**«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 балла5 место – 23 балла6 место - 22 балла7 место – 21 балл8 место – 20 баллов9 место – 19 баллов10 место - 18 баллов11 место – 17 баллов12 место – 16 баллов13 место – 15 баллов14 место – 14 баллов |  15 место - 13 баллов16 место - 12 баллов17 место – 11 баллов18 место - 10 баллов19 место – 9 баллов20 место – 8 баллов21 место – 7 баллов22 место – 6 баллов23 место – 5 баллов24 место - 4 балла25 место – 3 балла26 место – 2 балла27 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**.

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)

 - Медицинская справка

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 знаков - начисляется по 1,5 балла.

- дополнительно начисляется 1,5 балла за выполнение нормативов на золотой знак, 1 балл – серебряный знак, 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

знаки - золотой, серебряный, бронзовый.

**ВНИМАНИЕ!** **Согласно Приказа №1283 от 25.12.2016 г. Минспорта РФ внесены изменения в результаты контрольных испытаний 8-10 ступень. Нормативы приведены ниже с учетом изменений.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа |
| **VI ступень (18-29 лет)** | **VII ступень (30-39 лет)** |
| **мужчины** | **мужчины** |
| **от 18 до 24 лет** | **от 25 до 29 лет** | **от 30 до 34 лет** | **от 35 до 39 лет** |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 100 м (сек.)** | **15,1** | **14,8** | **13,5** | **15,0** | **14,6** | **13,9** | **-** | **-** | - | - | - | - |
| **2** | **Бег 3 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** |
| **3** | **Одно из предложенных:****Подтягивание на перекладине****Рывок гири 16кг (4 мин.)** | **9****20** | **10****30** | **13****40** | **9****20** | **10****30** | **12****40** | **4****20** | **6****30** | **9****40** | **4****20** | **5****30** | **8****40** |
| **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** |
| Тесты по выбору | 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **215** | **230** | **240** | **225** | **230** | **240** | **220** | **225** | **235** | **210** | **215** | **225** |
| 6 | Метание гранаты700 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** |
| 8 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа |
| **VI ступень (18-29 лет)** | **VII ступень (30-39 лет)** |
| **женщины** | **женщины** |
| **от 18 до 24 лет** | **от 25 до 29 лет** | **от 30 до 34 лет** | **от 35 до 39 лет** |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **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** |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **10** | **12** | **14** | **10** | **12** | **14** | **6** | **8** | **12** | **6** | **8** | **12** |
| **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** |
| Тесты по выбору | 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **170** | **180** | **195** | **165** | **175** | **190** | **160** | **170** | **185** | **150** | **165** | **180** |
| 6 | Метание гранаты500 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** |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **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** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  № п/п |  Виды испытаний | Возрастная группа |
| **VIII ступень (40-49 лет)** | **IX ступень (50-59 лет)** | **X ступень (60-64 лет)** |
| **женщины** | **женщины** | **женщины** |
| **От 40 до 44 лет** | **от 45 до 49 лет** | **от 50 до 54 лет** | **от 55 до 59 лет** | **От 60-64 лет** |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 2км (мин., сек.)** | **16,10** | **15,10** | **13,00** | **17,20** | **16,10** | **13,40** | **18,00** | **17,00** | **14,30** | **20,00** | **19,00** | **15,50** | **-** | **-** | **-** |
| **2** | **Скандинавская ходьба на 3 км** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **33,00** | **32,00** | **30,00** |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **3** | **5** | **11** | **3** | **5** | **10** | **3** | **5** | **8** | **2** | **4** | **7** | **3**от скамьи | **5**от скамьи | **7**от скамьи |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)** | **+2** | **+4** | **+13** | **+2** | **+4** | **+13** | **+1** | **+3** | **+10** | **+1** | **+3** | **+8** | **0** | **+2** | **+6** |
| Тесты по выбору | 5 | Плавание 50 м (мин., сек.) | **1,38** | **1,28** | **1,08** | **1,40** | **1,30** | **1,10** | **1,45** | **1,35** | **1,15** | **1,50** | **1,40** | **1,20** | **25 м без учета** | **1,10** | **0,45** |
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | **10** | **13** | **22** | **10** | **13** | **22** | **7** | **10** | **19** | **7** | **10** | **19** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | **14** | **16** | **26** | **10** | **12** | **22** | **8** | **11** | **18** | **7** | **9** | **15** | **5**б/у времени | **7**б/у времени | **13**б/у времени |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **4** | **5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  № п/п |  Виды испытаний | Возрастная группа |
| **VIII ступень (40-49 лет)** | **IX ступень (50-59 лет)** | **X ступень (60-64 лет)** |
| **мужчины** | **мужчины** | **мужчины** |
| **От 40 до 44 лет** | **от 45 до 49 лет** | **от 50 до 54 лет** | **от 55 до 59 лет** | **От 60-64 лет** |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 2км (мин., сек.)** | **14,00** | **12,40** | **10,00** | **14,30** | **13,10** | **10,15** | **14,50** | **13,30** | **11,00** | **15,00** | **14,00** | **12,00** | **-** | **-** | **-** |
| **2** | **Скандинавская ходьба на 3 км** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **29,00** | **28,00** | **26.00** |
| **3** | **Одно из предложенных:****Подтягивание на перекладине****Рывок гири 16кг (4 мин.)****Сгибание, разгибание** | **4****14****13** | **6****17****17** | **9****28****29** | **3****9****11** | **5****11****15** | **8****23****28** | **2****8****9** | **4****10****11** | **7****20****24** | **2****6****7** | **3****8****10** | **6****18****18** | **-****-****4**от скамьи | **-****-****6**от скамьи | **-****-****14**от скамьи |
| **4** | **Наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами на гим. скамье (ниже уровня скамьи – см**) | **+1** | **+3** | **+9** | **0** | **+2** | **+9** | **0** | **+1** | **+8** | **-1** | **0** | **+7** | **-6** | **-4** | **-2** |
| Тесты по выбору | 5 | Плавание 50 м (мин., сек.) | **1,20** | **1,10** | **0,48** | **1,25** | **1,15** | **0,50** | **1,30** | **1,20** | **0,55** | **1,35** | **1,25** | **1,00** | **25 м без учета** | **0,50** | **0,35** |
| 6 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **13** | **16** | **25** | **10** | **13** | **25** | **10** | **13** | **22** | **10** | **13** | **22** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Поднимание туловища из И.П. лежа на спине (за 1 минуту) | **24** | **28** | **35** | **22** | **27** | **31** | **14** | **17** | **26** | **11** | **14** | **24** | **9**б/у времени | **11**б/у времени | **21**б/у времени |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **4** | **5** |