**«УТВЕРЖДАЮ» « УТВЕРЖДАЮ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Литовкин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н.Короленко**

**Председатель профкома первичной профсоюзной Директор АНФОО СК «Липецкий**

**организации ПАО «НЛМК» металлург»**



**Первичная профсоюзная организация ПАО «НЛМК»**

**С П А Р Т А К И А Д А**

**среди цехов и подразделений ПАО «НЛМК»**



**Проводящая организация:** **СК «Липецкий металлург»**

Допуск участников по пропуску и профсоюзному билету

**2017 год**

**1.Кубок ПАО «НЛМК» в Лыжной эстафете**

***Февраль Лыжная трасса лесопарка НЛМК***

Состав – 4 чел. Дистанция – 2 км.

Результат команды определяется по финишу участника 4-го этапа. Участникам запрещается стартовать в 2-х этапах и без нагрудного номера.

***Награждение:*** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место - дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**2. Кубок ПАО «НЛМК» по пулевой стрельбе**

***Февраль - март Пулевой тир***

Состав команды – 5 чел.

Стрельба с 25 метров из малокалиберной винтовки с упора «лежа». Каждый участник стреляет

3 пробных + 5 зачетных выстрелов. Результат команды определяется по сумме набранных очков 5-ю спортсменами.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место - дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**3. Кубок ПАО «НЛМК» по волейболу**

***Апрель - май ООО «Нептун»***

Состав команды – 10 чел. (с запасными)

Количество игр и система проведения определяется на предварительной жеребьевке. Явка представителей на жеребьевку обязательна. Протесты по составу команд принимаются до игры.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2 и 3 место – дипломы.

«Лучший волейболист» – медаль, диплом

**4. Кубок ПАО «НЛМК» в эстафетном плавании**

***Март ООО «Нептун»***

Состав команды – 4 чел (независимо от пола и возраста).

Дистанция: 4 по 50 метров вольным стилем. Участникам запрещается стартовать на 2-х и более этапах. Результат команды определяется по итогам финиша участника 4 этапа.

Представители от каждой команды приглашаются для определения сильнейшего пловца на дистанции 50 м в личном зачете.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место – дипломы.

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**5. Кубок ПАО «НЛМК» по баскетболу**

***Сентябрь - октябрь ООО «Нептун»***

Состав команды – 10 чел. (с запасными)

Количество игр и система проведения определяется на предварительной жеребьевке. Явка представителей на жеребьевку обязательна. Протесты по составу команд принимаются до игры.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы.

«Лучший баскетболист» – медаль, диплом.

**6. Кубок ПАО «НЛМК» по легкоатлетическому кроссу**

***Май Лесопарковая зона парк НЛМК***

Состав команды – 3 чел. (мужчины). Разрешается стартовать 4-му участнику. В зачет команды засчитываются три лучших результата. Дистанция 1000 м. Женщины стартуют только в личном зачете, дистанция 500 м. Победитель определяется по наименьшей сумме результатов, показанных участниками всей команды.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом; 2,3 место - дипломы.

в личном зачете (мужчины): 1-3 место – медаль, диплом.

в личном зачете (женщины): 1 место – медаль, диплом.

**7. Кубок ПАО НЛМК по л/а многоборью**

***Август - сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел.

Соревнования проводятся в один день. Все участнике команды стартуют в следующих видах: бег 100м, прыжок в длину с места, метание гранаты, бег 1000м. Порядок видов для всех участников одинаковый. Результат команды определяются по сумме баллов набранных каждым участником.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы;

в личном зачете награждается участник, занявший 1 место в каждом виде программы, по результатом многоборья – медаль, диплом.

**8. Кубок ПАО НЛМК по силовому многоборью**

***Июнь ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел.

Соревнования проводятся в один день. Все участнике команды стартуют в следующих видах: подтягивания, прыжок в длину с места, поднос ног к перекладине, отжимания от пола. Результат команды определяются по сумме баллов набранных каждым участником.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы;

в личном зачете награждается участник, занявший 1 место в каждом виде программы, по результатом многоборья – медаль, диплом.

**9. Кубок ПАО «НЛМК» по миди-футболу**

***Июль-август ФОК «Новолипецкий»***

Состав: 15 чел. В поле – 7+1.

Соревнования проводятся по олимпийской системе, согласно жеребьевке (2 тайма по 25 минут). В случае ничьей в основное время, победитель определяется в серии семиметровых ударов. Количество замен неограниченно, допускаются повторные замены.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы

«Лучший футболист» – медаль, диплом

Очки в зачет Спартакиады с 1 по 4-е место идут согласно основной таблице, остальным командам-участникам в зависимости от количества проведенных игр.

**10. Кубок ПАО «НЛМК» в легкоатлетической эстафете**

***Сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав команды – 4 чел (независимо от пола и возраста).

Дистанция: 4 по 100 метров. Бег осуществляется по своей дорожке, передача эстафетной палочки –в ограниченном коридоре, финиш участника 4 этапа с палочкой. Участникам запрещается стартовать на 2-х и более этапах. Результат команды определяется по итогам финиша участника 4 этапа, при условии соблюдения правил передачи эстафетной палочки.

Представители от каждой команды приглашаются для определения сильнейшего спринтера на дистанции 100 м в личном зачете.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом.2,3 место- дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**11. Кубок ОАО НЛМК по метанию гранаты**

***Сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел. Вес снаряда – 700 грамм.

Соревнования проводятся в один день. Все участнике команды выполняют по 3 попытки. Победитель определяется по сумме лучших попыток каждого из участников команды.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы;

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**12. Кубок ПАО «НЛМК» по мини-футболу**

***Август-сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав: 10 чел. В поле – 4+1.

Соревнования проводятся по олимпийской системе, согласно жеребьевке (2 тайма по 15 минут). В случае ничьей в основное время, победитель определяется в серии семиметровых ударов. Количество замен неограниченно, допускаются повторные замены.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы

«Лучший футболист» – медаль, диплом

Очки в зачет Спартакиады с 1 по 4-е место идут согласно основной таблице, остальным командам-участникам в зависимости от количества проведенных игр.

**13. Кубок ПАО «НЛМК» по гиревому спорту**

***Апрель ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел. Вес гири – 24 кг., упражнение «рывок»

Контрольное время – до 10 мин. Разрешается 1 раз за время выполнения упражнения, перехватить гирю в другую руку.

Результат команды складывается из количества подъемов гири каждым членом команды в интервал контрольного времени.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы

в личном зачете 1-3 место – медаль, диплом.

**Условия подведения итогов Спартакиады**

Таблица начисления баллов по 13-и видам спорта в зачет «Спартакиады»

|  |  |
| --- | --- |
| **1 место – 30 баллов**  **2 место – 27 баллов**  **3 место – 25 баллов**  4 место – 24 балла  5 место – 23 балла  6 место - 22 балла  7 место – 21 балл  8 место – 20 баллов  9 место – 19 баллов  10 место - 18 баллов  11 место – 17 баллов  12 место – 16 баллов  13 место – 15 баллов  14 место – 14 баллов | 15 место - 13 баллов  16 место - 12 баллов  17 место – 11 баллов  18 место - 10 баллов  19 место – 9 баллов  20 место – 8 баллов  21 место – 7 баллов  22 место – 6 баллов  23 место – 5 баллов  24 место - 4 балла  25 место – 3 балла  26 место – 2 балла  27 место и ниже – 1 балл |

\* Цех или подразделение может заявить 2 команды. В зачет Спартакиады будет засчитан лучший

результат. Во всех игровых командных видах и пулевой стрельбе, вторые команды не допускаются.

\* Наличие заявки от команды, пропусков и профсоюзных билетов на все соревнования обязательны

\*Общекомандное первенство среди цехов и подразделений определяется по наибольшей сумме баллов, набранных во всех видах спорта, входящих в программу Спартакиады.

В случае равенства очков у 2-х и более команд - призеров, учитывается большее количество 1,2,3–их мест, занятых командами в Спартакиаде.

\* Всю информацию смотрите на сайте **www.lmetallurg.ru.** Электронный адрес [**lm.48@mail.ru**](mailto:lm.48@mail.ru).

Контактный тел.: **43-15-84** (Бессонова Т.А., Королев М.И.)

\* Календарный план с вышеперечисленными мероприятиями составлен согласно договора и утвержденной сметы затрат.

**Информация по сдаче испытаний /тестов/**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»:**

1. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта на предприятии, включить сдачу Всероссийского комплекса «ГТО» в Спартакиаду ПАО «НЛМК» 2017 года.
2. Цех или подразделение может выставить неграниченное количество работников, не имеющих медицинских противопоказаний и предоставивших документы. В зачет Спартакиады будут начисляться баллы максимально за 30 человек.
3. Участники выступают лично (замены не допускаются) по заранее поданной заявке и согласованному графику. К заявке подаются ксерокопии документов

- Пропуск

- Копия паспорта (с указанием даты рождения)

При себе иметь пропуск.

1. В таблицу Спартакиады, по результатам ГТО начисляются следующие баллы:

- за каждого участника, принявшего участия в сдаче комплекса ГТО и сдавшего необходимое количество нормативов, но не выполнивших требования ни на один из значков - начисляется по 1,5 балла.

- дополнительно начисляется 1,5 балла за выполнение нормативов на золотой значок, 1 балл – серебряный значок, 0,5 балла – бронзовый.

- допускается не более 20% участников, сдающих комплекс ГТО по 8 и 9 ступеням (40-49 лет и 50-59 лет), от числа заявленных от одного подразделения.

- участники, сдавшие комплекс ГТО согласно нормативов, получают удостоверение и

значки - золотой, серебряный, бронзовый.

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Комплекса ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | | | |
| **VI ступень (18-29 лет)** | | | | | | **VII ступень (30-39 лет)** | | | | | | **VIII ступень**  **(40-49 лет)** | |
| **мужчины** | | | | | | **мужчины** | | | | | | **мужчины** | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | | **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | | **40-44 лет** | **44-49 лет** |
| Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Золотой значок | Золотой значок |
| 1 | **Бег 100 м (сек.)** | **15,1** | **14,8** | **13,5** | **15,0** | **14,6** | **13,9** | **-** | **-** | - | - | - | - | - | - |
| 2 | **Бег 3 км (мин, сек)**  **Бег 2 км (мин, сек)** | **14,00**  **-** | **13,30**  **-** | **12,30**  **-** | **14,50**  **-** | **13,50**  **-** | **12,50**  **-** | **15,10**  **-** | **14,20**  **-** | **12,50**  **-** | **15,30**  **-** | **14,40**  **-** | **13,10**  **-** | **Без/уч.**  **8,50** | **Без/уч.**  **9,20** |
| 3 | **Подтягивание на перекладине**  **Рывок гири 16кг (4 мин.)**  **Сгибание, разгибание** | **9**  **20**  **-** | **10**  **30**  **-** | **13**  **40**  **-** | **9**  **20**  **-** | **10**  **30**  **-** | **12**  **40**  **-** | **4**  **20**  **-** | **6**  **30**  **-** | **9**  **40**  **-** | **4**  **20**  **-** | **5**  **30**  **-** | **8**  **40**  **-** | **5**  **20**  **30** | **4**  **15**  **28** |
| 4 | **Наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами на гим. скамье (ниже уровня скамьи – см**) | **6** | **7** | **13** | **5** | **6** | **10** | **Достать скамью пальцами** | **4** | **6** | **Достать скамью пальцами** | **2** | **4** | **Касание пола пальцами рук** | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **215** | **230** | **240** | **225** | **230** | **240** | **220** | **225** | **235** | **210** | **215** | **225** | **-** | **-** |
| 6 | Метание гранаты  700 гр.(м.) | **33** | **35** | **37** | **33** | **35** | **37** | **31** | **33** | **36** | **30** | **32** | **35** | **-** | **-** |
| 7 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | **0,42** | Без учета времени | Без учета времени | **0,43** | Без учета времени | Без учета времени | **0,45** | Без учета времени | Без учета времени | **0,48** | Без учета времени | |
| 8 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **25** | **25** |
| 9 | Поднимание туловища из И.П. лежа на спине | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **35** | **30** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | | | |
| **VI ступень (18-29 лет)** | | | | | | **VII ступень (30-39 лет)** | | | | | | **VIII ступень**  **(40-49 лет)** | |
| **женщины** | | | | | | **женщины** | | | | | | **женщины** | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | | **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | | **40-44 лет** | **44-49 лет** |
| Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Золотой значок | Золотой значок |
| 1 | **Бег 100 м (сек.)** | **17,5** | **17,0** | **16,5** | **17,9** | **17,5** | **16,8** | **-** | **-** | - | - | - | - | - | - |
| 2 | **Бег 2км (мин., сек.)** | **11,35** | **11,15** | **10,30** | **11,50** | **11,30** | **11,00** | **12,45** | **12,30** | **12,00** | **13,15** | **13,00** | **12,30** | **13,30** | **15,00** |
| 3 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **10** | **12** | **14** | **10** | **12** | **14** | **6** | **8** | **12** | **6** | **8** | **12** | **12** | **10** |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)** | **8** | **11** | **16** | **7** | **9** | **13** | **Достать скамью пальцами** | **7** | **9** | **Достать скамью пальцами** | **4** | **6** | **Касание пола пальцами рук** | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **170** | **180** | **195** | **165** | **175** | **190** | **160** | **170** | **185** | **150** | **165** | **180** | **-** | **-** |
| 6 | Метание гранаты  500 гр.(м.) | **14** | **17** | **21** | **13** | **16** | **19** | **13** | **16** | **19** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | **1,10** | Без учета времени | Без учета времени | **1,14** | Без учета времени | Без учета времени | **1,25** | Без учета времени | Без учета времени | **1,30** | Без учета времени | |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м  (очки) | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **25** | **25** |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.) | **34** | **40** | **47** | **30** | **35** | **40** | **30** | **35** | **45** | **25** | **30** | **40** | **25** | **20** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | |
| **IХ ступень (50-59 лет)** | | **IХ ступень (50-59 лет)** | |
| **мужчины** | | **женщины** | |
| **от 50 до 54 лет** | **от 55 до 59 лет** | **от 50 до 54 лет** | **от 55 до 59 лет** |
| Золотой значок | Золотой значок | Золотой значок | Золотой значок |
| 1 | **Бег 3 км (мин, сек)**  **Бег 2 км (мин, сек)** | Без учета времени  **11,00** | Без учета времени  **13,00** | Без учета времени  **17,00** | Без учета времени  **19,00** |
| 2 | **Подтягивание на перекладине**  **Рывок гири 16кг (4 мин.)**  **Сгибание, разгибание** | **3**  **15**  **25** | **2**  **10**  **20** | **-**  **-**  **8** | **-**  **-**  **6** |
| 3 | **Наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** |
| 4 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 5 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **25** | **25** | **25** | **25** |
| 6 | Поднимание туловища из И.П. лежа на спине  (за 1 мин.) | **25** | **20** | **15** | **12** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 5 | 5 | 5 | 5 |