УТВЕРЖДЕНО
Генеральный секретарь
ООО «ФЕДЕРАЦИЯ МНОГОБОРЬЯ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ РОССИИ»

В.К. Войтеховский
«___» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурного мероприятия «Народные игры ГТО» 4-й сезон» 15 января – 15 марта 2026 г.

Москва 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Основания для проведения физкультурного Мероприятия.

«Народные Игры ГТО» 4-й сезон» (далее – Мероприятие) проводятся в соответствии с решением Президиума Общероссийской общественной организации «Федерация многоборья готов к труду и обороне России», протокол Президиума от 19 ноября 2025г. № 54/25.

1.2. Цели и задачи проведения Мероприятия.

Цели проведения Мероприятия:

Повышение эффективности использования средств физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризации вида спорта Многоборье ГТО и.

Задачи Мероприятия:

– популяризация вида спорта - многоборье готов к труду и обороне как инструмента вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;

– совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;

– создание условий, мотивирующих различные категории населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

2. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

2.1. Сроки проведения Мероприятия: 15 января 2026 г. – 15 марта 2026 г.

2.2. Место проведения Мероприятия: мероприятие проводится дистанционно в онлайн формате посредством использования мини-приложения в Telegram «Народные Игры ГТО».

3. Организаторы физкультурного мероприятия

3.1. Общее руководство проведением Мероприятия осуществляет Общероссийская общественная организация «Федерация многоборья готов к труду и обороне России» (далее – Федерация). Организационная часть подготовки и проведения Мероприятия возлагается на Общество с ограниченной ответственностью «Легенда» ОГРН 5147746102268 и главную судейскую коллегию. Состав Главной судейской коллегии (ГСК) формируются Федерацией из числа судей, состоящих в Федерации в срок до 15.02.2026.

4. Требования к участникам физкультурного мероприятия и условия их допуска

Мероприятие проводится дистанционно в личном зачёте среди граждан Российской Федерации, направивших свои заявки в установленные сроки в соответствии с требованиями настоящего Положения.

Каждый участник может участвовать только в одной категории, а также в соревнованиях «Иду на рекорд».

Возраст участников определяется на последний день приёма заявок 15 февраля 2026 г

4.1. Условия, определяющие допуск участников категории **«Юниоры».**

Свободный допуск всех желающих. Для несовершеннолетних участников требуется согласие законного представителя. Возрастные группы категории «Юниоры»: 12 — 13 лет, 14 — 15 лет, 16 — 17 лет.

В категорию «Юниоры» не допускаются:

- профессиональные спортсмены, действующие обладатели спортивных разрядов и званий по функциональному многоборью, полиатлону, тяжелой/лёгкой атлетике, призёры соревнований по кроссфиту.

Если условия категории будут не соблюдены, результат участника может быть аннулирован.

4.2. Условия, определяющие допуск участников категории **«Первая попытка».**

Свободный допуск всех желающих, кто впервые хочет попробовать свои силы в соревнованиях «Игры ГТО». Возрастные группы категории «Первая попытка» 18 — 19, 20 — 24, 25 — 29, 30 — 34, 35 — 39, 40 — 44, 45 — 49, 50 — 54, 55 — 59, 60 — 64, 65+ лет.

В категорию «Первая попытка» не допускаются:

- участники любых соревнований «Игры ГТО», в категории «Любители» «Продвинутые», «Профессионалы», «Мастера», команды субъектов РФ;
- призёры соревнований «Игры ГТО»;
- профессиональные спортсмены, действующие обладатели спортивных разрядов и званий по функциональному многоборью, полиатлону, тяжелой/лёгкой атлетике, участники соревнований по кроссфиту, а также спортивные тренеры по вышеуказанным (и близких им) видам спорта и спортивным дисциплинам;

Если условия категории будут не соблюдены, результат участника может быть аннулирован.

4.3. Условия, определяющие допуск участников категории **«Любители».**

Граждане, систематически занимающиеся физической культурой и спортом. Возрастные группы категории «Любители»: 18 — 19, 20 — 24, 25 — 29, 30 — 34, 35 — 39, 40 — 44, 45 — 49, 50 — 54, 55 — 59, 60 — 64, 65+ лет.

В категорию «Любители» не допускаются:

- профессиональные спортсмены, участники любых «Игр ГТО» в категории «Профессионалы» и «Мастера», действующие обладатели спортивных званий по функциональному многоборью, полиатлону, тяжелой/ атлетике, действующие призёры соревнований по кроссфиту, а также спортивные тренеры по вышеуказанным (и близких им) видам спорта и спортивным дисциплинам;

Если условия будут не соблюдены, результат участника может быть обнулён.

4.4. Условия, определяющие допуск участников категории **«Продвинутые».**

Свободный допуск всех желающих, обладающих соответствующими спортивными навыками из тяжелой атлетики (рывок 60/40кг, толчок 80/60кг), гиревого спорта (рывок или толчок гири 24/16 кг), спортивной гимнастики (выходы силой и подтягивания до груди на гимнастическом турнике). Возрастные группы категории «Продвинутые»: 18 — 34 лет, 35 — 39 лет, 40 — 44 лет, 45+ лет.

4.5. Условия, определяющие допуск участников категории **«Профессионалы».**

Свободный допуск всех желающих, обладающих соответствующими спортивными навыками из тяжелой атлетики (рывок 80/60кг, толчок 100/70кг), гиревого спорта (рывок или толчок гири 32/20кг), спортивной гимнастики (выходы силой на гимнастическом турнике или кольцах, отжимания вниз головой, ходьба на руках). Возрастные группы категории «Профессионалы»: 18 — 34 лет, 35 — 39 лет, 40 — 44 лет, 45+ лет.

4.6. Условия, определяющие допуск участников к соревнованиям **«Без границ» (категория для людей с ограниченными возможностями).** Свободный допуск всех желающих со следующими состояниями: протез нижней конечности / поражение нижних конечностей / протез верхней конечности. Возрастные группы категории «Без границ»: 12—13 лет, 14—15 лет, 16—17 лет, 18 — 34, 35 — 39, 40 — 44, 45+ лет.

4.7. Условия, определяющие допуск участников категории **«Специальная олимпиада».**

Категория для людей с интеллектуальными нарушениями. Каждый участник должен быть предварительно обследован психиатром для выявления сопутствующих психопатологических расстройств. Диагнозами для допуска к участию являются: шифры F.70, F.71, F.72 (легкая и средняя степень умственной отсталости), Q.86 (синдром алкогольного зачатия) и Q.90 (синдром Дауна). Возрастные группы участников соревнования "Специальная Олимпиада" 12-13, 14-15, 16-17, 18-19 лет, 20-24 лет, 25-29 лет, 30-34 лет, 35-39 лет, 40-44 лет, 45-49 лет, 50-54 лет, 55+ лет. Если условия категории будут не соблюдены, результат участника может быть аннулирован.

4.8. Условия, определяющие допуск участников к соревнованиям **«Иду на рекорд».**

К участию в соревновании «Иду на рекорд» допускаются все участники, желающие установить рекорд в одной, двух, трёх или всех дисциплинах. Возрастные группы участников «Иду на рекорд»: 6-7 лет, 8-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет, 19-20

лет, 21-30 лет, 31-35 лет, 36-40 лет, 41-45 лет, 46-50 лет, 51-55 лет, 56-60 лет, 61-65 лет, 66-70 лет, 71+ лет.

4.9 К участию в соревновании **«Иду на рекорд: без границ» (категория для людей с ограниченными возможностями)** допускаются все участники, со следующими состояниями: протез нижней конечности / поражение нижних конечностей / протез верхней конечности, желающие установить рекорд в одной, или всех дисциплинах. Возрастные группы участников «Иду на рекорд: без границ»: 6-7 лет, 8-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет, 19-20 лет, 21-30 лет, 31-35 лет, 36-40 лет, 41-45 лет, 46-50 лет, 51-55 лет, 56-60 лет, 61-65 лет, 66-70 лет, 71+ лет.

4.10 К участию в соревновании **«Иду на рекорд: специальная олимпиада»** (Категория для людей с интеллектуальными нарушениями) допускаются все участники, со следующими диагнозами шифры F.70, F.71, F.72 (легкая и средняя степень умственной отсталости), Q.86 (синдром алкогольного зачатия) и Q.90 (синдром Дауна). Возрастные группы участников «Иду на рекорд: специальная олимпиада»: 6-7 лет, 8-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет, 19-20 лет, 21-30 лет, 31-35 лет, 36-40 лет, 41-45 лет, 46-50 лет, 51-55 лет, 56-60 лет, 61-65 лет, 66-70 лет, 71+ лет.

Спортсмен должен выбрать именно ту категорию участия, которая максимально приближена к его физическим способностям и спортивной квалификации.

5. Программа физкультурного мероприятия

5.1. Порядок проведения физкультурного мероприятия.

Спортивная программа состоит из дистанционных соревнований участников в личном зачете в следующих категориях: «Юниоры», «Первая попытка», «Любители», «Продвинутые», «Профессионалы», а также в категориях для людей с ограниченными возможностями «Специальная олимпиада» и «Без границ». Участникам необходимо выполнить комплекс, состоящий из физических упражнений, за наименьшее время.

Соревнование «Иду на рекорд» – является личным и состоит из выполнения любого из заявленных видов испытаний на максимально возможный результат за указанное время в соответствующем виде испытания и гендерно-возрастной группе или на превышающий результат ранее установленных рекордов в рамках «Игр ГТО», опубликованных в «Книге рекордов» на сайте Федерации в сети Интернет www.gto.com.ru

Соревнование «Иду на рекорд» проводится в следующих номинациях:

- отжимания, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины;
- подтягивания строгие до подбородка, максимальное количество повторений

за 2 минуты, мужчины и женщины;

- подъёмы туловища на пресс, максимальное количество повторений за 1 минуту, мужчины и женщины;
- рывок гири, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины, (для возрастной группы 19-50 лет вес гири 24 кг для мужчин, 16 кг для женщин, для возрастной группы 51-60 лет вес гири 16 кг для мужчин, 12 кг для женщин, для возрастной группы 61-70 лет вес гири 12 кг у мужчин, 8 кг для женщин, для возрастной группы 71+ лет вес гири 10 кг для мужчин, 6 кг для женщин).

Соревнование для лиц с ограничениями здоровья «Иду на рекорд: без границ» – является личным и состоит из выполнения любого из заявленных видов испытаний на максимально возможный результат за указанное время в соответствующем виде испытания и гендерно-возрастной группе.

Соревнование «Иду на рекорд: без границ» проводится в следующих номинациях:

- подтягивания строгие до подбородка, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины;
- толчок гири с груди, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины, (для возрастной группы 19-50 лет вес гири 24 кг для мужчин, 16 кг для женщин, для возрастной группы 51-60 лет вес гири 16 кг для мужчин, 12 кг для женщин, для возрастной группы 61-70 лет вес гири 12 кг у мужчин, 8 кг для женщин, для возрастной группы 71+ лет вес гири 10 кг для мужчин, 6кг для женщин).

Соревнование «Иду на рекорд специальная олимпиада» проводится в следующих номинациях:

- отжимания, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины;
- подтягивания строгие до подбородка, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины;
- подъёмы туловища на пресс, максимальное количество повторений за 1 минуту, мужчины и женщины;
- толчок гири с плеча, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины, (для возрастной группы 19-50 лет вес гири 24 кг для мужчин, 16 кг для женщин, для возрастной группы 51-60 лет вес гири 16 кг для мужчин, 12 кг для женщин, для возрастной группы 61-70 лет вес гири 12 кг у мужчин, 8 кг для женщин, для возрастной группы 71+ лет вес гири 10 кг для мужчин, 6 кг для женщин).

Подробное описание техники выполнения упражнений, условия незачёта повторений, системы начисления штрафов, требования к осуществлению видеофиксации выполнения упражнений опубликовано в PDF-инструкциях и

видеофайлах в мини-приложении в Telegram «Народные Игры ГТО» и на официальном сайте Федерации в сети Интернет www.gto.com.ru.

5.2. Расписание Мероприятия.

15 января 2026 года — старт приёма заявок;
15 февраля 2026 года — окончание приёма заявок;
15 марта 2026 года — объявление результатов;
20 марта – объявление самого спортивного региона;
3-5 апреля 2026 - финал мероприятия в Сочи.

6. Условия подведения итогов.

Победители в личном зачете каждый в своей возрастной группе определяются по наименьшему количеству времени затраченному на выполнение комплекса упражнений с учетом штрафного времени, в соответствии с установленным заданием раздельно среди мужчин (юношей) и женщин (девушек) в своей возрастной группе и категории участия.

По итогам соревнования формируется общий рейтинг участников Мероприятия по категории участия, полу, возрастной группе, территориальной принадлежности, а также общероссийский рейтинг. Каждый участник сможет увидеть своё место в общем рейтинге.

Победители в личном зачете каждый в своей возрастной группе в соревновании «Иду на рекорд» и «Иду на рекорд: без границ» и «Иду на рекорд: специальная олимпиада» определяются по наилучшему результату в каждой отдельной дисциплине при установлении рекорда (относительно результатов всех прошедших мероприятий), раздельно среди мужчин (юношей) и женщин (девушек).

Участники, установившие рекорд в соревновании «Иду на рекорд» и «Иду на рекорд: без границ» и «Иду на рекорд: специальная олимпиада» (относительно результатов всех прошедших мероприятий), получают возможность публикации своего рекорда в «Книге рекордов» на сайте Организатора ООО «Федерация многоборья готов к труду и обороне России» www.gto.com.ru, согласно Инструкции по регистрации рекордов.

7. Награждение

Участники категорий «Юниоры», «Первая попытка», «Любители», «Продвинутые», «Профессионалы», «Без границ», «Специальная олимпиада», занявшие 1, 2 и 3 места каждый в своей возрастной группе раздельно среди женщин и мужчин по итогам прохождения соревнований, награждаются медалями, дипломами, призами.

Участники соревнований «Иду на рекорд» и «Иду на рекорд: без границ» и «Иду на рекорд: специальная олимпиада» (относительно результатов всех

прошедших мероприятий), установившие рекорд в своей возрастной группе, раздельно среди женщин и мужчин награждаются медалями и дипломами.

Субъект Российской Федерации, участники которого заняли 1 место в общем медальном зачете, награждается Кубком Народных Игр ГТО.

8. Условия финансирования

8.1. Расходы по оплате спортивного инвентаря, спортивных снарядов, экипировке участников, страхованию жизни и здоровья участников, а также организации и проведению видеофиксации выполнения комплексов несет участник самостоятельно.

8.2. Финансирование расходов по организации проведения Мероприятия в части разработки и обеспечения работы мини-приложения в Telegram «Народные игры ГТО», оплаты работы судейской коллегии, производства и рассылки сувенирно-наградной продукции осуществляет ООО «Легенда».

8.3. Финансирование расходов по организации проведения Мероприятия в части разработки концепции и правил соревнования, подбора судейской коллегии, продвижения Мероприятия осуществляет Федерация.

8.4. Финансирование затрат по проведению Мероприятия также может осуществляться за счет иных средств, привлеченных на эти цели организаторами.

8.5. Средства федерального и местного бюджета не привлекаются на финансирование Мероприятия.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В силу специфики проведения Мероприятия в дистанционном формате обеспечение безопасности участников и зрителей возлагается непосредственно на участников Мероприятия.

Участник принимает на себя всю ответственность за возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти во время участия в Мероприятии, в том числе особо тяжкие последствия. Участник гарантирует, что он находится в надлежащей физической форме, морально подготовлен к возможному умственному и физическому напряжению, связанному с участием в Мероприятии, регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Мероприятии для его здоровья, в соответствии с ч. 5 ст. 24 ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в Мероприятии, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Мероприятии, и принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

10. Страхование участников

Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев во время участия в физкультурно-спортивных соревнованиях по видам испытаний, включенным в спортивную программу Мероприятия на период его проведения. Ответственность по заключению Договора страхования возлагается на участника.

11. Подача заявок на участие

Сроки и порядок подачи заявок на участие.

Заявки на участие в Мероприятии заполняются по форме в мини-приложении в Telegram «Народные игры ГТО».

Срок предоставления заявок: с 15 января по 15 марта 2026 г. включительно.

Каждый участник должен заполнить регистрационную форму в Приложении, внеся правдивые данные о себе, выбрать подходящую своим физическим качествам категорию участия, записать видео выполнения испытаний, зафиксировать фактическое время выполнения или количество повторений, внести свой результат в заявку и отправить заявку со ссылкой на своё видео, размещённое на Яндекс диске или видеохостинге Rutube.

Участники несут ответственность за соблюдение формата задания, выполнение всех движений согласно заданным стандартам, подсчет выполненных повторений, использование необходимого оборудования, контроль времени и корректное внесение результатов.

Участник несёт ответственность за правильность сведений в заявке. Перед отправкой заявки участник должен проверить: выбранную возрастную категорию, категорию участия, соответствие записанного видео категории участия, соблюдение правил записи видео.

У каждого участника должен быть свой личный кабинет. Заявки подаются только из своего личного кабинета на себя. Запрещено из своего аккаунта подавать заявки на другое лицо.

Заявки за несовершеннолетних подаются из аккаунта законного представителя, при этом в Профиле указываются данные законного представителя, а в Заявке данные несовершеннолетнего участника.

В случае выявления нарушений результаты участника могут быть признаны не действительными. Отсутствие видео подтверждения ведет к автоматическому аннулированию результата.

Правила записи видео.

Съёмка видео выполнения комплекса упражнений осуществляется участником самостоятельно. Необходимо сохранить видео на Яндекс диске или загрузить на видеохостинг Rutube и ссылкой отправить непосредственно в мини-приложении "Народные игры" в Telegram.

Видео участника состоит из записи предварительного этапа, во время которого участник представляется, показывает площадку, оборудование, и основного этапа, когда участник включает секундомер и записывает выполнение упражнений.

Видео должно быть снято в ракурсе, с которого видна правильная техника выполнения упражнения, при хорошем освещении, что позволит судьям правильно оценить выполнение стандартов движения, в видео должен быть секундомер. На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент. Форма одежды спортивная. На видео не должна присутствовать нецензурная лексика и запрещённая законодательством РФ информация.

По всем вопросам, касающимся подачи заявок, участники могут обращаться по адресу электронной почты narod@gto.com.ru или в чат «Народные игры ГТО» в Telegram @narodgto.

12.Порядок и условия подачи заявления, протеста, апелляции

В случае неправильных, по мнению участников, решений судейской коллегии или при возникновении каких-либо вопросов, участник может обратиться главному судье Мероприятия с заявлением.

Заявление подаётся по электронной почте в адрес Главного судьи не позднее, чем через 3 рабочих дня после объявления результатов соревнований и обнаружения нарушения Положения. В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые, по мнению подающего протест, были нарушены судейской коллегией.

Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов.

Участник имеет право подать заявление, протест, апелляцию только на себя. Заявления, поданные на других участников, рассматриваться не будут.

Если участник подает необоснованный протест, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право аннулировать результаты участия в соревнованиях.