

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ФГБОУ ВО  
«МГТУ им. Г. И. Носова»  
\_\_\_\_\_ М. В. Чукин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Глава города Магнитогорска  
\_\_\_\_\_ С. Н. Бердников  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель областной  
организации Профсоюза  
\_\_\_\_\_ Ю. В. Конников  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЧУ ДО «Спортивный  
клуб «Металлург-Магнитогорск»  
\_\_\_\_\_ Д. Б. Шохов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении 55-ой Спартакиады преподавателей, научных работников  
и сотрудников высших учебных заведений Урала и Сибири «Дружба-2019»,  
посвященной 85-летию образования ФГБОУ ВО «Магнитогорский  
государственный технический университет им. Г. И. Носова»  
и 90-летнему юбилею города Магнитогорска**

**Магнитогорск  
2019**

## **1. ЦЕЛЬ СПАРТАКИАДЫ**

Проведение Спартакиады способствует:

- развитию массовой физической культуры и спорта среди преподавателей и сотрудников вузов;
- укреплению спортивных и научных связей между соревнующимися вузами;
- дальнейшему совершенствованию пропаганды физической культуры и спорта как важнейшего средства формирования здорового образа жизни;
- развитию корпоративной культуры преподавателей, научных работников и сотрудников высших учебных заведений.

## **2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

55-я Спартакиада преподавателей, научных работников и сотрудников высших учебных заведений Урала и Сибири «Дружба-2019», посвященная 85-летию образования ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» и 90-летию юбилею города Магнитогорска, проводится в городе Магнитогорске с 28 по 31 января 2019 года на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова».

## **3. СОСТАВ УЧАСТНИКОВ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ**

Состав команды не более 50 человек, в том числе 1 руководитель делегации. К соревнованиям допускаются только штатные работники вуза и аспиранты очной формы обучения не моложе 27 лет. Возрастные нормы во всех видах спорта определяются для участников в соответствии с годом рождения; участникам старших групп разрешается выступать в любой младшей возрастной группе, но не наоборот.

Финальным соревнованиям предшествуют круглогодичные массовые соревнования на местах по видам спорта, включенным в программу Спартакиады.

В каждом виде программы в команду допускаются 2 участника из состава преподавателей кафедры физического воспитания (1 мужчина и 1 женщина). Преподаватели этих кафедр старше 40 лет участвуют во всех видах программы без ограничения.

Расходы по командированию участников (проезд, питание и проживание) несет командирующая организация. Расходы по судейству и награждению несет проводящая организация.

Организаторами Спартакиады 2019 года являются ректорат, Челябинская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации, факультет физической культуры и спортивного мастерства, профком преподавателей и сотрудников, спортивный клуб МГТУ, управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Магнитогорска, Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»).

Руководящим органом Спартакиады «Дружба» является Оргкомитет, состоящий из представителей вузов-участников. Председателем оргкомитета Спартакиады «Дружба-2019» является проректор по социальной и воспитательной работе ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» А. Б. Шестаков.

О выезде команды вуза на Спартакиаду с указанием вида транспорта, числа и времени прибытия необходимо сообщить в Оргкомитет **не позднее, чем за две недели** до начала Спартакиады по телефону: **89097473972 (Усцелемова Наталья Александровна, заместитель председателя оргкомитета)**, а также по электронной почте: **ustselemova.natalya@mail.ru**. Предварительные заявки для участия в Спартакиаде направляются на указанный электронный адрес до **01.11.2018 года**, именные заявки – **не позднее 15 декабря 2018 года**.

#### **4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Спартакиада проводится по следующим видам (обязательным и вне зачета):

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ:**

- 1) лыжные гонки (индивидуальная гонка свободным стилем);

- 2) лыжные эстафеты;
- 3) волейбол (мужчины);
- 4) бадминтон;
- 5) настольный теннис;
- 6) плавание.

#### ВНЕ ЗАЧЕТА:

- 7) многоборье ГТО на Кубок Челябинского обкома профсоюзов;
- 8) горные лыжи на Кубок Ректора ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова».

55-я Спартакиада «Дружба-2019» проводится на основании действующих правил соревнований по видам спорта. В зависимости от количества участвующих команд в порядок проведения соревнований по волейболу, настольному теннису и бадминтону по согласованию с представителями команд могут быть внесены уточнения и изменения.

Победитель в общекомандном зачете определяется по наибольшей сумме очков, набранных коллективом в 5 зачетных видах спорта, плюс «остепененность» участников команды.

За I-е место в каждом виде спорта университет получает 10 очков, за II-е место – 9 очков, за III-е место – 8 очков и т.д. за неучастие в любом их видов спорта – 0 очков. При равенстве очков в командном зачете преимущество получает коллектив, выступавший по полной программе Спартакиады, а при равенстве и данного показателя – имеющий больше призовых место по видам спорта.

## 5. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда вуза, занявшая первое место в Спартакиаде, награждается кубком и дипломом I степени; за 2-е и 3-е место команды награждаются кубками и дипломами II и III степеней.

Команды, занявшие первые места по отдельным видам спорта, награждаются кубками и дипломами I степени; занявшие вторые и третьи места – соответственно дипломами II и III степеней.

Участники, занявшие I-III места в отдельных видах спорта во всех возрастных группах награждаются медалями и грамотами соответствующих степеней.

## **6. ЗАЯВКИ**

Предварительные заявки для участия в Спартакиаде, подписанные ректором и председателем профкома с указанием видов спорта и количества участников (см. приложение 1), высылаются **до 01 ноября 2018 года** в адрес Оргкомитета университета-организатора. Команды вузов, не представившие предварительных заявок, к соревнованиям не допускаются. Именные заявки, подписанные ректором, председателем профкома, начальником отдела кадров и представителем команды, направляются в электронном виде **не позднее 15 декабря 2018 года**, а также предоставляются в мандатную комиссию в день приезда по каждому виду спорта с указанием года рождения участника, занимаемой должности, места работы, ученой степени и визы врача (см. приложение 2). При предварительной заявке по виду менее трех команд, данный вид не проводится.

Мандатную комиссию по видам спорта проходит лично каждый участник, в противном случае участник к соревнованиям не допускается.

Каждым участником в мандатную комиссию лично предоставляется паспорт, справка с отдела кадров, оригиналы или копии диплома кандидата или доктора наук, доцента или профессора, а также страховка от несчастных случаев.

Возрастные участники (мужчины 65 лет и старше и женщины 55 лет и старше) должны предоставить в мандатную комиссию личную справку от медицинского учреждения о допуске к соревнованиям.

### **1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

(С 29 по 31 января 2019 года)

Соревнования по лыжным гонкам и лыжные эстафеты проводятся на территории биатлонного комплекса (республика Башкортостан, Абзаково). Судейство соревнований осуществляется специалистами Частного учреждения дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Состав участников команды – 14 человек (мужчины – 8 человек, женщины – 6 человек).

Просмотр трассы – 29 января 2019 года.

Индивидуальная гонка (свободный стиль) – 30 января 2019 года.

Лыжные эстафеты – 31 января 2019 года.

### СОСТАВ КОМАНДЫ:

Возрастная группа, лет	Количество участников	Дистанция, км.	
		Свободный стиль	
<b>Мужчины</b>			
1	27-34	1	10
2	35-39	1	10
3	40-44	1	5
4	45-49	1	5
5	50-54	1	5
6	55-59	1	5
7	60-64	1	3
8	65 и старше	1	3
<b>Женщины</b>			
1	27-34	1	5
2	35-39	1	5
3	40-44	1	3
4	45-49	1	3
5	50-54	1	3
6	55 и старше	1	3

Командное место в индивидуальной гонке определяется суммой очков, набранных 9-ю лучшими зачетными участниками (независимо от пола и возраста). Места, занятые участниками, выступающими в личном зачете, не влияют на распределение мест зачетных участников.

## 2. ЛЫЖНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

I. Мужская эстафета 3x5 км.

В состав эстафеты входят участники 1,2, 3, 4 групп, возраст 27-49 лет.

II. Мужская эстафета 3x3 км.

В состав эстафеты входят участники 50 лет старше.

III. Женская эстафета 3x3 км

В состав эстафеты входят участницы 1,2, 3 групп, возраст 27-44 лет

IV. Женская эстафета 3x2 км

В состав эстафеты входят участницы 45 лет и старше.

Во всех эстафетах все этапы проходят свободным стилем.

Распределение участников по этапам по возрастам – произвольное.

Система начисления очков участникам (эстафетным командам) и определение командных результатов в соревнованиях по лыжным гонкам:

I место – 10 очков,

II место – 9 очков,

III место – 8 очков и т. д.

Невыставленный участник (эстафетная команда) – 0 очков.

Командное место в эстафете определяется суммой очков, набранных в 3-х эстафетах. В случае равенства очков у 2-х и более команд предпочтение отдается университетам, имеющим большее количество очков за ученую степень среди лыжников-гонщиков.

### **3. ВОЛЕЙБОЛУ**

(С 29 по 30 января 2019 года)

Состав участников команды – 10 человек.

27-34 лет – не более одного игрока на площадке (№ 1-2), 35-39 лет – не более одного игрока на площадке (№3-4). В течение всей игры обязательно присутствие на площадке одного игрока в возрастной группе 50 лет и старше (№9-10).

Соревнования проводятся в два этапа. На первом этапе все команды делятся на две подгруппы (при условии, что выступает шесть и более команд) с распределением команд по результатам прошлого года. Соревнования в группах проводятся по круговой системе из трех партий. На втором этапе команды, занявшие в подгруппе 1,2 места разыгрывают по круговой системе (игры из 5 партий с учетом предварительных игр) I-IV места. Команды, занявшие в

подгруппах 3и 4 места, оспаривают в играх из трех партий места с 5 по 8, команды, занявшие в подгруппах 5-6 места, разыгрывают места с 9 по 12.

#### **4. БАДМИНТОН**

(с 29 по 30 января 2019 года)

Соревнования по бадминтону проводятся в спортивном зале ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» (ул. Урицкого, д. 11).

Проводится командное первенство с личным зачетом по ракеткам.

Состав команды – 6 человек.

Мужчины – 27-39 лет, 40-49 лет, 50 лет и старше.

Женщины - 27-39 лет, 40 и старше

Запасной участник (мужчина или женщина).

Соревнования проводятся в два этапа. На первом этапе все участвующие команды делятся на две подгруппы. В первую подгруппу входят команды, занявшие I и IV места в прошлогодней Спартакиаде, во вторую – команды, занявшие II и III места. Остальные команды распределяются жребием. Соревнования на предварительном этапе и в финалах проводятся по круговой системе.

В играх между командами встречаются:

1. Первая мужская ракетка.
2. Первая женская ракетка.
3. Вторая мужская ракетка.
4. Вторая женская ракетка.
5. Третья мужская ракетка.
6. Женская пара.
7. Мужская пара.

Команда имеет право изменять состав мужской пары перед каждым матчем. Командная встреча проводится по всей программе. Победителем во встрече между двумя командами считается команда, одержавшая четыре победы и более.

Команды, занявшие I и II места в подгруппах, образуют первую финальную группу, где разыгрываются I-IV места. Команды, занявшие в подгруппах III – IV



места, образуют вторую финальную группу и разыгрывают места с V по VIII. При равенстве очков у 2-х команд их места определяются по результатам встречи между ними. При равенстве очков у 3-х команд и более место определяется разницей между выигранными и проигранными встречами у данных команд, при равенстве в счете – разницей партий.

Определение мест в личном первенстве, как в одиночной, так и в парной категориях, производится по результатам встреч командных соревнований.

## **5. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

(С 29 по 31 января 2019 года)

Соревнования проводятся в спортивном зале для настольного тенниса Частного учреждения дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ул. Набережная, 5/1) с привлечением судей ДЮСШ.

Проводится командное и личное первенство.

Состав команды – 6 человек.

Мужчины 27-39 лет, 40-49 лет, 50 лет и старше.

Женщины 27-39 лет, 40 и старше.

Запасной участник (мужчина или женщина).

Соревнования проводятся по круговой системе (не более двух встреч в течение 4-х часов).

В играх между командами встречаются:

1. Первая мужская ракетка, возраст 27-39 лет.
2. Первая женская ракетка, возраст 27-39 лет.
3. Вторая мужская ракетка, возраст 40-49 лет.
4. Вторая женская ракетка, возраст 40 и старше.
5. Третья мужская ракетка, возраст 50 лет и старше.
6. Смешанная пара.
7. Мужская пара.

В командном первенстве каждый участник может играть не более чем в двух играх (одиночной или парной).

Состав заявляется на заседании судейской коллегии предварительно. Команда имеет право изменить состав пар перед встречей. Пары с измененным составом исключаются из личного первенства.

Победителем при встрече между командами считается команда, одержавшая 4 победы и более, за что ей дается 2 очка, проигравшей – 1 очко, за неявку – 0 очков. При равенстве очков у двух команд место определяется по результату встречи между ними. При равенстве очков у трех и более команд место определяется разницей в счете между выигранными и проигранными встречами у данных команд, при равенстве в счете – разницей партий во встречах.

В соревнованиях может принять участие команда в составе не менее трех человек, в противном случае команда к соревнованиям не допускается. Команда не штрафуются, если по какой-либо причине она не смогла закончить соревнования даже в минимальном составе.

Определение мест в личном первенстве производится по результатам личных встреч в командных соревнованиях в каждом возрасте.

## **6. ПЛАВАНИЕ**

(С 29 по 30 января 2019 года)

Соревнования по плаванию проводятся в бассейне ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» (ул. Ленинградская, д. 79, корпус № 15).

Состав команды – 6 человек.

Мужчины – 27-39 лет, 40-49 лет, 50 лет и старше.

Женщины – 27-39 лет, 40 лет и старше.

Запасной участник (мужчина или женщина).

Лично-командное первенство по возрастным группам:

1. Вольный стиль – 50 м.
2. Брасс – 50 м.

### **Эстафеты**

1. Смешанная эстафета 4 х 50 м  
1 этап – брасс – женщины  
2 этап – брасс – мужчины

3 этап – вольный стиль – женщины

4 этап – вольный стиль – мужчины.

Система начисления очков участникам (эстафетным командам) и определение командных результатов по плаванию:

I место – 10 очков

II место – 9 очков

III место – 8 очков и т.д.

Места, занятые участниками, выступающими в личном зачете, не влияют на распределение мест зачетных участников.

Командное место в плавании определяется наибольшей суммой очков, набранных участниками в обоих видах программ (вольный стиль и брасс) и эстафетными командами. В случае равенства очков у 2-х и более команд предпочтение отдается университетам, имеющим большее количество очков за ученую степень среди пловцов.

## **7. МНОГОБОРЬЕ ГТО**

Соревнования по многоборью ГТО проводятся в спортивном зале Дворца спорта ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» (пр. Ленина, д. 38/2).

Проводится командное и личное первенство.

Состав команды – 16 человек (8 мужчин и 8 женщин).

В каждой возрастной группе: 27-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше – по 2 участника.

Система начисления очков участникам в каждом виде:

I место – 10 очков;

II место – 9 очков;

III место – 8 очков и т. д.

Места, занятые участниками, выступающими в личном зачете, не влияют на распределение мест.

№ п/п	Возрастная группа, лет	Виды спорта			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из «электронного оружия» (очки)
<b>Мужчины</b>					
1	27-39	+	+	+	10 м
2	40-49	+	+	+	10 м
3	50-59	+	+	+	10 м
4	60 и старше	+	+	+	10 м
<b>Женщины</b>					
1	27-39	+	+	+	10 м
2	40-49	+	+	+	10 м
3	50-59	+	+	+	10 м
4	60 и старше	+	+	+	10 м

Личное первенство в каждой возрастной группе определяется суммой очков, набранных в четырех видах многоборья.

Командное место в многоборье ГТО определяется суммой очков, набранных 10-ю лучшими зачетными участниками (независимо от пола и возраста) в четырех видах многоборья.

В случае равенства очков у двух и более команд, предпочтение отдается вузам, имеющим большее число призовых мест.

Участники, занявшие призовые места в каждой группе, награждаются медалями, грамотами и призами, а команды – кубками Челябинского обкома Профсоюза.

Соревнования по многоборью ГТО проводятся при участии специалистов центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Все желающие участники Спартакиады «Дружба-2019» могут сдать испытания из комплекса ВФСК «ГТО» с последующим занесением результатов в личный кабинет тестируемого. Для этого предварительно необходимо зарегистрироваться на сайте ГТО (<https://www.gto.ru/>) и получить уникальный идентификационный номер

(УИН), который предъявляется вместе с паспортом при регистрации. В приложении 4 и 5 представлены испытания (тесты) для мужчин и женщин соответственно, организуемые в рамках проведения Спартакиады «Дружба-2019».

## **8. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

Соревнования по горным лыжам проводятся на территории горнолыжного центра «Металлург-Магнитогорск» (оз. Банное).

Состав участников - неограничен. Команда-победитель определяется по трем лучшим результатам (2 мужчин и 1 женщина независимо от возраста).

Программа соревнований включает в себя:

- приезд участников соревнований;
- регистрация участников соревнований;
- проведение соревнований по горным лыжам;
- подведение итогов соревнований;
- отъезд участников соревнований.

В зачет соревнований идет личное время прохождения спортивной трассы участником по сумме двух заездов.

Командное первенство определяется по наименьшему времени прохождения спортивной трассы по сумме результатов всех участников команды в двух заездах.

Команда-победитель по горным лыжам награждается Кубком Ректора ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» и дипломом I степени; команды, занявшие вторые и третьи места – соответственно дипломами II и III степеней.

## **УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕНЫМИ СТЕПЕНЯМИ И ЗВАНИЯМИ («ОСТЕПЕНЕННОСТЬ» КОМАНДЫ)**

Командное первенство за участие в Спартакиаде преподавателей и сотрудников с учеными степенями и званиями определяется по таблице очков.

Категория участника соревнования	Количество очков
Ассистент или м.н.с. к.н.	1
Ст. преподаватель или с.н.с., доцент, к.н.	2
Зав. кафедрой или научным подразделением, к.н.	3
Председатель профкома	3
Профессор, к.н.	4
Профессор, д.н.	5
Декан, к.н.	5
Директор института, к.н.	5
Проректор, к.н.	5
Зав. кафедрой или научным подразделением, д.н.	7
Декан, д.н.	7
Директор института, д.н.	7
Проректор, д.н.	8
Членкор, Академик (по отраслям)	8
Членкор, Академик (РАН)	9
Ректор, д.н.	10

«Остепененность» команды определяется соответственно заявке (см. приложение 3), заверенной ректором, председателем профкома и копиями дипломов о присвоении ученой степени и звания. Ученая степень и звание представителя команды учитываются при подсчете остепененности команды. «Остепененность» запасного участника учитывается в случае его участия в 25% встреч или видов соревнований.

## **ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» (ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»): 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д. 38, телефон: +7 (3519) 235-759, e-mail: mgtu@mgtu.ru

**Факультет физической культуры и спортивного мастерства:** 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, ул. Урицкого, дом 11, ауд. 116, телефон: (3519) 23-71-72, (3519) 38-65-44, e-mail: fkism@mgtu.ru

**Спортивный клуб МГТУ:** 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина 38, телефон: (3519) 29-84-38, e-mail: sport@mgtu.ru, gas\_mgtu@mail.ru

**Профком преподавателей и сотрудников МГТУ:** 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина 38, телефон: (3519) 23-57-63, e-mail: chalkova-mgn@mail.ru

**Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»):** 455023, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск, ул. Набережная, д. 5, телефон: (3519) 266-430, 266-546, 266-700, e-mail: magsportklub@yandex.ru.

**Управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Магнитогорска:** 455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, ул. Октябрьская, дом 5/1, телефон: (3519) 49-85-89, e-mail: sport@magnitogorsk.ru

**Челябинская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации:** 454091, Россия, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Цвиллинга, д. 46а, офис 607. Телефон: 8 (351) 266-62-19, Конников Юрий Владимирович, председатель областной организации профсоюза 8 (351) 264-56-63, 266-62-19; Роговская Людмила Станиславовна, заведующая отделом 8 (351) 263-95-03.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА**

на участие в 55-й Спартакиаде преподавателей, научных работников и сотрудников высших учебных заведений Урала и Сибири «Дружба-2019», посвященной 85-летию образования ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» и 90-летнему юбилею города Магнитогорска

От команды \_\_\_\_\_  
(наименование вуза)

Общее количество человек: \_\_\_\_\_

Число участников по видам спорта:

<i>№</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Количество человек</i>
1.	Лыжные гонки	
2.	Лыжные эстафеты	
3.	Волейбол	
4.	Бадминтон	
5.	Настольный теннис	
6.	Плавание	
7.	Многоборье ГТО	
8.	Горные лыжи	

Ректор \_\_\_\_\_

Председатель профкома \_\_\_\_\_



## ЗАЯВКА

на участие в 55-й Спартакиаде преподавателей, научных работников  
и сотрудников высших учебных заведений Урала и Сибири «Дружба-2019»,  
посвященной 85-летию образования ФГБОУ ВО «Магнитогорский  
государственный технический университет им. Г. И. Носова»  
и 90-летнему юбилею города Магнитогорска

От команды \_\_\_\_\_  
(наименование вуза)

\_\_\_\_\_ (вид спорта)

<i>№№ пп</i>	<i>ФИО</i>	<i>Чч.мм.гг рождения</i>	<i>Структурное подразделение, должность</i>	<i>Медицинский допуск</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Ректор \_\_\_\_\_

Председатель профкома \_\_\_\_\_

Начальник отдела кадров \_\_\_\_\_

Представитель команды \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

**ЗАЯВКА**

на участие в 55-й Спартакиаде преподавателей, научных работников и сотрудников высших учебных заведений Урала и Сибири «Дружба-2019», посвященной 85-летию образования ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» и 90-летнему юбилею города Магнитогорска

От команды \_\_\_\_\_  
(наименование вуза)

**«ОСТЕПЕНЕННОСТЬ» КОМАНДЫ**

<i>№</i>	<i>Ф.И.О.</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Ученая степень, звание</i>	<i>Количество очков</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
<b>ИТОГО:</b>				

Ректор

\_\_\_\_\_

Председатель профкома

\_\_\_\_\_

## МУЖЧИНЫ

№	Испытания (тесты)	Возрастная группа, лет					
		27-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 и старше
1	Бег 30 м (с)	+	+	+	-	-	-
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+
4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	+	+	+	+	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи-см)	+	+	+	+	+	+
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	-	-	-	-

## ЖЕНЩИНЫ

№	Испытания (тесты)	Возрастная группа, лет					
		27-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 и старше
1	Бег 30 м (с)	+	+	+	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи-см)	+	+	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	-	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
6	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из «электронного оружия»	+	+	+	+	-	-