

СОГЛАСОВАНО:
Генеральный директор
ОО РФСО «Локомотив»



А.В.Голдобин

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель РОСПРОФЖЕЛ



Д.С.Шаханов

2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О V ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ
СПОРТИВНЫХ ИГРАХ РОСПРОФЖЕЛ «МЫ ВМЕСТЕ»**

г. Москва

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

V Железнодорожные Спортивные Игры РОСПРОФЖЕЛ «Мы вместе» (далее – Игры), приуроченные году Единства народов России, 90-летию РФСО «Локомотив», в 2026 году проводятся под лозунгом «Мы вместе» в знак преемственности и сохранения железнодорожных традиций, связи поколений, а также в целях популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с целью вовлечения работников железнодорожного транспорта и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни.

Основными задачами Игр являются:

- развитие физических возможностей, повышение двигательной активности;
- развитие цифровых технологий при занятиях физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни среди работников железнодорожного транспорта и членов их семей;
- популяризация семейного досуга, привлечение семей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование сборных команд трудовых коллективов и семейных команд для участия в финальном этапе Игр;
- 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 17 марта по 30 мая 2026 года на железнодорожных узлах в соответствии с утвержденными планами спортивно-массовых мероприятий.

2.2. II этап – соревнования дорожного (второго) уровня проводятся в период с 01 июня по 01 августа 2026 года на полигонах железных дорог.

2.3. III этап – соревнования всероссийского уровня (далее – Финал) проводятся для команд трудовых коллективов в городе Кисловодске в период с 07 по 11 сентября 2026 года на полигоне Северо-Кавказской железной дороги. День приезда 07 сентября, день отъезда 11 сентября (ФГБУ «Юг Спорт» филиал в Кисловодске).

2.3.1. Финал для семейных команд проводится в городе Красноярске в период с 17 по 21 августа 2026 года на полигоне Красноярской железной дороге. День приезда 17 августа, день отъезда 21 августа (ЦДС «Магистраль»).

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

3.4. Координация выполнения программы 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, списков участников, сдавших на знаки ВФСК «ГТО» на I и II этапах с указанием уникального идентификационного номера (УИН).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в **Играх** допускаются:

4.1.1. Команды трудовых коллективов, состоящие из штатных работников ОАО «РЖД», организаций железнодорожного транспорта, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ФГУП «Железные дороги Новороссии», имеющие медицинский допуск к участию в соревнованиях, в составе которых могут быть штатные работники дочерних и иных подконтрольных обществ ОАО «РЖД» и выборные и штатные работники РОСПРОФЖЕЛ (не более 3-х человек в команде).

4.1.2. Семейные команды, в которых один из членов семьи должен являться штатным работником организации железнодорожного транспорта, ОАО «РЖД», ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ФГУП «Железные дороги Новороссии», РОСПРОФЖЕЛ.

4.2. Каждый участник соревнований среди трудовых коллективов и семейных команд **II этапа** должен сдать нормативы ГТО. Для этого необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.gto.ru и получить уникальный идентификационный номер участника (УИН). Список центров тестирования ГТО размещён в личном кабинете;

4.3. Каждый участник **III этапа (Финала)** должен иметь знак за выполнение испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» любой из трех степеней.

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

- штатные работники железных дорог – филиалов ОАО «РЖД», ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД», имеющих стаж работы 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 высокого уровня по видам спорта, включенным в программу Игр, в течение последних двух лет от даты проведения Финала игр;

- участники, не имеющие знак ВФСК «ГТО» любой из трех степеней;

- спортсмены, участвующие во Всероссийских и международных соревнованиях Единого плана физкультурных и массовых спортивных мероприятий ОАО «РЖД» и РОСПРОФЖЕЛ на 2026 год, за исключением Онлайн-марафона, посвящённого 90-летию РФСО «Локомотив».

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

4.6. К соревнованиям **II этапа (дорожный)** допускаются:

4.6.1. Сборные команды трудовых коллективов в составе до 13 человек, с учетом следующих требований:

- 70% участников от 19 до 39 лет;

- 30% участников от 40 лет и старше.;

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

4.6.2. Семейные сборные команды в составе 6 человек, с учетом следующих требований:

- одна семья – мама, папа и ребенок (дочь в возрасте 11-13 лет);

- вторая семья – мама, папа и ребенок (сын в возрасте 11-13 лет).

4.7. Основными критериями отбора для участия в соревнованиях **II этапа** являются лучшие результаты участников, показанных в **I этапе Игр**.

4.8. 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.

4.9. К соревнованиям **Финала Игр** допускаются:

4.9.1 Сборные команды трудовых коллективов железных дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ФГУП «Железные дороги Новороссии», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД» в составе 13 человек, из них: 12 спортсменов и 1 руководитель команды.

4.9.2 Сборные семейные команды коллективов железных дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена, ФГУП «Крымская железная дорога», ФГУП «Железные дороги Новороссии», ППО работников аппарата управления ОАО «РЖД» в составе 6 человек, из них:

2 семьи - мама, папа и ребенок (11-13 лет).

4.10. Для участия в **финале Игр** формируются сборные команды только из победителей и призеров **II** этапа или отборочных соревнований, имеющих знак ВФСК «ГТО» любой из трех степеней. Победители и призеры **II** этапа обязательно должны быть участниками соревнований **I** этапа или отборочных соревнований.

4.11. Команда на **Финал Игр** формируется строго в соответствии со следующими требованиями: победители и призеры **II** этапа, имеющие знак любой из трех степеней за выполнение испытаний (тестов) ГТО, из них:

4.11.1. Команды трудовых коллективов:

- 2 мужчин в возрасте от 19 до 29 лет;
- 2 мужчин в возрасте от 30 до 39 лет;
- 2 мужчин в возрасте от 40 лет и старше;
- 2 женщины в возрасте от 19 до 29 лет;
- 2 женщины в возрасте от 30 до 39 лет;
- 2 женщины в возрасте от 40 лет и старше.

4.11.2. Семейные команды:

- мама, папа и девочка в возрасте от 11 до 13 лет;
- мама, папа и мальчик в возрасте от 11 до 13 лет.

4.12. Команда участвует в **Финале Игр** вне зачета в случаях:

- если один из членов команды не участвовал в соревнованиях **II** этапа или в отборочных соревнованиях;

- при неполном составе команды;

- если команда сформирована с нарушением основных требований к формированию команды, указанных в настоящем Положении.

4.13. Участники соревнований **II** этапа и команды **Финала Игр** должны быть экипированы в единую спортивную форму, на которой должны быть

нанесены: логотип Игр, логотип РОСПРОФЖЕЛ, наименование железной дороги и/или железнодорожного узла и/или название организации.

5. ПРОГРАММА

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

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

Спортивная программа формируется на местах самостоятельно и должна включать выполнение не менее 6 физических качеств, прикладных навыков и умений ВФСК «ГТО» для VII-XI степеней и не менее 5 физических качеств, прикладных навыков и умений ВФСК «ГТО» для XII-XVIII степеней и семейных соревнований под названием «Железнодорожные спортивные игры РОСПРОФЖЕЛ для семейных команд «Мы вместе. Туриада»» (далее – Туриада).

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

Рекомендации по проведению и краткое описание программы для семейных команд Игр даны в Приложении №2. Оценка и учет результатов выполнения участниками испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» спортивной программы Игр разных ступеней осуществляется с применением 100-очковой таблицы, в соответствии с Приложением № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 259 от 18.04.2023 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Порядок проведения мероприятий по допуску команд, оценки видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» соревновательной программы **Игр I этапа**, особенности организации судейства, а также специальные условия проведения соревнований, 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** проводится в соответствии с утвержденными сроками ЕКП Игр.

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

Спортивная программа формируется на местах самостоятельно и должна включать не менее 6 физических качеств, прикладных навыков и умений ВФСК «ГТО» для VII-XI степеней и не менее 5 физических качеств, прикладных навыков и умений ВФСК «ГТО» для XII-XVIII степеней, спортивно-игровое многоборье и эстафету ГТО (Таблица № 1).

Таблица № 1

Таблица требований к прохождению этапов эстафеты ГТО					
Мужчины:	Прыжок в длину	Отжимание	Рывок гири, вес 16 кг, одной рукой, смена рук любая	Пресс (за 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:	Прыжок в длину	Отжимание	Приседание с гирей в руках, вес 8 кг	Пресс (за 1 минуту)	Подтягивание на низкой перекладине
	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 10	Кол-во раз: 15	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 8
	Кол-во раз: 3				

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 **II этапа Игр** должна в себя включать соревнования для **семейных команд**. Спортивная программа формируется на местах самостоятельно исходя из материально-технической базы места проведения мероприятия.

К участию допускаются команды (семьи), у которых один из членов семьи является работником ОАО «РЖД», функциональных филиалов, дочерних и зависимых обществ ОАО «РЖД» (ДЗО), РОСПРОФЖЕЛ, имеющий трудовые

отношения (стаж работы) на железнодорожном транспорте не менее одного года на день проведения мероприятия, и является членом РОСПРОФЖЕЛ.

Состав команды (семьи) – мама, папа и ребенок (мальчик или девочка) в возрасте 11-13 лет на день проведения мероприятия.

Финал Игр для семейных команд проводится отдельно под названием – Железнодорожные спортивные игры РОСПРОФЖЕЛ для семейных команд «Мы вместе. Туриада».

5.4. Программа **Финала Игр**:

5.4.1. Для команд трудовых коллективов проводится в соответствии с утвержденными сроками ЕКП Игр в формате спортивно-массового праздника.

Таблица № 2

Спортивная программа Финала Игр	
№	Вид программы
Командные соревнования	
1.	Триатлон – 2 мужчины и 2 женщины
1.1.	Велостанок – 10 мин.
1.2.	Бег 1000 м
1.3.	Плавание - смешанная эстафета 4x50 м
2.	Пауэрлифтинг – 1 мужчина и 1 женщина
2.1.	Народный жим
3.	Керлинг – 2 мужчин и 2 женщины
4.	Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)
4.1.	Трехмерная тактическая стрельба – 2 мужчин и 2 женщины
4.1.1.	CS (digital (цифровой) онлайн этап)
4.1.2.	Лазер-таг (physical (физический) оффлайн этап)
4.2.	Ритм-симулятор – «Джаст-дэнс» – 1 женщина
5.	Эстафета ГТО – 3 мужчины и 3 женщины

5.4.2. Для семейных команд в формате туристического мероприятия (Приложение №2).

Порядок проведения мероприятий по допуску команд, оценки видов испытаний (тестов) комплекса ГТО соревновательной программы Финалов, особенности программы и организации судейства, а также специальные условия проведения соревнований, включая подробное описание этапов и правил прохождения эстафеты ГТО, устанавливаются утвержденными Регламентами Финалов Игр отдельно для команд трудовых коллективов и семейных команд, которые доводятся до сведения команд, заявленных к участию в Финалах Игр, не позднее 60 дней до даты проведения мероприятий.

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 Финалов Игр осуществляется в соответствии с утвержденными Регламентами Финалов Игр отдельно для команд трудовых коллективов и семейных команд.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Порядок награждения победителей и призеров I и II этапов Игр определяют организаторы на местах.

7.2. Порядок награждения победителей и призеров Финала Игр для команд трудовых коллективов и Финала Туриады, осуществляется в соответствии с утвержденными Регламентами.

7.3. Команда победительница Финала Игр для команд трудовых коллективов награждается переходящим кубком РОСПРОФЖЕЛ, который передается в музей РОСПРОФЖЕЛ.

7.4. Всем участникам Финала Игр для команд трудовых коллективов и Финала Туриады 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 для команд трудовых коллективов и в Финале Туриады осуществляются за счет средств организаций РОСПРОФЖЕЛ.

8.2. Расходы по подготовке и проведению соревнований финала Игр, в т.ч. проживание и питание участников в дни проведения Финала Игр для команд трудовых коллективов и Финала Туриады, осуществляется за счет средств РОСПРОФЖЕЛ.

8.3. Расходы за участие работников дочерних и иных подконтрольных обществ ОАО «РЖД» в составе сборных команд дорог, ТЕРПРОФЖЕЛ МОСЖЕЛТРАНС, Московского метрополитена осуществляется за счёт финансовых средств соответствующих организаций 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: г. Москва, ул. Александра Солженицына, д. 17, стр. 9, телефон: +7 (495) 641-51-88 (доб. 131), Кичатову С.Н. на электронную почту: kichatov@rfsolokomotiv.ru, за 30 дней до начала Финала Игр.

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

- согласия на обработку персональных данных согласно Приложению № 3;
- заявку согласно Приложениям № 4 или № 5 в двух экз.;
- справки о состоянии здоровья участников (для команд, не имеющих отметки о допуске врачом в заявке);
- договор о страховании (оригинал и копия);
- паспорта (оригиналы и копии);

- копии приказов о командировании на данное спортивное мероприятие, заверенные печатью отдела кадров;
- справки с места работы, с указанием периода работы, заверенные печатью отдела кадров, выданные не ранее чем за месяц до начала Финала Игр.

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 – Кичатов Сергей Николаевич, телефон (сотовый): +7(925)545-87-61, телефон (рабочий):+7(495)641-51-88(доб.131),

электронная почта:kichatov@rfsolokomotiv.ru, сайт: mivmeste.rfsolokomotiv.ru

**Рекомендуемый
порядок выполнения и оценки испытаний (тестов) ГТО
программы Игр**

Упражнения выполняются в соответствии с требованиями, указанные в методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Министерства спорта Российской Федерации от 29.05.2023.

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 сантиметров.

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 сантиметров.

Высота грифа перекладины – 90 сантиметров 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 секунды.

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 секунды;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища),
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Рывок гири 16 килограмм.

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 минуты. 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 гирию до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гирия 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 по 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 сантиметров, 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 сантиметров.

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 килограмм.

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 миллиметров на мишени № 8 не должны превышать 0,5 миллиметров 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 2000 метров, 3000 метров.

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 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 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 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 № 1 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 сантиметров 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 № 1.

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 № 1, 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 осуществляется 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).

Участник выполняет упражнение необходимое количество раз, указанное в таблице № 1.

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:

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

5.1. Участницы выполняют приседание с гирей необходимое количество раз, указанное в таблице № 1.

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 № 1.

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 килограмм. 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 секунды);
- фальстарт участника команды (+5 секунд);

- участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту (+10 секунд) за каждое несделанное повторение;

- препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции (+20 секунд).

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.

**Рекомендуемый
порядок проведения соревнований
Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ
для семейных команд «Мы вместе. Туриада»**

1. Конкурс «Спортивная семья»

Состязания — командные, проводятся в два этапа, включают в себя выполнение видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1 этап: 1. Силовые упражнения

Каждый участник выполняет упражнение в порядке, соответствующим жребию, определенным для семьи перед началом состязаний.

1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, 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 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мамы, девочки Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

1.3. Рывок гири - папы.

Для выполнения упражнения используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте.

Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой.

Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.

Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек.

Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) касаться бедра или туловища свободной рукой;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

1.4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** — папы и мамы (до 40 лет), мальчики и девочки.

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 две 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.

1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине — папы, мамы (старше 40 лет).

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.

1.6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - все участники.

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;

- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

1.7. Стрельба – все участники.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 метров, мишень №8.

Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных.

Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

2 этап - Бег

Соревнования в беге на выносливость проводятся на дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.

Количество участников в забеге не более 16 человек.

Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта.

На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху).

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким либо путем задерживать его продвижение.

Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации. 8 Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади.

Лидируемый спортсмен снимается соревнования на данную дистанцию.

При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Дистанции: 3000 м - папы (до 40 лет);

2000 м - папы (старше 40 лет), мамы.

1500 м - мальчики, девочки
Подведение итогов производится по наибольшему количеству выполненных тестов на золотой, серебряный, бронзовый знаки и определяются победители в номинациях: «Самый сильный мальчик», «Самая сильная девочка», «Самая сильная мама», «Самый сильный папа».

При наличии двух и более одинаковых результатов в номинации, победитель определяется: «Самый сильный папа», «Самая сильная мама» — по наибольшему количеству полных лет участников;

«Самый сильный мальчик», «Самая сильная девочка» - по наименьшему количеству полных лет участников.

В случае равенства этого показателя победителем определяется участник по жребию.

По результатам тестирования каждому члену семьи в соответствии со степенью ГТО (возрастной категорией) присваивается золотой, серебряный или бронзовый знак.

За знаки начисляются очки (Приложение № 1), которые для каждой семьи суммируются и учитываются в общем командном зачете конкурса для двух семей одной спортивной делегации.

Итоговое место в конкурсе «Спортивная семья» определяется для команд железных дорог по наибольшей сумме очков конкурса двух семей одной спортивной делегации.

При равенстве суммы очков у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая больше золотых, серебряных, бронзовых знаков.

В случае равенства и этого показателя, победитель определяется по наибольшему количеству золотых, серебряных, бронзовых знаков у мам. В случае равенства и этого показателя по наибольшей сумме полных лет членов команды.

2. Конкурс «Туристическая эстафета»

Проводится в виде семейной эстафеты, каждая семья стартует по своему направлению в соответствии со жребием.

1 этап – «Вязка узлов»: каждый участник должен завязать 1 узел по заданию. Перед стартом участники забега подходят к судье этапа, выбирают по одной карточке, на которой написано название узла и выходят на старт. Затем по команде «Старт» участники бегут в зону, где расположены веревки завязывают узел - кладут завязанный узел на карточку.

Возможные варианты узлов:

1) Узел «Грейпвайн» – связать 2 основные веревки одинакового диаметра (10 мм);

2) Узел «Брамшкотовый» – связать 2 веревки разного диаметра;

3) Узел «Булинь» (беседочный) - привязать веревку к опоре;

4) Узел «Серединный» (австрийский узел) – образовать петлю на середине основной веревки. Все узлы обязательно должны сопровождаться контрольным узлом.

2 этап – «Туристическая палатка»: участники добегают до площадки и устанавливают туристическую палатку;

3 этап – «Кочки»: участники проходят по кочкам, не касаясь земли никакой частью тела по очереди, обязательно наступая на все кочки. При заступе или пропуске кочки участнику засчитывается штрафное очко.

4 этап – «Костер»: разжечь костер.

5 этап – «Бревно»: участники проходят по бревну, не касаясь земли никакой частью тела по очереди. При заступе или соскакивании с бревна участнику засчитывается штрафное очко.

6 этап – «Переноска пострадавшего»: родители скрещивают руки в замок и переносят ребёнка на заданное расстояние.

7 этап – «Спальный мешок»: ребёнку уложиться в спальный мешок. Выполнение следующего этапа разрешается только по команде судьи «Есть» – «Марш».

Количество и очередность этапов определяется ГСК.

При нарушении правил выполнения условий эстафеты, не повлекших дисквалификацию команды, участникам засчитываются штрафные очки: одно нарушение – одно штрафное очко.

Штрафные очки выражаются в секундах. Штрафное время прибавляется к суммарному времени команды (семьи).

Первенство определяется по наименьшему времени команды (семьи), затраченному на прохождение всех этапов, отдельно для семей, в которых дети мальчики и девочки.

При равенстве результатов, победитель определяется по наибольшей сумме полных лет членов семьи, в случае равенства и этого 10 показателя – команде (семье), которая выступала по жребию впереди соперника.

Итоговое место в конкурсе «Туристическая эстафета» определяется для команд железных дорог по наименьшей сумме мест двух семей одной спортивной делегации.

При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая больше 1, 2, 3 и т.д. мест, при равенстве и этого показателя - команда, имеющая высшее место семьи, в которой ребенок – девочка.

3. Конкурс «Велотриал» Соревнования - командные.

Возможно использование велосипеда любого типа с диаметром колёс не менее 26 дюймов и базой не менее 950 мм.

1 этап «Доска» – деревянная доска уложена по направлению движения. Задача участников проехать по всей длине доски обоими колесами.

2 этап «Вал» – возвышение на трассе, протяженностью 1 м, расположенное перпендикулярно движению. Задача участников пересечь препятствие не касаясь земли ногами.

3 этап «Лабиринт» – коридор шириной 1 м, в котором организована серия из 4 поворотов на 90°. Задача участников проехать в коридоре не касаясь границ коридора и земли ногами.

4 этап «Медленная езда» – коридор шириной 1 м, протяженностью 10 м. Задача участников продержаться в коридоре не касаясь земли ногами 30 сек.

5 этап «Скорость» – Скоростной участок проезд по стадиону 1 круг. При нарушении правил выполнения условий конкурса, не повлекших дисквалификацию команды, участникам засчитываются штрафные очки: одно нарушение - одно штрафное очко.

Штрафные очки выражаются в секундах.

Штрафное время прибавляется к суммарному времени команды (семьи).

Первенство определяется по времени, затраченному командой (семьей) на прохождение определенного количества этапов отдельно для семей, в которых дети мальчики и девочки.

При равенстве результатов, победитель определяется по наибольшей сумме полных лет членов семьи, в случае равенства и этого показателя - команде (семье), которая выступала по жребью впереди соперника.

Итоговое место в конкурсе «Велотриал» определяется для команд железных дорог по наименьшей сумме мест двух семей одной спортивной делегации.

При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая больше 1, 2, 3 и т.д. мест, при равенстве и этого

показателя – команда, имеющая высшее место семьи, в которой ребенок девочка.

**Рекомендуемый
порядок проведения соревнований
Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ
Фиджитал спорт
(функционально-цифровой спорт)**

Фиджитал спорт (ритм симулятор)

Фиджитал-ритм симулятор – соревнование лично-командное, сольный турнир. Проводится с использованием игровой консоли Nintendo Switch и музыкальной игры Just Dance. Состав команды 1 спортсмен: 1 женщина.

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

Каждый участник выступает самостоятельно, стараясь набрать максимальное количество очков в каждом треке.

В соревнованиях используются только сольные треки.

Победителями становятся игроки, занявшие первое, второе и третье места в финальном этапе.

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

Фиджитал спорт (трехмерная тактическая стрельба)

Трехмерная тактическая стрельба – соревнование командное. Состав команды 4 спортсмена: 2 мужчин и 2 женщины.

Соревнования проходят в два этапа: 1 этап – Digital по видам программ «Counter-Strike 2» и 2 этап – Physical «Лазертаг».

1 этап – Counter-Strike 2

В матче принимают участие 2 команды по 4 человека в каждой. Соревнования проводятся на картах: «Ancient», «Anubis», «Inferno», «Mirage», «Nuke», «Dust 2», «Overpass».

Выбор карт и определение сторон осуществляется при участии главного судьи. Все аккаунты предоставляются организаторами. Своим аккаунтом пользоваться запрещено.

Матч состоит из 5 раундов. После того как матч сформирован, капитан обязан подтвердить готовность в течении 5 минут.

Победа в одном раунде 1 очко. Максимально в матче можно набрать 5 очков.

Если команда проигрывает матч 1 этапа со счетом 0:5, то во втором этапе не участвует.

2 этап – Лазертаг

Матчи проводятся в формате 4 на 4 (по пять человек в каждой команде), команды принимают участие в этапе Physical в формате «Установка цифрового пламени».

Игра проходит до 4 (четырёх) побед в раундах. Всего команды играют 4 раунда в рамках одного матча.

Продолжительность одного раунда внутри матча составляет 2 (две) минуты. В случае, когда в последние 25 (двадцать пять) секунд раунда происходит активация цифрового пламени, основное время раунда автоматически продлевается до завершения отсчета таймера.

Перерыв между раундами составляет 1 (одну) минуту, а при смене сторон – 2 (две) минуты.

В случае, если цифровое пламя активировано, и атакующая команда деактивировала всех соперников, раунд завершается.

Победа в одном раунде 1 очко. Максимально в матче можно набрать 4 очка.

Победителем матча становится команда, набравшая большую сумму очков в обоих этапах.

При наличии уважительных причин и по решению Организатора допускается замена участника Соревнования в составе команды. Замена может быть произведена только из числа участников дисциплины Фиджитал Ритм симулятор.

Регламент и система проведения соревнований будут утверждены в первый день Финала, по факту общего уровня квалификации прибывших участников.

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

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, _____ (паспорт:
 выдан _____, зар
 егистрирован по адресу: _____,

принимаю решение о предоставлении моих персональных данных и даю согласие на их обработку Общественной организации «Российское физкультурно-спортивное общество «Локомотив»» (ОГРН 1027739548726, ИНН 7708021970, КПП 770101001), зарегистрированной по адресу: 107078, г. Москва, ул. Новая Басманная, д. 14, строение 2, комната 8 (далее – Общество), в целях организации и проведения Обществом с моим участием в спортивно-массовых и иных мероприятиях в рамках V Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ «Мы вместе» (далее – Игры).

Моими персональными данными является любая информация, относящаяся ко мне как к физическому лицу (субъекту персональных данных), в том числе: фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, гражданство, паспортные данные (серия, номер паспорта, кем и когда выдан, код подразделения), адреса фактического места проживания и регистрации по месту жительства, почтовые и электронные адреса, абонентские телефонные номера (домашний, рабочий, мобильный), фотографии, наименование организации, в которой я работаю и должность.

В соответствии с требованиями Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» своей волей и в своих интересах выражаю согласие на осуществление Обществом любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных целей, в том числе выражаю согласие на обработку моих персональных данных, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных при автоматизированной и без использования средств автоматизации обработке; запись на электронные носители и их хранение; передачу Обществом сведений и соответствующих документов, содержащих мои персональные данные, третьим лицам.

Даю свое согласие на ведение Обществом фото, видео и аудио съемки моего участия в мероприятиях Игр, на использование на безвозмездной основе моих фото и видео изображений, в том числе интервью, в информационных материалах, на сайтах rfsolokomotiv.ru, rosprofzhel.ru, rzd.ru, в корпоративных СМИ ОАО «РЖД», в социальных сетях, сети интернет, электронной рассылке Общества. Настоящее согласие дает право Обществу обнародовать и в дальнейшем использовать мои изображения полностью или фрагментарно: воспроизводить, распространять, осуществлять публичный показ, сообщать в эфир и по кабелю, перерабатывать, доводить до всеобщего сведения. Изображения не могут быть использованы Обществом способами, порочащими мою честь, достоинство и деловую репутацию.

Настоящее согласие на обработку персональных данных действует с даты подписания настоящего согласия бессрочно и может быть отозвано мной при представлении Обществу заявления в простой письменной форме в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации. Я осведомлен о том, что в случае отзыва субъектом персональных данных согласия на обработку персональных данных Общество вправе продолжить обработку персональных данных без согласия субъекта персональных данных в соответствии с частью второй статьи 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

Подпись субъекта персональных данных:

 (ФИО полностью)

« _____ » _____ 2026 года _____

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (заместитель руководителя)
филиала ОАО «РЖД»

(подпись, печать)

«___» _____ 2026 г.

З А Я В К А

на участие в Железнодорожных спортивных играх РОСПРОФЖЕЛ
для семейных команд «Мы вместе. Туриада»

(наименование железной дороги)

№ п/ п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Место работы, должность (родителя, работника ж.д. транспорта)	Паспортные данные, свидетельство о рождении ребенка	Допуск врача (печать врача)	УИН
1.						
2.						

К участию в соревнованиях допущено _____ (_____) человек

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

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (заместитель руководителя) филиала
ОАО «РЖД»

_____ (подпись, печать)

«___» _____ 2026 г.

З А Я В К А

на участие в Финале V Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ
«Мы вместе»

_____ (наименование железной дороги/команды)

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Место работы, должность	Паспортные данные	Допуск врача (печать врача)	УИН
1.						
...						
13.						

К участию в соревнованиях допущено _____ (_____) человек

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

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