

ПОЛОЖЕНИЕ

Международный фестиваль силовых видов спорта «GFH IRON CUP 2026»

Открытый командный турнир по многоборью «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Общие положения

Турнир среди смешанных команд «два мужчины + одна женщина» (далее — команды формата «М+М+Ж») проводится в целях пропаганды и дальнейшего развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Омской области.

Цели турнира:

- вовлечение населения всех возрастов в спортивно-оздоровительную деятельность;
- пропаганда здорового образа жизни, всестороннего развития личности, совершенствование методик мотивации граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование навыков коллективного взаимодействия;
- формирование чувства уверенности в себе и чувства успеха.

Задачи турнира:

- пропаганда комплекса ГТО 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 занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выступление на стартах;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения разных возрастов по итогам выступлений;
- предоставление победителям и сильнейшим атлетам права участвовать во всероссийских соревнованиях по ГТО.

II. Место и сроки проведения

Турнир проходит 20.09.2026 в 10:00 по адресу: г. Омск, ул. Декабристов, 91, спортивно-концертный комплекс (СКК) им. В. Блинова.

III. Организаторы

Общее руководство осуществляет Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация многоборья ГТО Омской области» (далее — Организатор).

Состав Главной судейской коллегии (ГСК) утверждается вице-президентом Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Многоборья ГТО Омской области».

Судейская коллегия формируется Организатором и согласовывается с указанной Общероссийской организацией.

Комиссию по допуску участников и команд формирует Организатор; в её состав входит представитель ГСК.

IV. Требования к участникам

К участию допускаются все желающие в возрасте от 18 лет, имеющие допуск врача и медицинскую справку, оформленную в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н. Возраст участника определяется на день проведения турнира.

Команды формата «М+М+Ж» формируются участниками самостоятельно; состав команды — не более 3 человек.

Категории команд:

Категория	Требования к подготовке	Гимнастические элементы	Отягощения в комплексах
«Продвинутые»	Стаж регулярных тренировок от 1 года, уровень подготовки выше среднего, владение базовыми гимнастическими навыками	Подтягивания до подбородка, подъём носков к перекладине, подъём по канату, подъём ногами по стене	Толчок штанги 60/40 кг, рывок 45/30 кг
«Любители»	Начальный этап подготовки, допускается масштабирование упражнений и весов	Подтягивания до подбородка, подъём ног к кольцам, техника базовых движений (приседания, становая тяга, жим стоя)	Толчок штанги 45/30 кг, рывок в стойку 35/20 кг

V. Программа

Спортивная программа турнира состоит из рубежей — упражнений, выполняемых на максимально возможный результат за отведённое время. Очередность выполнения рубежей определяется электронной жеребьёвкой.

Расписание:

- 10:00–11:00 — регистрация участников;
- 11:00–16:30 — соревновательная часть;
- 16:30–17:00 — подведение итогов;
- 17:30 — построение, награждение команд, победителей и призёров.

Рубеж 1. Комплекс упражнений на команду Лимит времени — 8 минут.

- 25-20-15 калорий на гребном тренажёре;
- 100 подъёмов штанги с вися на грудь (вес: М — 50 кг, Ж — 30 кг);
- 200 двойных прыжков на скакалке.

Рубеж 2. Комплекс из 3 раундов Лимит времени — 12 минут.

- 30 синхронных рывков гантели (22,5/15/10 кг);
- 20 бёрпи через штангу синхронно вдвоём;
- 10 парных становых тяг штанги (150/110 кг).

Рубеж 3. Комплекс синхронных движений (убывающая схема повторений: 30-25-20-15-10-5)

Лимит времени — 15 минут.

На каждом этапе (30, 25, 20, 15, 10 и 5 повторений):

- подъёмы на короб (60/50 см);
- махи гирей (32/20 кг или 24/16 кг);
- подъём с плеч двух гантелей (22,5/15 кг или 15/10 кг);
- ходьба на руках на соответствующее число метров.

Участникам категории «Любители», не выполняющим ходьбу на руках, разрешена замена на синхронные отжимания от пола (25-20-15-10-5).

VI. Подведение итогов

Итоги подводятся в командном зачёте по результатам прохождения финального рубежа: победителем становится команда с максимальным количеством очков, что соответствует наименьшему затраченному времени с учётом штрафных секунд. Пересчёт результатов в очки производится по 100-балльной системе по каждому рубежу.

VII. Порядок подачи заявлений, протестов и апелляций

При возникновении вопросов или несогласии с решением судьи участник либо представитель команды может обратиться в ГСК с заявлением.

Устное заявление подаётся соответствующему старшему судье или заместителю главного судьи не позднее 30 минут после обнаружения нарушения и не позднее 15 минут после завершения соответствующего рубежа всеми участниками.

Если решение по устному заявлению не принято на месте или участник не удовлетворён им, он может подать письменный протест на имя главного судьи:

- не позднее одного часа после завершения соответствующего рубежа всеми участниками;
- протест на итоговые результаты — не позднее одного часа с момента размещения предварительных результатов на информационных стендах.

В протесте необходимо указать разделы и пункты настоящего Положения, которые, по мнению заявителя, были нарушены.

Протест подаётся через главного секретаря, который фиксирует время получения, немедленно передаёт документ главному судье и даёт указание секретариату ГСК о подготовке материалов по вопросу.

Решение по протесту принимается в тот же день (если не требуется дополнительная проверка фактов) и оформляется письменным заключением главного судьи, доводимым до заявителя.

При подаче необоснованного протеста, мешающего ходу турнира, главный судья вправе объявить предупреждение, а при повторном нарушении — отстранить участника от турнира и удалить с места проведения.

Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участника, подаются не позднее 30 минут до начала первого рубежа и рассматриваются комиссией по допуску или главным судьёй.

До решения по протесту участник может быть допущен к турниру «под протестом» по решению главного судьи. Итоговый протокол подписывается только после завершения работы ГСК и удовлетворения всех письменных протестов.

VIII. Награждение

Команды, занявшие 1-3-е места по итогам прохождения рубежей, награждаются медалями и дипломами Организатора, а также подарками от спонсора.

IX. Финансирование

Расходы на экипировку ГСК и судейских бригад с символикой турнира, работу ведущих церемоний открытия и закрытия, соревновательную программу, приветственные пакеты участников, стартовые номера, полиграфическую продукцию, командные призы победителям и иные организационные нужды несёт Организатор — Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация многоборья ГТО Омской области».

Финансирование может также осуществляться за счёт иных средств, привлечённых Организатором.

X. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Безопасность участников и зрителей обеспечивается в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждёнными постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 № 353, а также требованиями правил по соответствующим видам спорта.

Скорая медицинская помощь оказывается согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом... и выполняющим нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО».

XI. Страхование участников

Допуск к турниру осуществляется только при наличии оригинала договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника в день прибытия.

XII. Подача заявок на участие

Регистрация проходит на платформе [указать платформу]. Атлеты самостоятельно выбирают категорию выступления, ориентируясь на приведённые в разделе IV стандарты.

Срок регистрации команд — до 18.09.2026. Заявки, поступившие позднее, рассматриваются по решению Организатора.

К турниру допускаются только участники, зарегистрировавшиеся в установленный срок и соответствующие требованиям настоящего Положения.

В день проведения турнира представитель команды передаёт в комиссию по допуску:

- оригинал заявки;
- паспорт или документ, удостоверяющий личность, на каждого участника;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и выполнению нормативов ГТО (выдаётся лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- оригинал полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период турнира;
- копию полиса обязательного медицинского страхования;
- расписку об ответственности, заполненную каждым участником.

Замена участника после подачи заявки возможна только по согласованию с Организатором. Комиссия по допуску проверяет документы и принимает решение о допуске участников к турниру.

Приложения:

1. Заявка на участие в турнире.
2. Расписка об ответственности.