



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

# ЗАОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

как инструмент вовлечения в регулярные  
занятия физической культурой и спортом.  
Практика и потенциал применения

РОССИЯ  
СПОРТИВНАЯ  
ДЕРЖАВА  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
СПОРТИВНЫЙ ФОРУМ

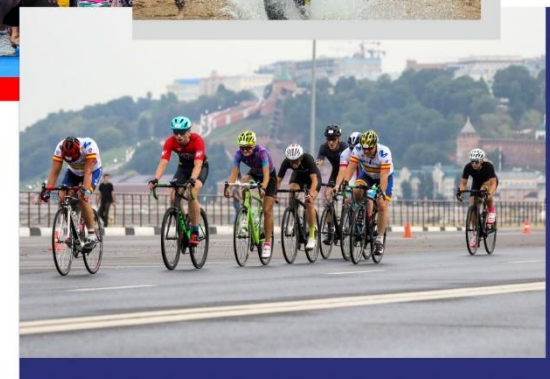
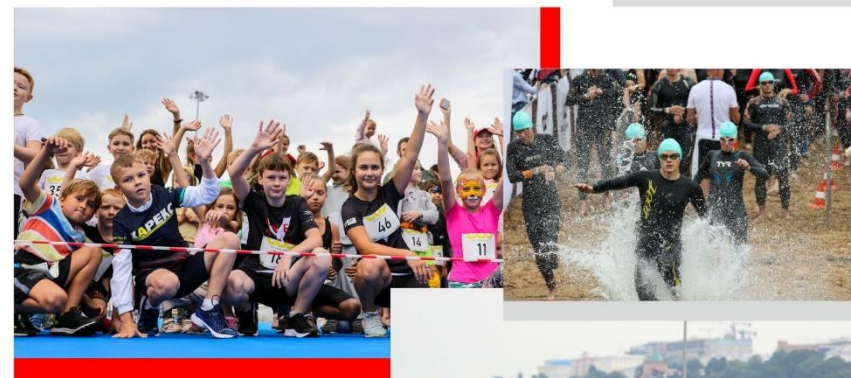




СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

# ЧТО ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА – УЧАСТИЕ В НАСТОЯЩЕМ ПРЕСТИЖНОМ СОРЕВНОВАНИИ?

- Повышение самооценки
- Признак успешности
- Рост авторитета в глазах окружения
- Мощный стимул к развитию
- Классный досуг
- Возможность общения с единомышленниками
- 100% мотивация к тренировкам для подготовки к участию в соревновании





СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

ВНЕ

## ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ~~ЗА~~ОЧНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ?

Где и когда участник выполняет  
основное соревновательное действие?

**В разных местах и  
в одно время**

с остальными участниками  
соревнований

**В одном месте и  
в одно время**

с остальными участниками  
соревнований

очный ТРАДИЦИОННЫЙ формат

**В разных местах и  
в разное время**

с остальными участниками  
соревнований

**В одном месте,  
но в разное время**

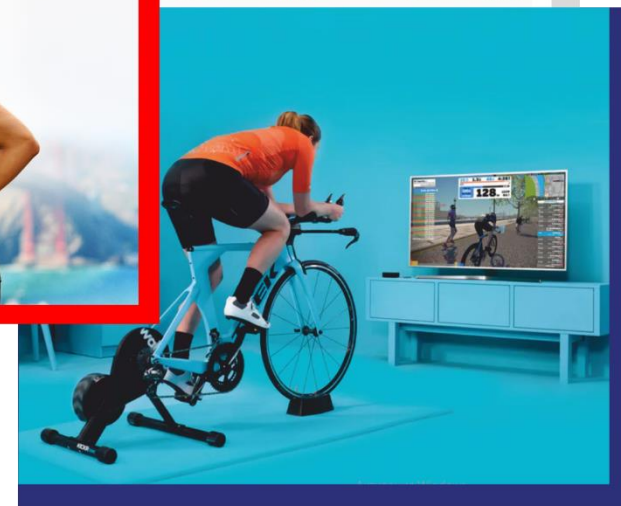
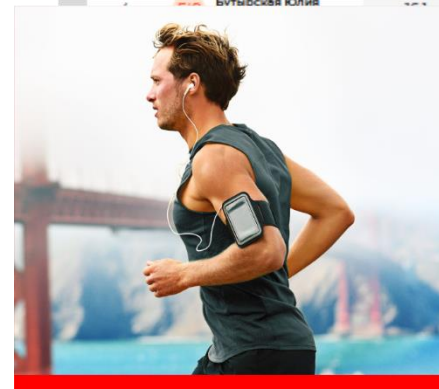
с остальными участниками  
соревнований

ВНЕОЧНЫЕ ФОРМАТЫ

### Рейтинг этой недели

Прошлая неделя Текущая неделя

Место	Участник	Дистанция	Ср. темп	Набор высоты	Тренировки	Самая длинная
1	Запрудное Наталья Ярославль, Россия	22,5 км	06:27 /км	83,5 м	2	11,8 км
2	Плеков Константин Валашкино, Россия	21,7 км	06:23 /км	113,4 м	8	10,3 км
3	Санин Владислав Кемерово, Россия	19,0 км	05:06 /км	23 м	2	13,0 км
	Бутыльская Юлия		07:01 /км	264 м	3	10,1 км
			08:13 /км	435,9 м	3	5,4 км





СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ГЕНОТИП ВНЕОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ







# РАЗНООБРАЗИЕ ОБОРУДОВАНИЯ И ПРОГРАММ ДЛЯ ВНЕОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ БЫСТРО РАСТЕТ

Для реального физического выполнения основного соревновательного действия

## Тренажеры:

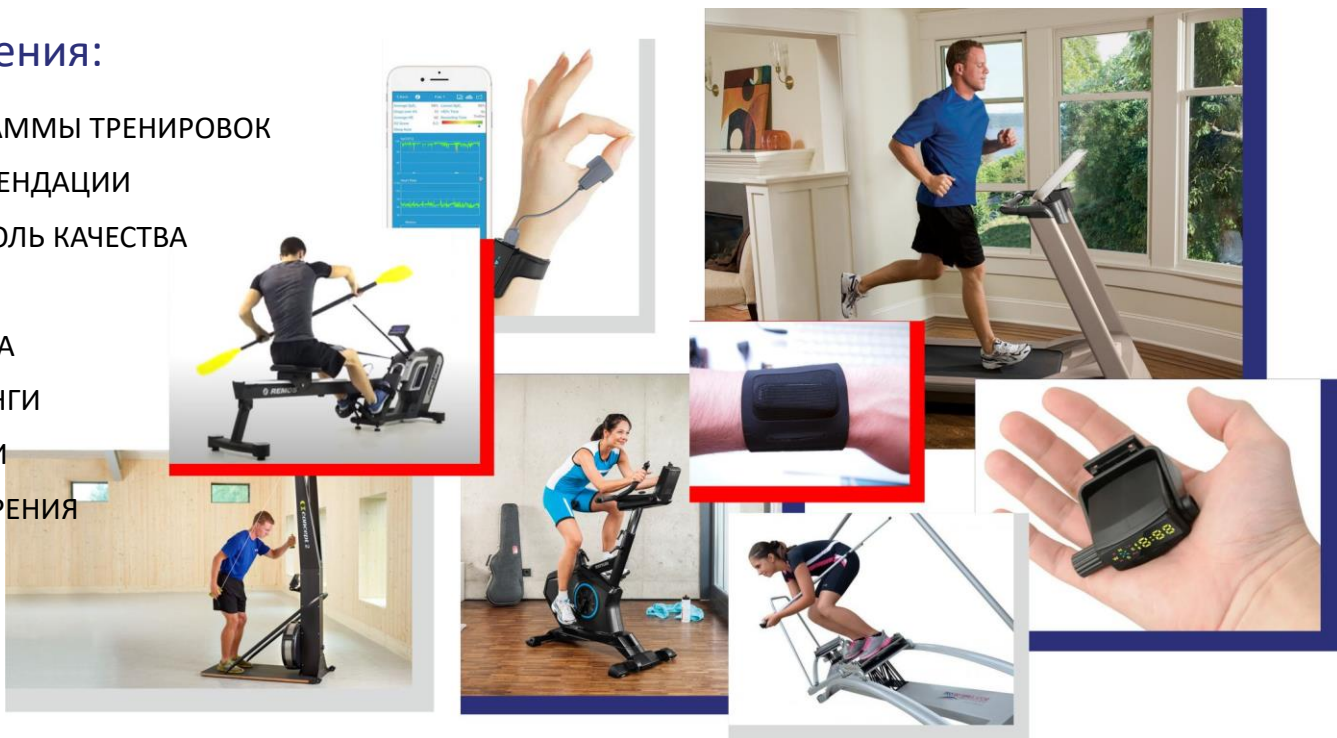
- ГРЕБЛЯ
- АВТО
- ПЛАВАНИЕ
- БЕГ
- ХОДЬБА
- ВЕЛОСИПЕД
- СТРЕЛЬБА
- ТЕННИС
- ФЕХТОВАНИЕ
- ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

## Трекеры:

- РАССТОЯНИЯ
- ПУЛЬСА
- ДАВЛЕНИЯ
- КИСЛОРОДА В КРОВИ
- ВЫСОТЫ
- ...

## Приложения:

- ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК
- РЕКОМЕНДАЦИИ
- КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА
- УЧЕТ
- ТРЕНЕРА
- РЕЙТИНГИ
- АЧИВКИ
- ПООЩРЕНИЯ
- ...





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## НЕКОТОРЫЕ ОТЛИЧИЯ ОЧНЫХ И ВНЕОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

	ОЧНЫЕ	ВНЕОЧНЫЕ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, ПРЕСТИЖНОСТЬ	ВЫСОКАЯ	ВЫСОКАЯ В ПЕРСПЕКТИВЕ
ЛОГИСТИЧЕСКИЕ РАСХОДЫ	МАКСИМАЛЬНЫЕ	МИНИМАЛЬНЫЕ ИЛИ ОТСУТСТВУЮТ
КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ	ФИЗИЧЕСКИ ОГРАНИЧЕНО	ФИЗИЧЕСКИ НЕ ОГРАНИЧЕНО
ЗАТРАТЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ	БОЛЬШЕ	МЕНЬШЕ
КОЛИЧЕСТВО ЗРИТЕЛЕЙ	ОГРАНИЧЕНО	НЕ ОГРАНИЧЕНО
СПОНСОРСКИЕ БЮДЖЕТЫ	ОГРАНИЧЕНО	НЕ ОГРАНИЧЕНО



СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

<https://olympics.com/ru/featured-news/olympic-virtual-series-2021-things-to-know>

## ОЛИМПИЙСКАЯ ВИРТУАЛЬНАЯ СЕРИЯ - ПРИЗНАК ГРАНДИОЗНОГО БУДУЩЕГО ВНЕОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

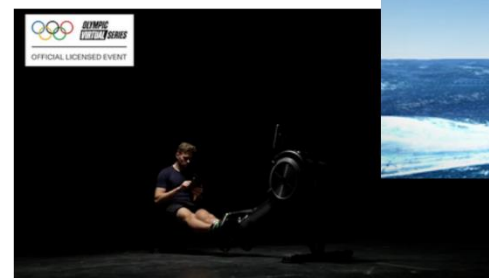
- Академическая гребля
- Велоспорт
- Автоспорт
- Парусный спорт
- Бейсбол

Первые 3 соревнования проводились с использованием специальных тренажеров, требующих полноценных физических усилий, а парусный спорт и бейсбол – в режиме компьютерной игры



**OLYMPIC  
VIRTUAL SERIES**

13.05 - 23.06.2021





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

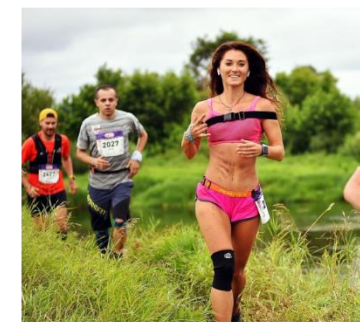
СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС МЫ ЗАГОВОРИЛИ О ВНЕОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ?

Потому что, благодаря цифровым технологиям, появляется возможность массового **БЫСТРОГО** и **ПРОСТОГО** создания настоящих соревнований и проведения их в одном из внеочных форматов.

**Ключевая возможность для граждан:** каждый может стать участником полноценного престижного всероссийского или международного соревнования с соперниками своего уровня, участвуя в нем в удобное время и находясь в удобном месте.

**Ключевая возможность для организаторов:** создать новые привлекательные и экономически эффективные соревнования







## ТАКИМ ОБРАЗОМ:

- Внеочные соревнования обладают значительным потенциалом в решении задач вовлечения населения в массовый спорт
- Внеочные форматы позволяют практически любому соревноваться с соперниками своего уровня в удобных для участника условиях
- Внеочные соревнования имеют практически неограниченный потенциал привлечения зрителей и спонсоров
- Количество спортивных дисциплин, в которых возможно проведение полноценных соревнований в одном из внеочных форматов, динамично растет

В течение ближайших 3-7 лет для успешной популяризации и развития практически каждая спортивная дисциплина должна будет иметь собственную серию престижных соревнований внеочных форматов. В противном случае, дисциплина проиграет борьбу за популярность другим дисциплинам и традиционным вариантам проведения досуга

1

Минспорту: разработать общие методические рекомендации по созданию новых соревнований заочных форматов

2

Минспорту: проанализировать целесообразность и подготовить предложение по организации информационно-методического центра по созданию соревнований заочных форматов

3

Спортивным федерациям, НКО, спортивным обществам и спортивным клубам: уделить серьезное внимание разработке и внедрению новых соревнований, проводимых в заочных форматах и подготовить соответствующие предложения



СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## ОБЫЧНЫЙ ЗАБЕГ + ВИРТУАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ = ГИБРИДНЫЙ ЗАБЕГ

- ЕДИНОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ
- ЕДИНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ
- ЕДИНОЕ ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ
- ЕДИНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- ЕДИНОЙ ПОЛОЖЕНИЕ



20  
22  
4  
СЕНТЯБРЯ



pharmeco  
БЕГОН ПО ЗОЛОТОМУ  
КОЛЬЦУ

## Ярославский полумарафон «Золотое кольцо» – 2021



05 сентября 2022 | г. Ярославль

[Результаты >](#)

[Обзор](#) [Участники](#)



### Старты

3 км	1000 р.	<a href="#">Регистрация</a>
3 км он-лайн с 01.09 по 07.09	1000 р.	<a href="#">Регистрация</a>
10 км	1800 р.	<a href="#">Регистрация</a>
10 км он-лайн с 01.09 по 07.09	1800 р.	<a href="#">Регистрация</a>
21 км	2300 р.	<a href="#">Регистрация</a>
21 км он-лайн с 01.09 по 07.09	2300 р.	<a href="#">Регистрация</a>



## О событии

Вебсайт

Начало начал, основа основ, нулевой километр Золотого кольца. Это must-run БЗК!

Ярославский полумарафон обладает уникальной особенностью: его трасса расположена в исторической части города, которая входит в список объектов Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО.

Трасса поведёт спортсменов от места основания города, где сливаются две реки — Волга и Которосль, к церкви Михаила Архангела, мимо Успенского собора, Демидовского сквера и церкви Ильи Пророка и, конечно, вдоль живописной Волжской набережной.

Самый масштабный старт серии «Фармако — Бегом по Золотому кольцу» ждёт всех спортсменов и любителей в Ярославле — городе, с которого началась история одного из самых крупных беговых проектов в России.

Для комфортного преодоления дистанций 10 км и 21,1 км предусмотрено разделение на кластеры, которые будут запускаться по очереди (А, В, С, «Элита»)

Тип кластера определяется предполагаемым временем преодоления дистанции.

**Регистрация участников в Кластер «Элита»** на дистанции осуществляется после прохождения электронной регистрации на событие.

Для попадания в элитную категорию спортсмену или его официальному представителю до 22.08.2021 включительно необходимо отправить заявку на электронный адрес [protokolchr@russiarunning.com](mailto:protokolchr@russiarunning.com) и предоставить ссылку на протокол соревнования с результатом, соответствующим квалификационному времени (см. ниже). Результат должен быть зафиксирован не ранее 1 января 2020 года.

**Квалификационное время для элитной категории на дистанции 10 км:**

• мужчины: до 34:00 на 10 км;

• женщины: до 41:00 на 10 км.

## Стартовый пакет

Стартовый номер участника, булавки.

Чип для индивидуального хронометража

Медаль финишера

## Стартовый пакет участника on-line забега

Медаль финишера

Фирменная футболка события

## Документы

- **Оферта организатора**  
Pdf
- **Российский / международный сертификат трассы**  
Pdf







### События

Найти

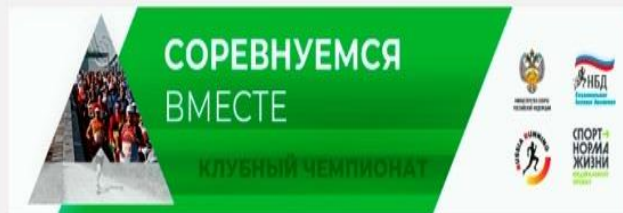
Предстоящие Серии Виртуальные Результаты

Списком На карте

ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ! НБД

**ЯРОСЛАВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО»**  
 04 сентября  
 IX Ярославский полумарафон 2022  
 3 км  
 1000 Р  
 Осталось 35 мест  
 г. Ярославль  
 Регистрация >

**ИВАНОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН «КРАСНАЯ НИТЬ» - 2022**  
 09 октября  
 Ивановский полумарафон «Красная нить» - 2022  
 21 км  
 1900 Р  
 нет мест  
 г. Иваново  
 Регистрация закрыта



**III Традиционный Деминский беговой трейл 2021**  
 09 октября  
 III Традиционный Деминский беговой трейл 2021  
 600 м (2013-2017 г...)  
 100 Р

#### Вид спорта

Любой вид спорта

#### Дата проведения

Начало - Окончание

#### Место проведения

Любой город

#### Звёздность \*

События «НБД»

Только события национального бегового движения

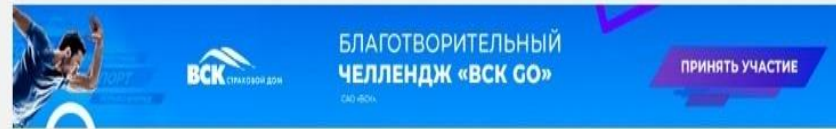
Доступность мест

Только с открытой регистрацией

Сервис быстрой идентификации

Только события с электронным допуском

#### Чемпионаты



### События

Найти

Предстоящие Серии Виртуальные Результаты

Списком На карте

ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ! НБД

**ЯРОСЛАВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО»**  
 01 - 07 сентября  
 IX Ярославский полумарафон 2022  
 3 км  
 1000 Р  
 г. Ярославль  
 Регистрация >

**МАРАФОНЪ Св.ЕКАТЕРИНЫ #ОХОТА\_за\_МЕДАЛЯМИ Ордена России...**  
 15 октября  
 Марафонъ Св.Екатерины #Охота\_за\_медалями Ордена России...  
 1 км бег = 1/42 ма...  
 2000 Р  
 весь мир (онлайн)  
 Регистрация >



**Медвежий забег #strelarun**  
 30 октября  
 Медвежий забег #strelarun  
 21 км  
 900 Р

#### Вид спорта

Любой вид спорта

#### Дата проведения

Начало - Окончание

#### Место проведения

Любой город

Доступность мест

Только с открытой регистрацией

#### Чемпионаты

#### Серии событий

Сбросить Показать



pharmeco  
БЕГОМ ПО ЗОЛОТОМУ  
КОЛЬЦУ

САМЫЙ  
МАСШТАБНЫЙ  
СТАРТ СЕРИИ



## IX ЯРОСЛАВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО

ДАТА СОБЫТИЯ  
01.09 - 07.09. 2022

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ  
вся Россия



Результаты загружены в систему организатором события, RussiaRunning Timing не отвечает за достоверность опубликованных данных.

Предварительный протокол.

(RU) ▾

XLS ▾

СКАЧАТЬ

ЛИДЕРЫ

СТАТИСТИКА

[21 КМ ОНЛАЙН](#)

[10 КМ ОНЛАЙН](#)

[3 КМ ОНЛАЙН](#)

Пол ▾

Возраст ▾

Контрольные точки ▾

Фамилия, Имя или Номер

НАЙТИ

ФИЛЬТР

Место	Номер	Участник	Регион	Город	Категория	Место в категории	Результат	Клуб
1	3052	<a href="#">Якимович Владимир</a> М. 27 лет	Респ. Коми	Ухта	M 3-89	1	33:45 +00:00	
2	3182	<a href="#">Дыга Илья</a> М. 18 лет	Оренбургская	Новотроицк	M 3-89	2	36:26	



**В случае отмены оффлайн забега** участник может принять участие в виртуальном старте или перенести слот на одно из мероприятий, предложенных организатором

Положение о беговом событии Ярославский полумарафон «Золотое кольцо»

4.1.2. Мероприятие включает в себя следующие дисциплины:

№ п/п	Наименование дисциплины	Дистанция	Лимит времени на прохождение дистанции	Требования к участникам
1	«Малыши»	300 м	5 минут	От 4 до 8 лет включительно
2	«Дети»	600 м	10 минут	От 7 до 11 лет включительно
3	«Новички»	3 км	30 минут	Старше 12 лет включительно
4	«Любители»	10 км	1,5 часа	Старше 16 лет включительно
5	«Профессионалы»	21,1 км	3 часа	Старше 18 лет включительно
6	«Забег безграничных возможностей»	600 м	10 минут	Воспитанники интернатов и школ адаптивной физкультуры старше 7 лет включительно
7	«Командная эстафета», 2*10550 м	21,1 км	3 часа	Старше 16 лет включительно
8	Виртуальный забег «Новички»	3 км	30 минут	Старше 12 лет включительно
9	Виртуальный забег «Любители»	10 км	1,5 часа	Старше 16 лет включительно
10	Виртуальный забег «Профессионалы»	21,1 км	3 часа	Старше 18 лет включительно

Положение о беговом событии Ярославский полумарафон «Золотое кольцо»

#### 5. Условия изменения и отмены беговых событий.

5.1. Беговое событие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения по причине возникновения чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 25 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более за 12 часов и менее; события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает о их возможном наступлении; пожар; массовые заболевания (эпидемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления; другие, не зависящие от воли Организаторов обстоятельства.

5.2. При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего беговое событие подлежит отмене либо изменению, участникам, зарегистрировавшимся для принятия участия в беговом событии, предлагается принять участие в дистанциях «Виртуальный забег «Новички», «Виртуальный забег «Любители», «Виртуальный забег «Профессионалы» данного мероприятия, либо перенести купленный заранее слот на одно из других мероприятий, предложенных Организатором. Об этом участники уведомляются SMS-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## ПОЛЬЗА ГИБРИДНОЙ ФОРМЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРА

- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ ВИРТУАЛЬНОГО ФОРМАТА
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТАРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ ЗА РАМКАМИ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ
- СУЩЕСТВЕННОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ПРОЦЕНТА ВОЗВРАТОВ В СЛУЧАЕ ОТМЕНЫ ОФФЛАЙН СТАРТА
- ВОЗМОЖНОСТЬ ОТЧИТАТЬСЯ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ СРЕДСТВА (ГРАНТ, СУБСИДИЯ, СПОНСОРЫ) В СЛУЧАЕ ОТМЕНЫ/ПЕРЕНОСА ОФФЛАЙН СТАРТА

**В ИТОГЕ УЛУЧШЕНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЕРОПРИЯТИЯ**