



Автономная некоммерческая
организация «Физкультурно-
спортивное объединение «Спортум»

Юридический адрес:
127051, г. Москва, Большой Каретный пер.,
20с3, пом. 16

Телефон: +7 (926) 584-68-94

E-mail: info@sportum.pro

Приближается старт отборочного этапа Всероссийской акции «Герой ГТО» с Финалом во Владивостоке

08.08.2025

С 15 августа по 10 сентября при поддержке Министерства спорта Российской Федерации АНО «Физкультурно-спортивное объединение «Спортум»» проводит отборочный этап Всероссийской акции «Герой ГТО» среди всех жителей страны. Участниками акции «Герой ГТО» могут стать все желающие в возрасте от 6 лет до 70 и старше. Комплекс «Герой ГТО» подготовлен для разных уровней физической подготовки участников на выбор.

Всероссийская акция «Герой ГТО» – это онлайн-соревнования по многоборью ГТО. Для участия необходимо только зарегистрироваться в Телеграм-приложении t.me/geroygto_bot, заполнить свой профиль, выбрать категорию, соответствующую возрасту и уровню подготовки атлета, изучить инструкции и записать на видео выполнение комплекса упражнений. Категории для участия:

- **Юниоры**
- **Первая попытка**
- **Любители**
- **Профессионалы**
- **Блогеры** с аудиторией не менее 10 000 подписчиков
- **Без границ** (категория для людей с ограниченными возможностями)
- **Без границ: Иду на рекорд** (категория для людей с ограниченными возможностями)
- **Иду на рекорд**

Категория «Без границ» предназначена для людей с ограничениями здоровья, в том числе, для ветеранов СВО, имеющих повреждения или протезы верхних или нижних конечностей.

Все заявки на участие в отборочном этапе Всероссийской акции «Герой ГТО» принимаются до 10 сентября включительно. После команда судей проводит проверку и публикует рейтинг атлетов. По итогам отборочного этапа атлеты, занявшие 1-ые места в каждой возрастной категории, получают брендированную сумку-мешок, медаль и диплом, а также гарантированное место на участие в соответствующей категории в Финале 27 сентября во Владивостоке. Перелет и проживание – за счет атлета.

Результаты отборочного этапа будут объявлены 17 сентября.

Финал «Героя ГТО» пройдет 27 сентября во Владивостоке атлетам предстоит выполнить комплекс, состоящий из двух этапов:

- забег;
- комплекс функциональных упражнений на площадке «Герой ГТО».

Забег пройдет в рамках легендарного марафона Galaxy Vladivostok Marathon, маршрут которого проходит по знаменитым местам Владивостока – «Русский» и «Золотой мост».

Участниками акции «Герой ГТО» могут стать все желающие в возрасте от 6 лет до 70 и старше. Комплекс «Герой ГТО» подготовлен для разных уровней физической подготовки участников на выбор.

КАТЕГОРИИ УЧАСТИЯ ФИНАЛА

✓ Герой ГТО: уровень "Первая попытка", возраст 6+ лет
необходимо выполнить максимально быстро:

- бег на дорожке 1км

- жим гантели стоя Ж 3кг/М 6кг x25
- жим блина лежа Ж 5кг/М 10кг x25
- приседания x25
- заходы на короб x25 (50см)
- короткий пресс x25

✓ Герой ГТО: уровень "Любители", возраст 12+ лет

необходимо выполнить максимально быстро:

- забег по мостам Владивостока 5км
- строгие подтягивания x15
- отжимания x25
- приседания x25
- заходы на короб x25 (50 см)
- пресс ГТО x25

✓ Герой ГТО: уровень "Профессионалы, возраст 16+ лет

необходимо выполнить максимально быстро:

- забег по мостам Владивостока 10км
- строгие подтягивания x50
- отжимания x100
- приседания x100
- заходы на короб x100 (50 см)
- пресс ГТО x100

Условия участия

- 1-ое место в отборочном этапе Всероссийской акции «Герой ГТО» в своей возрастной категории в мини-приложении в Telegram;
- выступление только в одной категории участия;
- обязательные документы при себе: паспорт и мед.справка по форме 1144н.

✓ Дополнительно на площадке Финала мероприятия будут работать площадки:

- «Иду на рекорд» - где любой желающий сможет попробовать установить рекорд в номинации «Бег 30 метров», «Толчок гири», «Рывок гири», «Бёрпи с прыжком на блин».
- «Без границ» - площадка для людей с ограничениями здоровья, в том числе, для ветеранов СВО.

Мероприятие проводится при поддержке Министерства спорта Российской Федерации

Контакты для СМИ:

Софья Таргонская, пресс-секретарь Федерации многоборья ГТО России

info@sportum.pro

Страница мероприятия на сайте АНО «Физкультурно-спортивное объединение «Спортум»» <https://sportum.pro/>