

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МООО СПК «ЯРОПОЛК»

«СОГЛАСОВАНО»

Член высшего наблюдательного совета
Общероссийской физкультурно-спортивной
общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО РОССИИ»



Шадриков И.С.

05.02.2025



Войтеховский В.К.

05.02.2025

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении командного турнира по многоборью ГТО на открытом воздухе в зимнее время, посвященного 80-летию Победы в Великой Отечественной Войне в рамках Международной спортивно-патриотической акции «Быть здоровым-это модно 13»

1. Цели и задачи:

1.1. Соревнования по многоборью ГТО проводятся с целью:

- популяризации направления многоборья ГТО - пропаганды здорового образа жизни;
- вовлечения жителей регионов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявления сильнейших спортсменов.

2. Сроки и место проведения:

2.1. Соревнования по многоборью ГТО проводятся на открытом воздухе 22 февраля 2025 года по адресу: Московская область, г. Красногорск, ул. Ленина, д. 3, площадь ДК «Подмосковье».

Регистрация участников: 09:00-09.40

Начало соревнований: 10:00

Окончание соревнований: 13:00



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

3. Требования к участникам соревнований:

3.1. К участию в соревнованиях допускаются девушки (с 17 лет и старше), юноши (17 лет) и мужчины с 18 лет и старше, имеющие соответствующую физическую подготовку.

3.2. Для участия в соревнованиях необходимо иметь спортивную одежду, к которой относятся:

- футболка, рашгارد, спортивная кофта;
- спортивное трико или шорты;
- спортивная обувь;
- перчатки по желанию (чтоб не обморозить руки)

Атлеты, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются.

3.3. Каждый участник должен предоставить при регистрации паспорт, спортивную страховку и медицинскую справку о состоянии здоровья, либо общую заявку команды с печатью врача.

Если у Вас нет спортивной страховки, то её можно оформить на 1 день при регистрации в день соревнований.

Если у Вас нет медицинской справки, то Вы заполняете форму об «отказе от претензий». Её вы получите на регистрации, поэтому возьмите с собой ручку.

3.4 Участие в турнире командное (два мужчины и одна девушка).

3.5. В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды.

4. Программа соревнований:

4.1 Площадка турнира будет состоять из зоны соревновательной части по многоборью ГТО, а также комплекса сопутствующих просветительских, развлекательных мероприятий и показательных выступлений, активно пропагандирующих здоровый образ жизни, которые позволят вовлечь подростков и молодежь в регулярные занятия спортом, сменить приоритеты в образе жизни и системе духовных ценностей.

4.2 *Официальная часть* – это выступление заинтересованных представителей органов государственной и местных властей;



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

Просветительская часть – это цикл мастер-классов и показательных выступлений от выдающихся спортсменов, общественных деятелей, ветеранов боевых действий;

Развлекательная часть – это комплекс показательных мероприятий по стрит воркауту и различных активностей среди участников, зрителей и специально приглашенных спортсменов. Также на площади будут работать интерактивные площадки, а именно: шахматная зона, зона довоенной подготовки, соревнования по подтягиванию, пегборду и брусьям (лучший получит 10.000 руб. в каждом из 3 силовых конкурсов), соревнования на разборку и сборку автомата (лучший получит 10.000 рублей), соревнования на самый сильный удар по груше (лучший получит 10.000 рублей), будет работать бесплатная полевая кухня и многое другое.

Основная часть – турнир по кроссфиту и завершается мероприятие массовым обливанием холодной водой. Если у Вас есть желание облиться, то Вы обязаны пройти регистрацию на сайте <https://bit-zdorovim.ru/>

4.3 В 10.00 начнётся открытие турнира

4.4. Соревнования проходят в один этап

4.5. Соревновательная задача включает прохождение командой по очереди 9-и упражнений без перерыва. Сначала проходит дистанцию первый член команды-мужчина, потом он передаёт эстафету второму члену своей команды-девушке, и потом передаётся эстафету третьему члену команды- мужчине.

На дистанции допускается отдых 3 раза со временем не больше 30 секунд каждый

4.6. Общая очерёдность упражнений:

1 упражнение: Рывок двух гирь;

2 упражнение: Жим лёжа;

3 упражнение: Рывки гантели с виса в стойку;

4 упражнение: Выпады с блином над головой на каждую ногу (колени задней ноги при выпадении обязательно касаются поверхности пола);

5 упражнение: «Трастер» со штангой (состоит из двух элементов, фронтальных приседаний и швунгов (встать после приседа с выпрямленными руками вверх). Присесть нужно ниже своих колен;



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

6 упражнение: Бёрпи боком через штангу. (Бёрпи- упражнение, которое сочетает в себе несколько последовательных движений, таких как приседание, упор лежа и прыжок);

7 упражнение: Вращение гири вокруг себя;

8 упражнение: Становая тяга;

9. Упражнение: Бег с артиллерийским снарядом- 2 отрезка

4.7 Очередность упражнений, вес снаряда и количество раз для каждой группы турнира.

Юноши 17 лет и мужчины с 18 лет и старше:

1. Рывок 2 гири (вес каждой гири 16 кг)- 15 повторений
2. Жим лёжа (вес 30 кг)- 40 повторений
3. Рывки гантели с вися в стойку (вес 15 кг)- 15 повторений на любую руку
4. Выпады с блином (вес 20 кг)- 15 повторений
5. «Трастер» со штангой (вес 25 кг)- 20 повторений
6. «Бёрпи» боком через штангу- 15 повторений
7. Вращение гири вокруг себя (руки прямые (можно чуть согнуть) и опущены вниз), вес 20 кг- 30 повторений (т.е. 30 кругов вокруг себя в любую сторону)
8. Становая тяга (вес 60 кг)- 15 повторений
9. Бег с макетом артиллерийского снаряда (вес 30 кг)- 30 метров

Девушки с 17 лет и старше

1. Рывок 2 гири (вес каждой гири 10 кг)- 10 повторений
2. Жим лёжа (вес 30 кг)- 10 повторений
3. Рывки гантели с вися в стойку (вес 10 кг)- 15 повторений на любую руку
4. Выпады с блином (вес 10 кг)- 15 повторений
5. «Трастер» со штангой (вес 25 кг)- 10 повторений
6. «Бёрпи» боком через штангу- 15 повторений
7. Вращение гири вокруг себя (руки прямые (можно чуть согнуть) и опущены вниз), вес 14 кг- 30 повторений (т.е. 30 кругов вокруг себя в любую сторону)
8. Становая тяга (вес 40 кг)- 10 повторений
9. Бег с макетом артиллерийского снаряда (вес 30 кг)- 30 метров



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

4.8. Штрафы при выполнении упражнений

За каждый невыполненный РАЗ на всех силовых упражнениях - штраф 30 секунд

На всём протяжении трассы спортсмен может отдохнуть 3 раза не больше 30 секунд

Если на протяжении всей трассы спортсмен будет отдыхать больше 30 секунд, то есть ничего не делать, то судья в праве снять его с дистанции.

Обращаем Ваше внимание, что судьи могут не засчитать упражнение, если оно выполнено по технике Вами неправильно, то есть все упражнения должны быть выполнены технически правильно. Видео клип с очередностью и правильным выполнением упражнений можно посмотреть по ссылкам: <https://t.me/YaropolkClub/7320>

, в группах движения «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ-ЭТО МОДНО» в VK.COM <https://vk.com/bit.zdorovim> в группе СПК «ЯРОПОЛК» https://vk.com/yaropolk_krasnogorsk под название «Зимний командный турнир по многоборью ГТО, 2025, промо видео». Ссылки на видео появятся к 7 февраля.

Также Вы можете посмотреть, как прошёл наш зимний турнир в 2024 году. Клип по ссылке <https://rutube.ru/video/9dc6f5e55e5a66adfd06b3a07cbec685/?r=wd>

5. Организаторы соревнований

5.1. Организаторами соревнований являются Московская областная общественная организация "Спортивно-патриотический клуб "ЯРОПОЛК" при организационной поддержке Всероссийской федерации многоборья ГТО.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований - Судья третьей категории полиатлон Богданов Юрий

Зам. главного судьи – Шадриков Илья Сергеевич

6. Условия финансирования

Турнир пройдёт за счёт помощи спонсоров, меценатов и администраций Московской области и городского округа Красногорск Московской области.



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

7. Определение и награждение победителей

7.1. На регистрации команда должна выбрать для себя, будет она участвовать в подгруппе любителей или профессионалов. Победителями в каждой подгруппе становится команда, прошедшая дистанцию из 9 упражнений с минимальным количеством времени. Если результаты за призовое место у команд будут одинаковые, то они ещё раз повторят проход трассы, состоящей из 9 упражнений.

7.3. На турнире будет один комплект наград в каждой их двух подгрупп (одно 1 место- 3 спортсмена, одно 2 место- 3 спортсмена и одно 3 место-3 спортсмена)

7.4. Победители и призёры получают медали, грамоты, ценные призы и денежное вознаграждение (**в видео клипе, где показаны все упражнения допущена ошибка по вознаграждению, верная информация ниже**)

Участие профессионалов:

Первое место- 100.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Второе место- 60.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Третье место- 40.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Участие любителей:

Первое место- 50.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Второе место- 30.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Третье место- 20.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Участие в турнире проводится без вступительных взносов.



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

143405, Московская область, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, пом. 3
Тел: +7 (495) 562-42-26; Эл.почта: info@yaropolk-kr.ru; Сайт: www.yaropolk-kr.ru

ОГРН 1135000001795
ИНН/КПП 5024998718/502401001
р/с 40703810200000004225
в филиале «Центральный»
Банка ВТБ (ПАО) г. Москва
к/с 30101810145250000411
БИК 044525411 ОКПО 23517875

8. Страхование участников

Участие в турнире осуществляется только при наличии полиса (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, которое предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных мероприятий.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Организация медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

10. Заявки и информация о соревнованиях

10.1. Предварительная ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ регистрация участников проходит на общем сайте движения «Быть здоровым-это модно» в разделе «регистрация участника», далее выбираете город «Красногорск», далее «Регистрация на кроссфит» <https://bit-zdorovim.ru/>, но в день соревнований в положенное время спортсмен обязан пройти в живую регистрацию и показать соответствующие документы (смотрите пункт 3.3).

10.2 Регистрация на сайте закрывается в 20.00 21 февраля по Московскому времени.

Она также может закрыться раньше, если количество участников превысит 100 человек.

По всем вопросам: 8-495-562-42-26 или на электронную почту info@yaropolk-kr.ru.

**Данное положение являемся официальным вызовом на
соревнования**