

**НАРОДНЫЕ
ИГРЫ**



ПРЕЗЕНТАЦИЯ



**КАТЕГОРИЯ
«БЕЗ
ГРАНИЦ»**

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

«Народные Игры ГТО Спортлото» – уникальный онлайн-формат спортивных соревнований!

В 2023 году был дан старт Первым «Народным Играм ГТО» – новому общедоступному онлайн-формату соревнований по многоборью ГТО.

Формат «Народные Игры ГТО Спортлото» – это уникальный онлайн-формат спортивных соревнований, который дал возможность любому желающему внести свой результат во всероссийский рейтинг проекта!

Во втором сезоне проекта была впервые введена категория для лиц с инвалидностью – «Без границ». Это стало важным шагом на пути к инклюзивности и расширению возможностей для участия в спортивных мероприятиях всех жителей России. В третьем сезоне проекта добавлена также категория «Специальная олимпиада» для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Опыт проведения второго сезона проекта показал, что спорт способен объединять людей разных возрастов, профессий и физических возможностей.

Участие лиц с инвалидностью не только расширило аудиторию проекта, но и стало вдохновляющим примером для всех, демонстрируя силу духа, целеустремленность и волю к победе!

Ссылка на приложение
@narodgto_bot
в Telegram



КАЛЕНДАРЬ ПРОЕКТА В 2025 ГОДУ

3 СЕЗОН

20 июня – анонс комплексов, старт приема заявок

15 августа – окончание приема заявок

22 августа – публикация результатов

29 августа – оглашение результатов

специальных номинаций, отбор супер-финалистов
Сезона 3

27 сентября – финал Сезона 3 (в рамках
IX Международного марафона «Мосты
Владивостока» 2025)

ФИНАЛ ПРОЕКТА



Дата проекта: 27 сентября



Место проведения: г. Владивосток

Все участники третьего сезона проекта «Народные Игры ГТО Спортлото» категорий «Без границ» и «Без границ: Иду на рекорд», а также «Специальная олимпиада» поборются за участие в финале проекта, который пройдет в городе Владивостоке и станет частью крупнейшего IX Международного марафона «Мосты Владивостока» 2025. Поездка финалистов будет организована за счёт средств организатора проекта.

Это уникальная возможность проверить свои силы и стать частью масштабного спортивного события, объединяющего атлетов из разных стран.

Для финалистов категории «Иду на рекорд» третьего сезона будет организована отдельная площадка с комплексом упражнений «Герой ГТО» (без прохождения дистанции марафона).

Финал третьего сезона проекта станет ярким событием, которое подчеркнет важность инклюзии и покажет всему миру, что спорт – это сила, объединяющая людей и дающая возможность реализовать свой потенциал, независимо от физических возможностей!

Помимо спортивной составляющей для участников будет организована также насыщенная культурная программа с посещением достопримечательностей Владивостока.



КАТЕГОРИИ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ



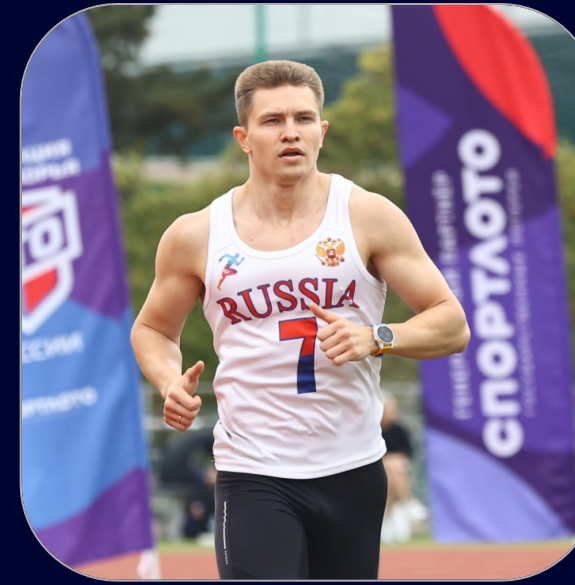
ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

Для участников, впервые пробующих себя в проекте



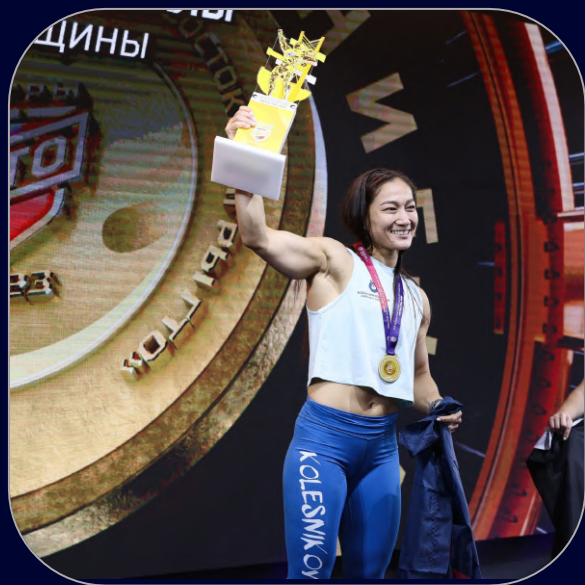
ЮНИОРЫ

Для участников 12 – 17 лет



ЛЮБИТЕЛИ

Для любителей спорта



ПРОФЕССИОНАЛЫ

Для профессиональных спортсменов, имеющих спортивные достижения



ИДУ НА РЕКОРД

Для участников, желающих установить рекорд в любой из дисциплин и попасть в книгу рекордов многоборья ГТО

НОВЫЕ КАТЕГОРИИ



БЕЗ ГРАНИЦ

Для участников с инвалидностью

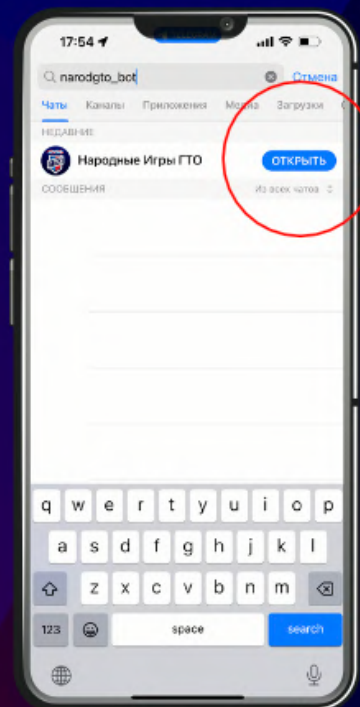


СПЕЦ ОЛИМПИАДА

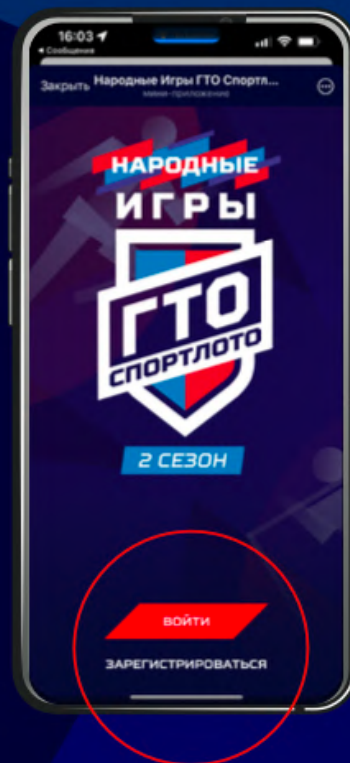
Для участников с интеллектуальными нарушениями

КАК УЧАСТВОВАТЬ В «НАРОДНЫХ ИГРАХ ГТО СПОРТЛОТО»:

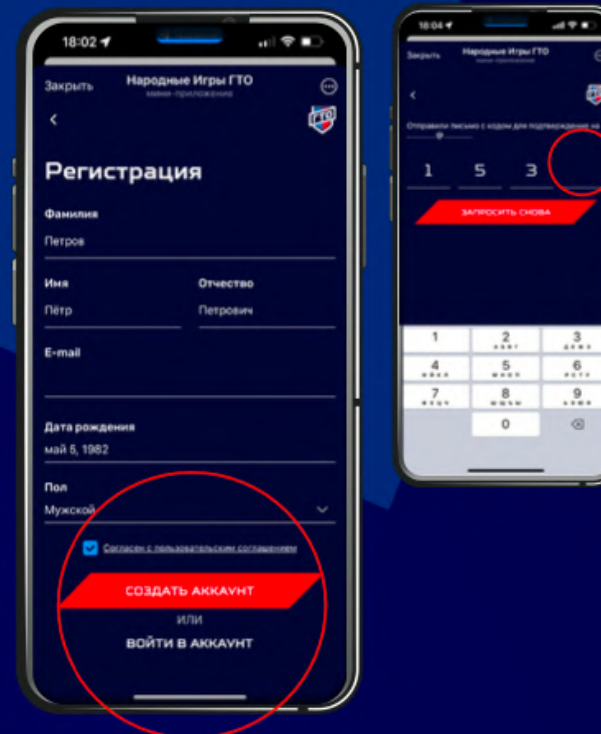
1. Наберите в поиске в Telegram «Народные Игры ГТО» или @narodgto_bot → нажмите «Открыть»



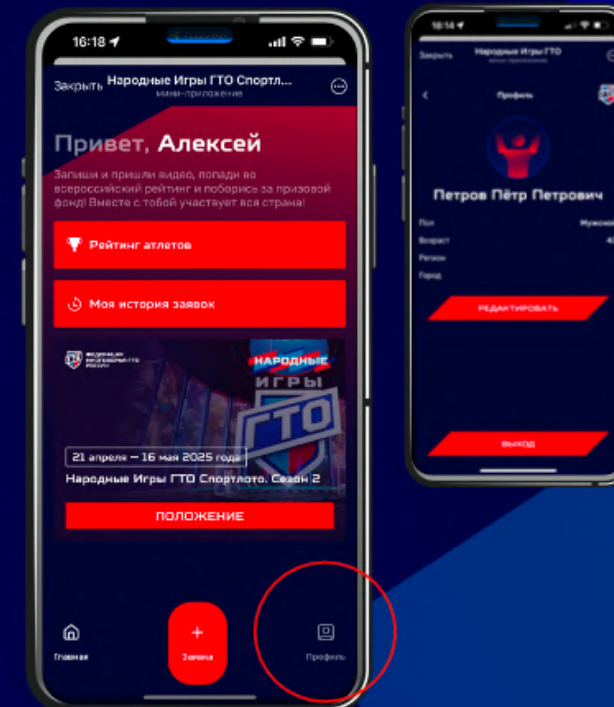
2. Нажмите «Зарегистрироваться»



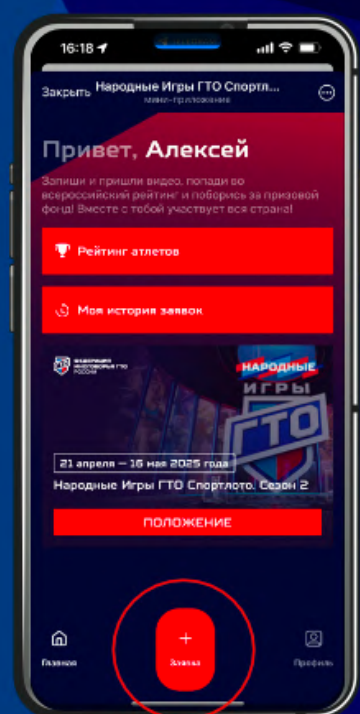
3. Заполните все поля, отметьте галочками согласие → впишите код, который придёт на вашу почту.



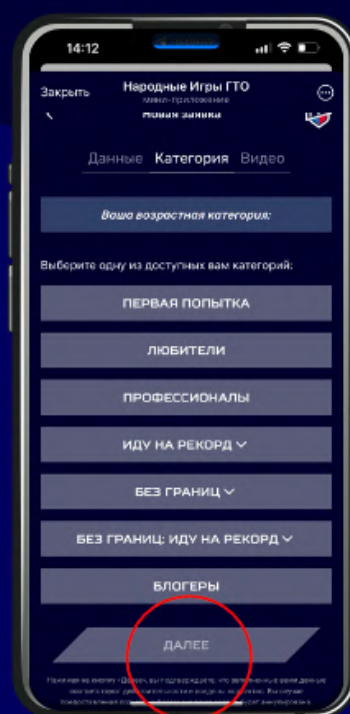
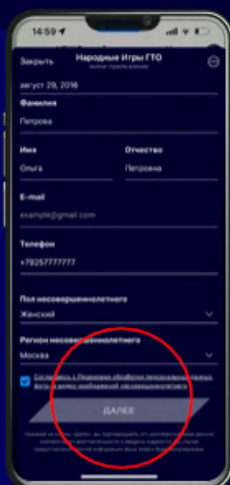
4. Дополните свой профиль фотографией и местом проживания.



5. Нажмите «Заявка» внизу экрана → заполните все поля → отметьте согласие → нажмите «Далее».



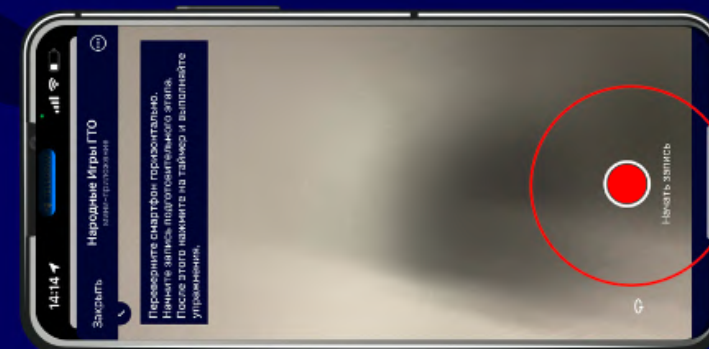
6. Выберите категорию → ознакомьтесь с инструкциями → переходите к записи видео.



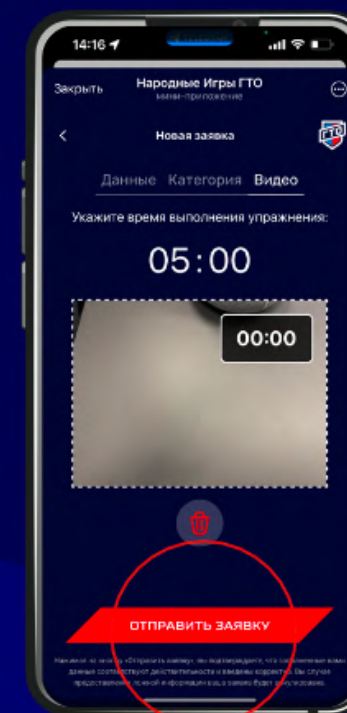
7. Поверните смартфон горизонтально → нажмите «Начать запись»

Запись состоит из двух частей:

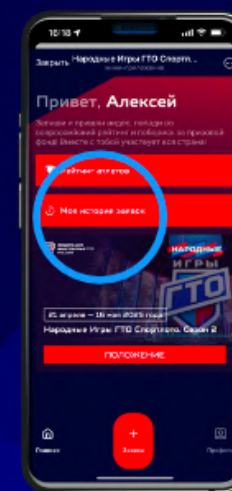
- подготовительный этап без таймера
- этап выполнения упражнений со встроенным таймером.



8. Проверьте видео → укажите время комплекса или количество упражнений «Иду на рекорд» → отправьте заявку.

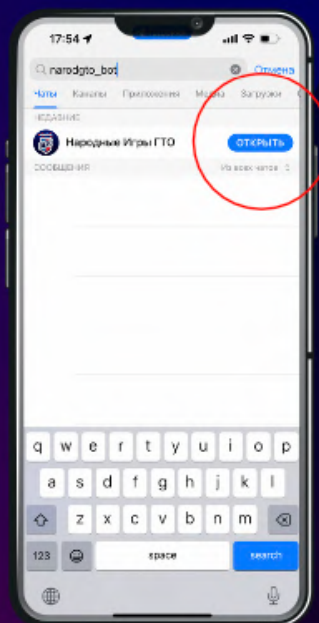


Ваши заявки → «Моя история заявок».

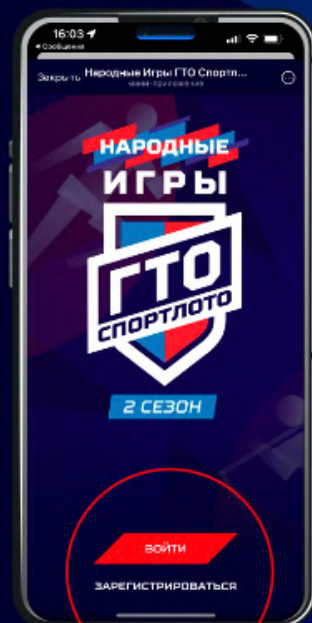


КАК УЧАСТВОВАТЬ В «НАРОДНЫХ ИГРАХ ГТО СПОРТЛОТО» НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ:

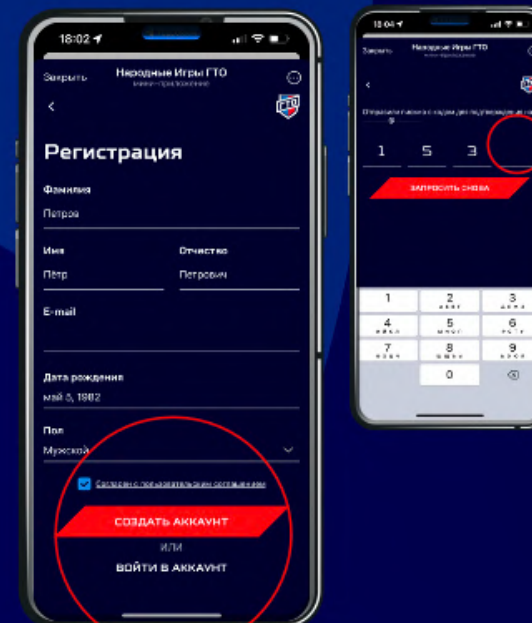
1. Родитель набирает в поиске в Telegram «Народные Игры ГТО» или @narodgto_bot → нажимает «Открыть»



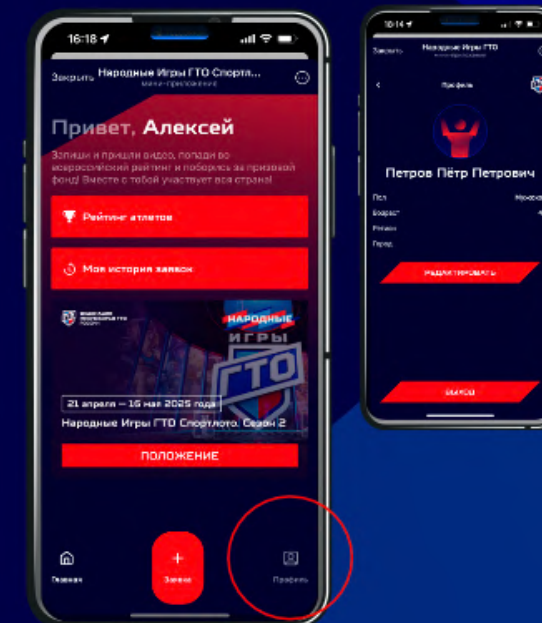
2. Родитель нажимает «Зарегистрироваться»
! Несовершеннолетних участников (6-17 лет) может регистрировать только родитель со своего аккаунта в Telegram.



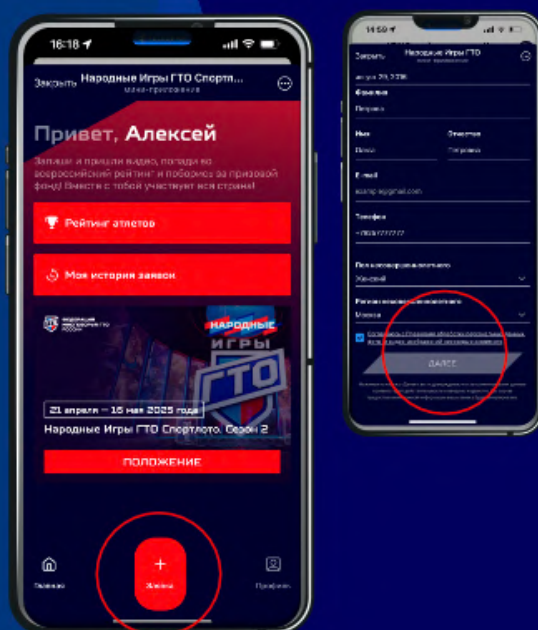
3. Родитель заполняет все поля, отмечает галочками согласие → вписывает код, который придёт на его электронную почту.



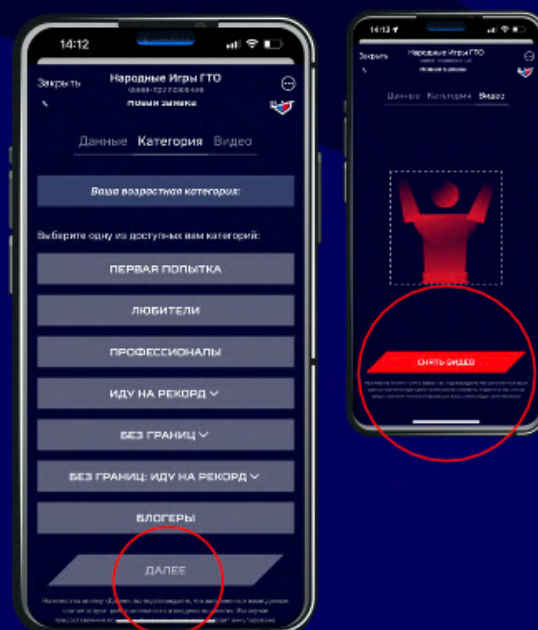
4. Родитель дополняет свой профиль фотографией и местом проживания.



5. Родитель нажимает «Заявка» внизу экрана → отмечает «Подать заявку за несовершеннолетнего» и заполняет все поля с данными несовершеннолетнего → отмечает согласие → нажимает «Далее».

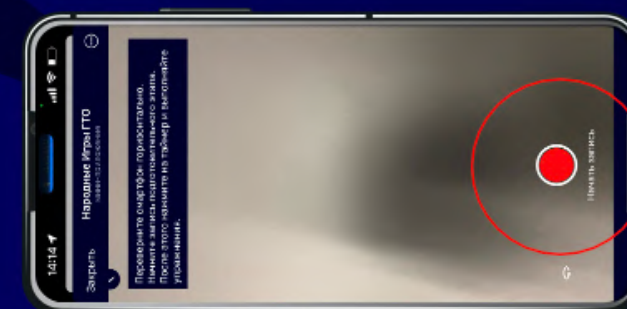


6. Родитель вместе с несовершеннолетним выбирает категорию [«Юниоры» или «Иду на рекорд»] → знакомится с инструкциями → переходит к записи видео.

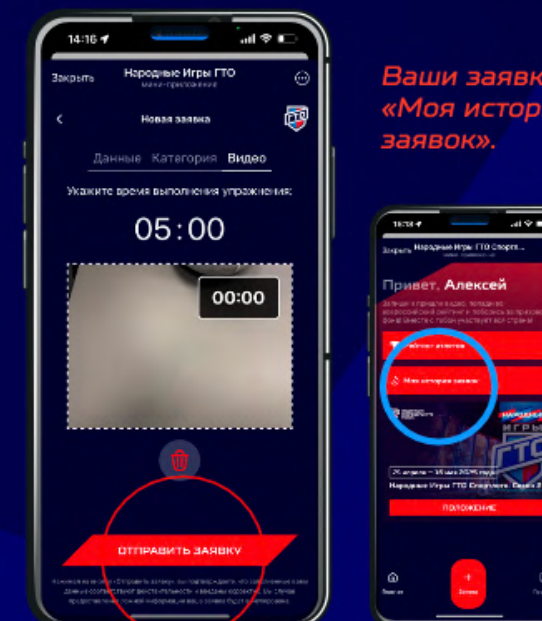


7. Поверните смартфон горизонтально → нажимите «Начать запись»
Запись состоит из двух частей:

- подготовительный этап без таймера
- этап выполнения упражнений со встроенным таймером.



8. Проверьте видео → укажите время комплекса или количество упражнений «Иду на рекорд» → отправьте заявку.



Ваши заявки → «Моя история заявок».

АДАПТИВНАЯ КАТЕГОРИЯ «БЕЗ ГРАНИЦ»

Во втором сезоне была добавлена новая категория для участников с инвалидностью «Без границ» и «Иду на рекорд. Без границ».

Этот шаг стал важным этапом в развитии инклюзивности и доступности спорта в нашей стране, что это позволит привлечь больше талантливых спортсменов, которые ранее не имели возможности соревноваться наравне с остальными.

В рамках новой категории были разработаны специальные правила и адаптации, учитывающие различные виды инвалидности (поражение верхних и нижних конечностей).

Введение этой категории получило широкую поддержку как среди участников, так и среди болельщиков. Многие спортсмены с инвалидностью выразили благодарность за предоставленную возможность.

Этот шаг подчеркивает важность признания и уважения к разнообразию в спорте, а также способствует разрушению стереотипов и продвижению позитивного образа людей с инвалидностью.

Пример заявки участника в
категории «БЕЗ ГРАНИЦ»



АДАПТИВНАЯ КАТЕГОРИЯ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА»

Третий сезон, помимо всего прочего, станет площадкой, где атлеты с особенностями развития смогут наравне с другими участниками бороться за призовые места.

Это нововведение не только призвано расширить аудиторию проекта, но и вдохновить многих на занятия спортом, независимо от их физических или интеллектуальных возможностей.

Участие лиц с интеллектуальными нарушениями в спортивном проекте станет мощным стимулом для развития адаптивного спорта в стране.

Это возможность привлечь внимание к проблемам людей с особенностями развития.



ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

БЕЗ ГРАНИЦ

К участию в соревновании допускаются все участники со следующими состояниями: протез нижней конечности / поражение нижних конечностей / протез верхней конечности.

- 1) 18-19 (женщины, мужчины)
- 2) 20-24 (женщины, мужчины)
- 3) 25-29 (женщины, мужчины)
- 4) 30-34 (женщины, мужчины)
- 5) 35-39 (женщины, мужчины)
- 6) 40-44 (женщины, мужчины)
- 7) 45-49 (женщины, мужчины)
- 8) 50-54 (женщины, мужчины)
- 9) 55+ (женщины, мужчины)

ИДУ НА РЕКОРД: БЕЗ ГРАНИЦ

К участию в соревновании допускаются все участники, со следующими состояниями: протез нижней конечности / поражение нижних конечностей / протез верхней конечности, желающие установить рекорд в одной, или всех дисциплинах.

- 1) Подтягивания строгие до подбородка (максимальное количество за 2 минуты), для всех категорий возраста 6—71+
- 2) Толчок гири с груди, максимальное количество повторений за 2 минуты, мужчины и женщины, для категорий возраста 19—71+

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА

К участию в соревновании допускаются все участники с интеллектуальными нарушениями.

- 1) 18-19 (женщины, мужчины)
- 2) 20-24 (женщины, мужчины)
- 3) 25-29 (женщины, мужчины)
- 4) 30-34 (женщины, мужчины)
- 5) 35-39 (женщины, мужчины)
- 6) 40-44 (женщины, мужчины)
- 7) 45-49 (женщины, мужчины)
- 8) 50-54 (женщины, мужчины)
- 9) 55+ (женщины, мужчины)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА «ИДУ НА РЕКОРД»

- 1) Подтягивания строгие до подбородка (максимальное количество за 2 минуты), для всех категорий возраста 6—71+
- 2) Рывок гири (максимальное количество рывков за 2 минуты), для категорий возраста 19—71+
- 3) Пресс (максимальное количество за 1 минуту), для всех категорий возраста 6—71+
- 4) Отжимания (максимальное количество за 2 минуты), для всех категорий возраста 6—71+

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

БЕЗ ГРАНИЦ

ПОРАЖЕНИЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Вес гантели: 8 кг для мужчин или 4 кг для женщин.
Вес диска для штанги: 10 кг для мужчин или 5 кг для женщин.

Выполнить максимально быстро:

- 16 жимов лёжа диска для штанги
- 8 жимов гантели правой рукой – смена – 8 жимов гантели левой рукой
- 16 жимов лёжа диска для штанги

ПОРАЖЕНИЕ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Вес гантели: 8 кг для мужчин или 4 кг для женщин.

Выполнить максимально быстро:

- 4 по 5 метров челночный бег с гантелями внизу
- 12 взятий гантели на грудь
- 10 приседаний с гантелей на плече
- 8 жимов гантели стоя
- 4 по 5 м челночный бег с гантелями внизу

ИДУ НА РЕКОРД «БЕЗ ГРАНИЦ»

- 1) Подтягивания строгие до подбородка (максимальное количество за 2 минуты)
- 2) Толчок гири с груди (максимальное количество повторений за 2 минуты)



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА

ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Выполнить максимально быстро:

Выполнить максимально быстро в своей возрастной категории следующие упражнения:

- бёрпи без прыжка
- жимы гири (или любого отягощения) стоя
- сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания) с колен
- поднимания туловища из положения лёжа на спине (пресс)
- приседания без веса

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПАРТНЕРОВ

ОПЦИИ ФЕДЕРАЦИИ МНОГОБОРЬЯ ГТО



САЙТ ГТО.РУС

Возможность размещение логотипа партнера на сайте ГТО.РУС в разделе «Партнеры» с возможностью перехода на сайт партнера



СОЦ.СЕТИ

Размещение поста с информацией о партнере в социальных сетях федерации:

1. <https://t.me/gtosport>
2. <https://www.instagram.com/gtosport.russia?igsh=dGZtZjhhYjZvOHF6>
3. <https://vk.com/gtosport>
4. <https://rutube.ru/channel/55921573/>



НОВОСТИ

Новостные поводы с упоминанием партнера на сайте проекта

ОПЦИИ ПАРТНЕРОВ



ОТДЕЛЬНАЯ НОМИНАЦИЯ И ПРИЗОВОЙ ФОНД ПАРТНЕРА

- 1) Партнер может предложить отдельную номинацию в рамках проекта и предоставить призовой фонд. Механика определения победителя остается на усмотрение партнера
- 2) Предоставление мерча, либо фирменной продукции партнера участникам/победителям проекта



СОВМЕСТНАЯ РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ

- 1) Упоминание о проекте в социальных сетях и других собственных каналах
- 2) Анонсирование игр с призывом участия (опция обсуждается в зависимости от возможностей партнера)
- 3) Иные форматы партнерства и кросс-промо акций

КОНТАКТЫ

ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ



РОССИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ
МНОГОБОРЬЯ ГТО РОССИИ»

НАРОДНЫЕ
ИГРЫ

ПО ВОПРОСАМ УЧАСТИЯ:

Телефон: [+7 \(926\) 584-68-94](tel:+7(926)584-68-94)

Для писем: info@gto.com.ru

Сайт: <https://gto.com.ru/>

Телеграм-канал: <https://t.me/gtosport>

Сообщество ВК: <https://vk.com/gtosport>

Народные Игры ГТО Спортлото –

участвует вся страна!

