

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
общественной организации «Российский  
профессиональный союз железнодорожников  
и транспортных строителей»



  
Н.А. Никифоров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Вице-президент открытого  
акционерного общества  
«Российские железные дороги»



  
Д.С. Шаханов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
общественной организации «Российское  
физкультурно-спортивное общество  
«Локомотив»



  
И.А. Вдовин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ  
СЕМЕЙНЫХ КОМАНД РАБОТНИКОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «ТУРИАДА 2016»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Всероссийский Фестиваль семейных команд работников железнодорожного транспорта Российской Федерации «Туриада 2016» (далее – Туриада) проводится в целях пропаганды и популяризации спортивного туризма и краеведения, а так же повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства работников отрасли и членов их семей.

Основные задачи:

пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди работников железнодорожного транспорта и членов их семей;

популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка работников железнодорожного транспорта РФ и членов их семей к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса;

развитие физических возможностей детей и родителей, совершенствование их двигательной активности, приобретение умений и навыков в области туризма;

совершенствование форм организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди железнодорожников и членов их семей;

укрепление семей и дружеских отношений между семьями работников отрасли.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИАДЫ**

Туриада проводится в городе Кисловодске, Ставропольского края (Северо-Кавказская ж.д.) в период с 23 по 27 августа 2016 года.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией Туриады осуществляет общественная организация «Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей» (далее – РОСПРОФЖЕЛ) совместно с открытым акционерным обществом «Российские железные дороги» (далее – ОАО «РЖД») и общественной организацией «Российское физкультурно-спортивное общество «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Ростовское обособленное подразделение РФСО «Локомотив» и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Туриаде допускаются команды (семьи), у которых один из членов семьи является работником ОАО «РЖД», функциональных филиалов, дочерних и зависимых обществ ОАО «РЖД» (ДЗО), РОСПРОФЖЕЛ, НПФ «Благосостояние», имеющий трудовые отношения (стаж работы) на железнодорожном транспорте не менее одного года на день проведения мероприятия.

Личность участников и их причастность к предприятиям железнодорожного транспорта, РОСПРОФЖЕЛ и НПФ «Благосостояние» подтверждается представленными документами в комиссию по допуску к соревнованиям.

Состав команды от каждой железной дороги – 6 человек:

участники – 6 чел., в том числе:

2 семьи – папа, мама, ребенок 11-13 лет.

В одной семье ребенок девочка, в другой – мальчик.

Все участники должны быть зарегистрированы на сайте <http://www.gto.ru/> и иметь Уникальный идентификационный номер (далее – УИН).

Все взрослые участники Туриады должны являться членами РФСО «Локомотив».

#### V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

##### **23 августа**

День приезда команд.

16.00-20.00 – работа комиссии по допуску к соревнованиям;

21.00-22.00 – техническое совещание ГСК и представителей, жеребьевка.

##### **24 августа**

09.30-10.00 – торжественное открытие Туриады;

10.00-12.00 – 1 этап конкурса «Спортивная семья»;

17.00-18.30 – 2 этап конкурса «Спортивная семья»;

20.00-21.00 – техническое совещание ГСК.

##### **25 августа**

07.00-19.00 – экскурсионная программа.

##### **26 августа**

10.00-12.00 – конкурс «Туристическая эстафета»;

17.00-20.00 – церемония награждения и закрытие Туриады.

##### **27 августа**

День отъезда команд.

## 1. Конкурс «Спортивная семья»

**Состязания – командные (проводится в два этапа), включают в себя:**

### 1 этап:

#### 1.1. Стрельба

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.

#### 1.2. Силовые упражнения

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

##### 1.2.1. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.

Подтягивание из вися 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.

##### 2.2. 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.

### 1.2.3. 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.

По наибольшему количеству выполненных упражнений 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» – по наименьшему собственному весу участника;

«Самая сильная мама» – по наибольшему количеству полных лет участниц;

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

В случае равенства этого показателя победителем определяется участник, выступающий по жребию впереди соперника.

Первенство определяется по наибольшей сумме выполненных упражнений всех членов семьи, отдельно для семей, в которых дети мальчики и девочки. При равенстве сумм, победитель определяется по наибольшей сумме полных лет членов семьи, в случае равенства и этого показателя – команде (семье), члены которой выступали по жребию впереди соперника.

### **1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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.

Первенство определяется по наибольшей сумме результатов (суммарному результату в метрах), всех членов семьи, отдельно для семей, в которых дети мальчики и девочки. При равенстве сумм, победитель определяется по наибольшей сумме полных лет членов семьи, в случае равенства и этого показателя – команде (семье), члены которой выступали по жребию впереди соперника.

### **1.4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

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.

Первенство определяется по наибольшей сумме результатов (суммарному результату в сантиметрах), всех членов семьи, отдельно для семей, в которых дети мальчики и девочки. При равенстве сумм, победитель определяется по наибольшей сумме полных лет членов семьи, в случае равенства и этого показателя – команде (семье), члены которой выступали по жребию впереди соперника.

## **2 этап - Бег**

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

Количество участников в забеге 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.

Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. Лидируемый спортсмен снимается с 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:

3 км – папы;

2 км – мамы, мальчики, девочки.

Первенство определяется по наименьшей сумме времени всех членов семьи, 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), члены которой выступали по жребию впереди соперника.

Итоговое место в конкурсе «Спортивная семья» определяется для команд железных дорог по наименьшей сумме мест программы конкурса 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.

## 2. Конкурс «Туристическая эстафета»

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

1 этап – «Туристическая палатка»: по команде «Марш» добежать до площадки и установить туристическую палатку;

2 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;

3 этап – «Метание мяча в цель»: каждому участнику дается по три снаряда. При попадании в цель или после выполнения трех бросков участник продолжает движение по эстафете. При непопадании снарядом в цель участнику засчитывается штрафное очко;

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

5 этап – «Костер»: разжечь костер;

6 этап – «Спальный мешок»: ребенку уложиться в спальный мешок;

7 этап – «Вертикальный маятник» («Тарзанка»): с помощью подвешенной верёвки переправиться через условное препятствие на противоположную сторону.

8 этап – «Переправа по параллельным перилам» (длина до 20м): переправиться через условное препятствие по натянутым на различной высоте параллельным земле верёвкам (по нижней веревке передвижение, верхняя – для рук);

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

Количество и очередность этапов определяется ГСК.

Выполнение следующего этапа разрешается только по команде судьи «Есть» - «Марш».



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 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.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ТУРИАДЫ**

Общий командный зачет Туриады определяется среди команд железных дорог (2 семьи) по наименьшей сумме мест занятых командами в двух конкурсах Туриады. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая больше 1, 2, 3 и т.д. мест, при равенстве этого показателя – команда, имеющая высшее место в конкурсе «Спортивная семья».

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители в номинациях: «Самый сильный мальчик»; «Самая сильная девочка»; «Самая сильная мама»; «Самый сильный папа» награждаются дипломами и сувенирами РКСО «Локомотив».

Команды железных дорог (2 семьи), занявшие 1, 2, 3 места в конкурсах «Спортивная семья», «Туристическая эстафета» награждаются дипломами и памятным подарками, члены команд – медалями.

Команды железных дорог, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном зачете Туриады награждаются грамотами, плакетками с символикой Туриады и памятным подарками.

Всем участникам Туриады вручается сувенирная продукция.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению Туриады несет проводящая организация – РКСО «Локомотив» – в соответствии с Договором между РКСО «Локомотив» и РОСПРОФЖЕЛ, и в рамках утвержденной сметы.

Расходы по командированию участников Туриады (проезд к месту соревнований и обратно, проживание и питание в дни соревнований) обеспечиваются за счет средств РФСО «Локомотив», суточные в пути и страхование участников – за счет средств командирующих организаций.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Места проведения состязаний по программе Туриады должны отвечать требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

В местах проведения соревнований должна находиться машина «Скорой помощи» и квалифицированный медицинский персонал.

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Туриаде осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника Туриады.

## **XI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

Предварительные заявки на участие в Спартакиаде, оформленные согласно Приложению № 1, подаются в РФСО «Локомотив» по адресу: г. Москва, ул. Александра Солженицына, д. 17, стр. 9 (тел.: 8 (495) 641-51-77 (доб. 103), И.Ю. Ларин., e-mail: [larin@rfsolokomotiv.ru](mailto:larin@rfsolokomotiv.ru) за 30 дней до начала Туриады.

Заявки, оформленные в соответствии с Приложением № 1, заверенные врачом или медицинские справки о состоянии здоровья на каждого участника представляются в комиссию по допуску участников в день приезда.

В комиссию по допуску представляются следующие документы:

- заявка по установленной форме, в двух экземплярах;
- договор о страховании (оригинал и копия);
- паспорт гражданина Российской Федерации (оригинал и копия);
- удостоверение работника железнодорожного транспорта РФ (оригинал и копия);
- свидетельство о рождении ребенка (оригинал и копия);
- справку с места работы, с указанием периода работы (для родителя – работника железнодорожного транспорта РФ);
- при необходимости – другие документы, подтверждающие родство ребенка и родителя – работника железнодорожного транспорта РФ (свидетельство об опеке, свидетельство о браке и т.д.).

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (заместитель руководителя)  
филиала ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_ (подпись, печать)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**З А Я В К А**

на участие во Всероссийском Фестивале семейных команд работников железнодорожного транспорта РФ  
«Туриада 2016»

\_\_\_\_\_ (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	№ удост. работника ж.д. транспорта	Допуск врача (печать врача)	УИН
1.							
2.							
3.							
4.	Руководитель						

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)