

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ОО РФСО «Локомотив»



А.В. Голдобин

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель начальника  
Департамента социального  
развития ОАО «РЖД»



Е.В. Поспелов

2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о физкультурно-спортивном онлайн мероприятии**  
**«ЛОКО ЗОЖ 90. НЕ СБАВЛЯЕМ ОБОРОТЫ»**

г. Москва, 2026

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

«Локо ЗОЖ 90. Не сбавляем обороты» – это физкультурно-спортивное онлайн мероприятие для работников ОАО «РЖД» и членов их семей (далее – Мероприятие), посвященное 90-летию ОО РФСО «Локомотив» и Году единства народов России.

В программу Мероприятия входит проведение онлайн соревнования, включающего выполнение упражнений: отжимания, приседания, скручивания «скалолаз» и скручивания «велосипед».

Основные задачи Мероприятия:

повышение уровня вовлеченности работников ОАО «РЖД» в регулярные занятия физической культурой;

формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;

совершенствование подходов к организации физкультурной и спортивной работы в компании, интеграция историко-культурных элементов в программы физического развития.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Мероприятие проводится онлайн с применением онлайн-инфраструктуры ООО «О СПОРТ».

Для информационного сопровождения, общения участников и публикации организационных материалов создаются цифровые каналы коммуникации мероприятия.

Период подготовки к Мероприятию: с 25 марта по 3 апреля 2026 г.

Регистрация для участия в Мероприятии: с 4 по 12 апреля 2026 г.  
Регистрация участников начинается 4 апреля 2026 г. в 00.00 и заканчивается 12 апреля 2026 г. в 23.59 по московскому времени.

Период проведения Мероприятия: с 00.00 15 апреля 2026 г. по 15.00 30 апреля 2026 г. по московскому времени.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Права на проведение Мероприятия принадлежат открытому акционерному обществу «Российские железные дороги» (далее – ОАО «РЖД») и Российскому физкультурно-спортивному обществу «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на РФСО «Локомотив» и ООО «О СПОРТ» (далее – Организаторы), которые отвечают за:

организацию и проведение Мероприятия;

информационное обеспечение проведения Мероприятия.

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

К участию в Мероприятии допускаются работники ОАО «РЖД» в возрасте от 18 лет, а также приглашенные ими члены семьи в возрасте от 18 лет (далее – участники). На одного работника ОАО «РЖД» допускается не более одного приглашенного участника.

Общее количество зарегистрированных участников Мероприятия не должно превышать 1 000 человек.

##### **Порядок допуска и распределения мест:**

- заявки на участие принимаются путем заполнения онлайн формы;
- квота каждой железной дороги и аппарата управления ОАО «РЖД» составляет 58 мест;
- при недоборе квоты по одной из дорог свободные места передаются участникам других дорог с 13 апреля 2026 г. с 13.00 по московскому времени;
- для участия в парной номинации мероприятия в составе пары должен быть минимум один работник ОАО «РЖД»;
- в номинации «Общий зачет» среди мужчин и женщин учитываются только результаты работников ОАО «РЖД»;
- члены семьи допускаются к участию только в парной номинации.

#### V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в соответствии с настоящим Положением.

Бот – бот, созданный специально для мероприятия с целью осуществления контроля выполнения повторений «упражнения дня».

Участник вправе отправлять через Бот не более 5 видео в течение одного календарного дня.

Видео сверх установленного лимита не принимаются к зачету.

«Упражнение дня» определяется Организаторами согласно нижеприведенного списка:

- отжимания (15-18 апреля);  
классические;  
с колен.

*Мужчины могут выполнять исключительно классические отжимания. Женщинам предоставляется возможность выбора типа отжиманий: классические или с колен.*

- скручивания «велосипед» (19-22 апреля);
- приседания (23-26 апреля);
- скручивания «скалолаз» (27 апреля – 30 апреля).

**Парная номинация** – отдельная категория участия в Мероприятии, в рамках которой результат определяется по совокупному количеству баллов, набранных двумя участниками, объединенными в пару (баллы учитываются у

каждого участника пары в его профиле). Пара формируется из работника ОАО «РЖД» и одного члена его семьи либо из пары работников ОАО «РЖД» при этом оба участника учитываются как единая соревновательная единица. Итоговый результат пары определяется суммой баллов, полученных каждым участником за установленный период проведения Мероприятия.

### **Номинации Мероприятия**

#### **А) «ЛокоИнтеграция»**

Номинация «ЛокоИнтеграция» предполагает интеграцию физической активности в повседневность на протяжении 16 дней подряд. Физическая активность выражается в выполнении от 1 до 5 подходов с выполнением «упражнения дня». Каждый подход, сделанный в рамках участия в номинации, фиксируется на видео и отправляется участником через Бот.

Цель номинации «ЛокоИнтеграция» – подтверждение регулярности занятий физической культурой, дисциплины и внедрения физической активности в повседневную жизнь.

Требования для участия в номинации:

- участник в течение 16 дней подряд подтверждает физическую активность;
- первое видео регулярного выполнения упражнений в течение 16 дней необходимо загрузить в бот не позднее 18.00 (МСК) 15 апреля 2026 г.;
- в день допускается выполнение от 1 до 5 подходов с «упражнением дня»;
- каждый подход отправляется в виде отдельного видео через Бот;

#### **Б) Номинация «Общий зачет»**

- общий зачет ведется по сумме баллов, набранных за все зачтенные видео в период с 0.00 (МСК) 15 апреля по 15.00 (МСК) 30 апреля 2026 г.;
- рейтинг формируется отдельно среди мужчин и женщин;
- в общем зачете участвуют только работники ОАО «РЖД»;
- места определяются по сумме баллов;
- при равенстве баллов выше ставится участник с большим количеством зачтенных видео;
- рейтинги на страницах онлайн-инфраструктуры ООО «О СПОРТ» являются приближенными;
- подведение итогов «Общего зачета» состоится 9 мая 2026 г. Это итоговый и единственный источник информации о рейтинге, учитывающий критерии допуска к «Общему зачету» и временное ограничение.

#### **В) «Парная номинация»**

- пара состоит из двух участников;

- один из участников пары обязательно должен быть работником ОАО «РЖД»;
- второй участник пары – работник ОАО «РЖД» или член семьи работника;
- результат пары определяется по сумме баллов каждого участника в профиле пары в период с 00.00 (МСК) 15 апреля по 15.00 (МСК) 30 апреля 2026 г.;
- если пара не выполняет обязательное условие по составу, к участию в номинации не допускается;
- награждение в парной номинации проводится отдельно;
- подведение итогов «Парной номинации» состоится 9 мая 2026 г. Это итоговый и единственный источник информации о рейтинге, учитывающий критерии допуска к «Парной номинации» и временное ограничение.

### **Информационное сопровождение и коммуникация участников**

Чат «Разговорчики» создается для общения участников, вопросов по участию, обмена впечатлениями и оперативной коммуникации.

Канал «Важное информирование» используется для публикации новостей, напоминаний, инструкций, итогов и организационной информации.

Участники обязаны соблюдать корректный формат общения.

### **Порядок определения победителей и призеров номинаций:**

1. В номинации «ЛокоИнтеграция»
  - победителями признаются участники, выполнившие условия номинации.
2. В «Общем зачете» отдельно среди мужчин и женщин
  - победитель – участник/участница, занявшие 1 место среди мужчин/женщин;
  - призеры – участники, занявшие 2 и 3 места среди мужчин и женщин;
  - в общем зачете участвуют только работники ОАО «РЖД».
3. В «Парной номинации»
  - победитель – пара, занявшая 1 место по сумме баллов участников пары.

В случае, когда количество баллов одинаковое, участники ранжируются по количеству отправленных видео в Бот (по убыванию).

В случае равенства баллов и общего количества отправленных видео в Бот победителем признается участник, имеющий наибольший показатель по критерию «среднее количество отжиманий за подход», рассчитываемый как частное общего количества отжиманий и общего количества видео с отжиманиями.

**Награждение:**

## А) Номинация «ЛокоИнтеграция»

- участники, выполнившие условия «ЛокоИнтеграции», получают дипломы.

## Б) Номинация «Общий зачет»

- победители общего зачета среди мужчин и женщин получают дипломы победителей и памятные призы от РФСО «Локомотив»;

- участники, занявшие 2 и 3 места, получают дипломы призеров и памятные призы от РФСО «Локомотив».

## В) «Парная номинация»

- победившая пара получает дипломы победителей парной номинации и памятные призы от РФСО «Локомотив».

## Г) Остальные участники

- участники, не ставшие победителями или призерами ни в одной номинации, получают дипломы участников.

Выдача памятных призов с указанием их стоимости осуществляется ОО РФСО «Локомотив» по ведомостям для исполнения обязанностей налогового агента, предусмотренных ст. 226 Налогового кодекса Российской Федерации.

**Заявки:**

Заявки на участие в Мероприятии принимаются путем заполнения формы: <https://forms.yandex.ru/u/69c266fe493639302332947c/>

При достижении лимита мест формируется резерв;

Заявку на участие в Мероприятии заполняет работник ОАО «РЖД». Если в парной номинации принимают участие два работника ОАО «РЖД», заявка заполняется один раз одним из работников;

Профили участников создаются Организаторами.

Организаторы не берут на себя ответственность за проверку наличия допуска врача к Мероприятию.

Никакие травмы, в том числе полученные в результате нарушения техники выполнения упражнения или участия без одобрения врача, не являются ответственностью Организаторов.

**Обеспечение безопасности участников:**

В целях обеспечения безопасности участникам Мероприятия рекомендуется проводить упражнения на спортивных сооружениях, допущенных к эксплуатации государственными комиссиями и имеющих акты технического обследования, в соответствии с «Рекомендациями по

обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (Приказ КФК РФ №44 от 01.04.1993 г.).

### **Судейский состав:**

Главный судья Мероприятия: Крыштак Максим Александрович (далее – Модератор).

### **Порядок начисления баллов:**

Начисление баллов происходит путем конвертации спортивных повторений по единой системе:

- 1 скручивание «велосипед» = 10 баллов для мужчин, 20 баллов для женщин;
- 1 скручивание «скалолаз» = 10 баллов для мужчин, 20 баллов для женщин;
- 1 приседание = 10 баллов для мужчин, 20 баллов для женщин;
- 1 отжимание классическое = 25 баллов для мужчин, 50 баллов для женщин.
- 1 отжимание с колен = 10 баллов для женщин, для мужчин не применяется.

Все повторения должны быть зафиксированы Ботом.

Зачет рейтинга проводится отдельно среди мужчин и женщин.

### **Рекомендации по съемке видеоматериалов:**

Бот оценивает упражнения автоматически. При соблюдении всех требований видео засчитывается без проверки Модератором.

Правила съемки:

- убедиться, что участник полностью в кадре;
- в кадре не должно быть других людей, животных, картин с изображениями людей или животных;
- длина одного видео — не более 3 минут; при превышении рекомендовано остановить и начать новую запись;
- проверить освещенность помещения;
- убедиться, что видео соответствует требованиям перед отправкой.

Рекомендуется снимать отжимания и приседания с фронтального ракурса (см. рисунки 1, 2), скручивания с поперечного (см. рисунки 3, 4):



Рисунок 1. Ракурс съемки приседаний.



Рисунок 2. Ракурс съемки отжиманий (классических и с колен).



Рисунок 3. Ракурс съемки скручиваний «велосипед»



Рисунок 4. Ракурс съемки скручиваний «скалолаз».

## **Техника выполнения приседаний:**

### ***1. Приседания***

Классические приседания — базовое упражнение для тренировки ног, ягодиц и кора.

Исходная позиция:

- ноги на ширине плеч, ступни направлены прямо или слегка наружу;
- спина прямая, грудь поднята, плечи расправлены;
- руки вытянуты вперед или сложены на груди.

Опускание:

- таз движется назад, как при посадке на стул;
- колени направлены в ту же сторону, что и носки, не сводятся внутрь;
- глубина приседа — до параллели бедер с полом или ниже;
- спина остается прямой.

Подъем:

- движение вверх через давление на пятки;
- корпус поднимается плавно, без рывков;
- сохраняется вертикальная осанка.

### ***2. Отжимания***

Отжимания тренируют грудные мышцы, плечи и трицепсы.

Исходная позиция:

- руки на ширине плеч или чуть шире, ладони на полу;
- тело прямое от головы до пяток\*;
- взгляд вперед, голова на линии позвоночника.

Опускание:

- локти сгибаются под углом около 45° к телу;
- грудь опускается к полу, не касаясь его;
- спина остается прямой.

Подъем:

- плавное выпрямление рук без рывков;
- корпус стабилен, живот напряжен;
- грудь и плечи поднимаются одновременно.

### ***3. Скручивания «велосипед»***

Скручивания «велосипед» направлены на мышцы пресса, особенно косые мышцы живота, и требуют контроля корпуса и ног.

Исходная позиция:

\* При выполнении отжиманий с колен, тело прямое от головы до колен. Колени являются точкой опоры, для устойчивости можно скрестить стопы.

- лежа на спине, поясница прижата к полу;
- руки за головой или у висков, локти разведены в стороны;
- обе ноги подняты, прямые, не касаются пола;
- голова и плечи слегка оторваны от поверхности.

Движение:

- одна нога сгибается и подтягивается к корпусу;
- одновременно противоположный локоть направляется к этому колену;
- вторая нога остается выпрямленной и удерживается на весу;
- затем стороны поочередно меняются через промежуточное положение «Исходная позиция».

Контроль техники:

- касание идет именно к противоположному локтю;
- движение выполняется поочередно, без спешки;
- обе ноги не опускаются на пол;
- поясница сохраняет контакт с полом, корпус не раскачивается.

#### **4. Скручивания «скалолаз»**

Скручивания «скалолаз» развивают мышцы кора, пресс и координацию движений.

Исходная позиция:

- упор лежа на прямых руках;
- ладони стоят под плечами;
- тело образует прямую линию от головы до пяток;
- живот напряжен, спина ровная.

Движение:

- одно колено подтягивается вперед по направлению к груди;
- затем нога возвращается назад;
- после этого вперед подтягивается другое колено;
- движения чередуются поочередно.

Контроль техники:

- колени подносятся к груди, а не к локтям;
- корпус остается стабильным, без сильного раскачивания;
- движение выполняется ритмично и подконтрольно.

## **VI. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ**

Организаторы вправе аннулировать результаты участника при наличии признаков нарушений.

Существует два способа проверки видео участников:

1. автоматический алгоритм;
2. ручная проверка Модератором.

Видео отправляется на ручную модерацию автоматически, если:

- участник оспаривает результат алгоритма;
- алгоритм «АнтиНарушения» заподозрил «Нарушение»:
  - повторное использование одного и того же видео;
  - использование чужого видео из сети;
  - несоответствие лица участника;
  - выдача отжиманий с колен за классические;
  - заикливание видео;
  - наличие склеек (объединение нескольких подходов в одно видео).

При подтверждении нарушения участник удаляется из соревнования (удаление выполняют только Организаторы).

Организаторы вправе просматривать видео участников даже без выявления нарушения системой автоматического выявления нарушений «АнтиНарушения» в целях профилактики недобросовестных действий и достижения всеобщей справедливости.

Дисквалификация может быть отменена при предоставлении доказательств подлинности активности.

Участник подлежит дисквалификации в случае совершения действий, направленных на нарушение социальной стабильности, разжигание ненависти или провоцирование конфликтов по национальному, религиозному или территориальному признаку.

## **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению Мероприятия несет проводящая организация – РФСО «Локомотив» в рамках утвержденной сметы.