



Автономная некоммерческая организация
СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ

ЯРОПОЛК

ОГРН 1255000074450
ИНН/КПП 5024255293/ 502401001
р/с 40703810802990000118
в АО «АЛЬФА-БАНК»
к/с 30101810200000000593
КПП: 502401001 БИК 044525593

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»



05.02.2026 г.


Надрикков И.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Член высшего наблюдательного совета
Федерации многоборья готов к труду и
обороне



05.02.2026


Войтешовский В.К.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении командного турнира по многоборью ГТО на открытом воздухе в зимнее время, посвященного году единства народов России в рамках Международной спортивно-патриотической акции «Быть здоровым-это модно 14»

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 2026 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

Турнир проходит при поддержке Всероссийской федерации многоборья «Готов к труду и обороне»

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

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

Всем желающим будут раздаваться бесплатно футболки с символикой мероприятия, с условием того, что участвовать в соревновании они будут в подаренной футболке.

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 (двое мужчин, либо двое девушек).

3.5 Будет отдельная категория для атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата — участников СВО, локальных конфликтов и паралимпийцев, где соревнования пройдут в личном зачёте;

3.6. 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;

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 5.000 руб. в каждом из 3 силовых конкурсов), соревнования на разборку и сборку автомата (лучший получит 5.000 рублей), соревнования на самый сильный удар по груше (лучший получит 5.000 рублей), будет работать бесплатная полевая кухня и многое другое.

Основная часть – турнир по многоборью ГТО 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 заключается в непрерывном прохождении командой комплекса из 8 упражнений без перерыва. Упражнения выполняются в строгой последовательности, установленной Организатором. Каждое упражнение имеет заданное общее количество повторений на команду. Участники команды могут произвольно распределять нагрузку между собой. В случае усталости одного из участников второй участник имеет право продолжить выполнение упражнения до достижения установленного количества повторений, после чего команда переходит к следующему упражнению.

Условия смены участников

Смена участников внутри команды разрешена неограниченное количество раз и осуществляется по усмотрению команды, без остановки соревновательного времени.

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

4.6 Для атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата- соревновательная задача заключается в непрерывном прохождении комплекса из 4 упражнений без перерыва. Упражнения выполняются в строгой последовательности, установленной Организатором. Каждое упражнение имеет заданное общее количество повторений. В случае усталости проходит отдых и далее возобновляется прохождение.

4.7. Общая очерёдность упражнений:

1 упражнение: Рывок гири от земли;

2 упражнение: Разножка назад + рывок блина;

3 упражнение: Броски мяча партнёру из положения лёжа на спине с касанием мяча

4 упражнение: Берпи + рывок гантели

5 упражнение: Бицепс со штангой от земли

6 упражнение: Вращение мешка «Сендбек» вокруг головы. (Для девушек рывок сендбека от пола к подбородку)

7 упражнение: «Трастер» с 2 гирями (состоит из двух элементов, фронтальных приседаний и швунгов (встать после приседа с выпрямленными руками вверх). Присесть нужно ниже своих колен;

8 упражнение: Парная становая тяга

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

Юноши 17 лет и мужчины с 18 лет и старше:

1. Рывок гири от земли (вес гири 16 кг)- 40 повторений
2. Разножка назад + рывок блина (вес блина 20 кг)- 40 повторений
3. Броски мяча партнёру из положения лёжа на спине с касанием мяча (вес мяча 6 кг)- 40 раз
4. Берпи + рывок гантели (вес гантели 15 кг)- 40 повторений
5. Бицепс со штангой от земли (вес 30 кг)- 40 повторений
6. Вращение мешка «Сендбек» вокруг головы, Вес 16 кг- 40 повторений
7. «Трастер» с 2 гирями (состоит из двух элементов, фронтальных приседаний и швунгов (встать после приседа с выпрямленными руками вверх). Присесть нужно ниже своих колен;
Вес каждой гири по 16 кг- 40 повторений
8. Парная становая тяга (120 кг)- 20 повторений

Девушки с 17 лет и старше

1. Рывок гири от земли (вес гири 10 кг)- 40 повторений
2. Разножка назад + рывок блина (вес блина 10 кг)- 40 повторений
3. Броски мяча партнёру из положения лёжа на спине с касанием мяча (вес мяча 1 кг)- 40 раз
4. Берпи + рывок гантели (вес гантели 10 кг)- 40 повторений
5. Бицепс со штангой от земли (вес 20 кг)- 40 повторений
6. Рывок сендбека от земли к подбородку, Вес 16 кг- 40 повторений
7. «Трастер» с 2 гирями (состоит из двух элементов, фронтальных приседаний и швунгов (встать после приседа с выпрямленными руками вверх). Присесть нужно ниже своих колен;
Вес каждой гири по 12 кг- 40 повторений
8. Парная становая тяга (80 кг)- 20 повторений

Для атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата

1. Рывок 2-х гантелей (вес каждой по 12,5 кг)- 20 повторений
2. Жим лёжа (вес 40 кг)- 25 повторений
3. Бицепс с гантелями по очереди (вес гантели 12,5 кг)- 30 повторений
4. Толчок грифа (вес 20 кг)- 15 повторений

4.8. Штрафы при выполнении упражнений

За каждый невыполненное повторение 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:

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 «ЕДИНЫМ ДУХОМ | ЗИМНИЙ ТУРНИР по МНОГОБОРЬЮ ГТО 2026 | СИЛА РОССИИ НА ХОЛОДЕ, 22.02.2026».

Также Вы можете посмотреть, как прошёл наш зимний турнир в 2025 году. Клип по ссылке <https://rutube.ru/video/94a568c95a4972e26c74d2d1c8739649/?r=wd>

5. Организаторы соревнований

5.1. Организаторами соревнований являются Автономная некоммерческая организация "Спортивно-патриотический клуб "ЯРОПОЛК" при поддержке Всероссийской федерации многоборья ГТО.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегияю.

Главный судья соревнований - Судья третьей категории полиатлона Богданов Юрий

Зам. главного судьи – Шадриков Илья Сергеевич

6. Условия финансирования

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

7. Определение и награждение победителей

7.1. На регистрации команда должна выбрать для себя, будет она участвовать в подгруппе любителей или профессионалов (это только для мужчин, у девушек одна подгруппа).

Победителями в каждой подгруппе становится команда, прошедшая дистанцию из 8

упражнений с минимальным количеством времени. Если результаты за призовое место у команд будут одинаковые, то они ещё раз повторят проход трассы, состоящей из 8 упражнений.

Для атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата победителем становится спортсмен, прошедший дистанцию из 4 упражнений с минимальным количеством времени

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

7.4. Победители и призёры получают медали, грамоты, ценные призы и денежное вознаграждение

Участие профессионалов:

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

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

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

Участие любителей:

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

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

Третье место- 10.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Участие девушек:

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

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

Третье место- 10.000 рублей на команду и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Участие атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата:

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

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

Третье место- 10.000 рублей и набор спортивного питания каждому участнику (ведутся переговоры со профилирующей компанией спортивного питания)

Участие в турнире проводится без вступительных взносов.

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 соответствующее 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 является официальным вызовом на соревнования