УТВЕРЖДАЮ:

Проректор РУТ (МИИТ)

_____Я.М. Далингер

«05» 02 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-массового мероприятии

«РУТ – вставай на лыжи!»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивно-массовое мероприятие «РУТ – вставай на лыжи!» (далее – соревнования) проводится в целях:

- привлечения обучающихся университета, гимназии и колледжей, преподавателей, сотрудников и ветеранов Российского университета транспорта и членов их семей к регулярным занятиям лыжным спортом;

- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди обучающихся, профессорско-преподавательского состава, работников, ветеранов и членов их семей;

- укрепления здоровья и повышение работоспособности обучающихся, профессорско-преподавательского состава, работников и ветеранов - пропаганды сдачи норм ВФСК «ГТО»;

-повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов.

2.ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования будут проводиться 1 марта 2026 года на базе ОБЛК «Юго-Восток», расположенного по адресу: г. Москва, ул. Марьинский Парк, 2/1 (Парк имени 850-летия г. Москвы).

Проезд: от ст. метро «Люблино» (последний вагон из центра, выход №6), автобусы № 201, 657 (в направлении «Ставропольский проезд») до остановки «Люблинский суд» (4 остановки).

3. Организаторы проведения соревнований

Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Спортивным клубом Департамента физической культуры и спорта РУТ (МИИТ). Непосредственное проведение соревнований возлагается на Оргкомитет и главную судейскую коллегию.

4. Участники и условия проведения соревнований

4.1. К участию в соревнованиях по сдаче норм ВФСК ГТО в тестовом режиме допускаются все желающие старше 16 лет с основной группой здоровья и имеющие медицинский допуск. Участники соревнуются на дистанциях: мужчины – 4,5 км, женщины – 3 км. Стиль свободный.

4.2. Для участия в массовом забеге «Здоровье» допускаются все желающие с основной и подготовительной группой здоровья (при отсутствии противопоказаний к занятиям по лыжной подготовке). Все участники соревнуются на дистанции 1,5 км. Стиль свободный.

4.3. Для участия в массовом забеге «Дети» допускаются дети преподавателей и сотрудников университета от 5 до 13 лет (имеющие лыжный инвентарь). Участники соревнуются на дистанции: дети 5-7 лет – дистанция 400 м, дети 8-10 лет и 11-13 лет – дистанция 800 м. Стиль свободный.

4.4. Все участники соревнований должны пройти инструктаж по технике безопасности.

5. Программа соревнований*

14:00 - начало регистрации, выдача инвентаря и номеров

15:20 - построение участников

15:30 - официальная церемония открытия

16:00 - начало стартов

18:30 - окончание забегов

19:00 - церемония награждения

**В зависимости от количества участников соревнований, тайминг может быть изменен.*

6. Интерактивная часть программы

Перетягивание каната (смешанная команда).

В соревнованиях принимают участие смешанные команды, состоящие из 3-х юношей и 3-х девушек в каждой команде (две возрастные категории: 16-17 лет; 18 лет и старше). По сигналу судьи команды начинают перетягивание, каждая в свою сторону. Проигравшей считается та команда, чья крайняя отметка пересечет контрольную линию. Нельзя переставлять руки на канате. Запрещается меняться местами в процессе. Нельзя использовать никакие средства, облегчающие сцепление ладоней и каната. Проигрывает состязание та команда, чей игрок упал во время перетягивания. Однако если человек коснулся земли коленом, на затем сразу встал, нарушение не засчитывается. Нельзя передвигать метки на канате. Команда, замеченная за этим, дисквалифицируется. Все игроки должны быть в одной весовой категории. Ни одна из команд не может по совокупному примерному весу превышать другую.

Соревнования проходят по «круговой» системе.

Эстафета с мячом (смешанная команда).

В соревнованиях принимают участие смешанные команды, состоящие из 5-ти юношей и 5-ти девушек в каждой команде. Участники команды встают в колонну друг за другом. По сигналу судьи первый участник команды зажимает мяч коленями и прыгает до отметки (конуса) и обратно, передает мяч в руки следующему участнику, становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Рывок гири (юноши)

Личное первенство. В соревнованиях принимают участие юноши (две возрастные категории: 16-17 лет; 18 лет и старше). Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Вес гири - 16 кг.

Дартс

Соревнования проводятся в упражнении «Набор очков» в личном первенстве среди юношей и девушек. Участникам дается 3 пробных, 10 зачетных бросков. Победитель определяется по лучшему результату. В случае равенства результатов, участникам предлагается сделать еще по 3 броска, после которых определяется победитель.

Метание медбола (девушки)

Соревнования проводятся в личном первенстве среди девушек (две возрастные категории: 16-17 лет; 18 лет и старше). Участник соревнования производит метание медбола, находясь на линии метания спиной в сторону полета мяча. Бросок осуществляется двумя руками из-за головы. Результат определяется по лучшему броску из 3-х попыток. Вес медбола – 5 кг.

7. Медицинское сопровождение

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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)».

Во время проведения соревнований обеспечивается присутствие бригады скорой помощи. Машина скорой помощи располагается вблизи спортивного стадиона.

8. Определение победителей и награждение

Соревнования личные, первенство определяется среди детей (три возрастные категории (мальчики и девочки): 5-7 лет; 8-10 лет; 11-13 лет). Среди мужчин и женщин (три возрастные категории: 16-29 лет; 30-45 лет; 46 лет и старше). Участники, занявшие 1 место в массовом забеге «Дети», в старте ГТО и массовом забеге «Здоровье», награждаются кубком, медалями и дипломами. Участники, занявшие 2,3 места, награждаются медалями и дипломами.

Победители и призеры интерактивной программы награждаются кубком, медалями и дипломами.

9. Заявки на участие

Для участия в лыжных забегах необходимо пройти предварительную регистрацию на сайте arta-sport.ru до 25 февраля 2026 года*, и иметь медицинскую справку с указанием группы здоровья.

Для участия в интерактивной части мероприятия необходимо прислать командную заявку на адрес электронной почты skmiit@yandex.ru до 27 февраля 2026 года.

**В случае превышения лимита участников соревнований (250 человек), регистрация на лыжный забег «РУТ - вставай на лыжи!» может быть закрыта раньше указанного срока.*

Начальник Спортклуба Ф.Р. Сибгатулина