельде Андрей – 284 см (ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС)

Женщины 31 – 45 лет – Буймистр Оксана – 231 см (ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС)

Пузанова Наталья – 225 см (Дальневосточная ж.д.)

Кудрина Марина – 213 см (Южно-Уральская ж.д.)

4. Метание спортивного снаряда (м)*.

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
	Спортивный снаряд	Спортивный снаряд
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 выбирается вес спортивного снаряда.

Средние и лучшие результаты финала 2016 года (мешочек для метания весом 250г):

Мужчины 18 – 30 лет: средний результат 43, 33 м

Лучшие результаты: Салмис Матисс – 58,05 м (Железнодорожники Латвии)

Венецкий Владислав – 55,74 м (Московская ж.д.)

Пирмагомедов Туран – 55,09 м (Юго-Восточная ж.д.)

Мужчины 31 – 45 лет: средний результат 40, 33 м

Лучшие результаты: Федоров Евгений – 53,23 м (ОАО «Метромтрой» СПб)

Шелепов Иван – 51,48 м (Северо-Кавказская ж.д.)

Патрин Дмитрий – 51,19 м (Дальневосточная ж.д.)

Женщины 18 – 30 лет: средний результат 24 м

Лучшие результаты: Кривошеева Виктория – 33, 43 м (Забайкальская ж.д.)

Казака Санта – 31, 48 м (Железнодорожники Латвии)

Ерлыкова Кристина – 30, 9 м (Восточно-Сибирская ж.д.)

Женщины 31 – 45 лет: средний результат 23,62 м

Лучшие результаты: Буймистр Оксана – 46,02м (ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС)

Грицина Алина – 34,04 м (Северо-Кавказская ж.д.)

Мизгирева Мария - 30,74 м (ГУП Московский метрополитен)

5. Силовые упражнения (подтягивание и отжимание, количество раз).

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
	18 – 30 лет	Подтягивание на перекладине 13 раз
31 – 45 лет	Подтягивание на перекладине 9 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 8
46 – 60 лет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу максимальное количество раз	

*По результат 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

По результатам 2016 года средние показатели:

Мужчины 18-30 лет (подтягивание на перекладине): 17

Мужчины 31 – 45 лет (подтягивание на перекладине): 14

Женщины 18 – 30 лет (отжимание от гимнастической скамейки): 24

Женщины 31 – 45 лет (отжимание от гимнастической скамейки):20

Лучшие результаты финала 2016 года:

Мужчины 18-30 лет (подтягивание на перекладине):

Бадулин Виталий – 35 (ТЕРПРОФКОМ МОСЖЕЛТРАНС)

Мельмиров Дамир – 35 (Крымская ж.д.)

Пшеничников Евгений - 31 (Куйбышевская ж.д.)

Жданов Алексей – 31 (Южно-Уральская ж.д.)

Савонь Александр – 30 (Железнодорожники Республики Беларусь)

Мужчины 31 – 45 лет (подтягивание на перекладине):

Жмакин Даниил – 47 (Забайкальская ж.д.)

Осин Михаил – 33 (ОАО «Метрострой» СПб)

Ошутков Николай – 30 (Московская ж.д.)

Женщины 18 – 30 лет (отжимание от пола):

Ванцева Ирина – 82 (Свердловская ж.д.)

Беляева Дарья – 81 (Северная ж.д.)

Самонова Елизавета – 74 (Куйбышевская ж.д.)

Женщины 31 – 45 лет (отжимание от пола):

Рыхлицкая Елена – 200 (Железнодорожники Республики Беларусь)

Мизгирева Мария – 110 (ГУП Московский метрополитен)

Гуркова Оксана – 101 (Юго-Восточная ж.д.)

Шамкова Светлана – 101 (Калининградская ж.д.)

6. Стрельба из пневматического оружия (очки)*.

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
	18 – 30 лет	Из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10м
31 – 45 лет	Дистанция 10м	
46 – 60 лет	Дистанция 10м	

7. Плавание (мин, сек).

Пол \ Возрастная категория	Мужчины	Женщины
	18 – 30 лет	50 м
Без учета времени		
31 – 45 лет	50 м	
	Без учета времени	
46 – 60 лет	50 м	
	Без учета времени	

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.