

Кому: Кумпилову Мурату Каральбиевичу,  
Бердникову Александру Васильевичу,  
Хамитову Рустэму Закиевичу,  
Цыденову Алексею Самбуевичу,  
Абдулатипову Рамазану Гаджимурадовичу,  
Евкурову Юнус-беку Баматгиреевичу,  
Кокову Юрию Александровичу,  
Орлову Алексею Маратовичу,  
Темрезову Рашиду Бориспиевичу,  
Парфенчикову Артуру Олеговичу,  
Гапликову Сергею Анатольевичу,  
Аксёнову Сергею Валерьевичу,  
Евстифееву Александру Александровичу,  
Волкову Владимиру Дмитриевичу,  
Борисову Егору Афанасьевичу,  
Битарову Вячеславу Зелिमхановичу,  
Минниханову Рустаму Нургалиевичу,  
Кара-оолу Шолбану Валерьевичу,  
Бречалову Александру Владимировичу,  
Зимину Виктору Михайловичу,  
Кадырову Рамзану Ахматовичу,  
Игнатьеву Михаилу Васильевичу,  
Карлину Александру Богдановичу,  
Илюхину Владимиру Ивановичу,  
Кондратьеву Вениамину Ивановичу,  
Толоконскому Виктору Александровичу,  
Решетникову Максиму Геннадьевичу

Приемная Главы и Правительства КБР			
№	№	№	Листов
18	»	2	207

К-3146-13  
17  
18

Миклушевскому Владимиру Владимировичу,  
Владимирову Владимиру Владимировичу,  
Шпорт Вячеславу Ивановичу,  
Козлову Александру Александровичу,  
Орлову Игорю Анатольевичу,  
Жилкину Александру Александровичу,  
Савченко Евгению Степановичу,  
Богомазу Александру Васильевичу,  
Орловой Светлане Юрьевне,  
Бочарову Андрею Ивановичу,  
Кувшинникову Олегу Александровичу,  
Гордееву Алексею Васильевичу,  
Конькову Павлу Алексеевичу,  
Левченко Сергею Георгиевичу,  
Алиханову Антону Андреевичу,  
Артамонову Анатолию Дмитриевичу,  
Тулееву Аман-гельды Молдагазиевичу,  
Васильеву Игорю Владимировичу,  
Ситникову Сергею Константиновичу,  
Кокорину Алексею Геннадьевичу,  
Михайлову Александру Николаевичу,  
Дрозденко Александру Юрьевичу,  
Королёву Олегу Петровичу,  
Печёному Владимиру Петровичу,  
Ковтун Марину Васильевне,  
Шанцеву Валерию Павловичу,  
Никитину Андрею Сергеевичу,  
Городецкому Владимиру Филипповичу,  
Назарову Виктору Ивановичу,  
Берг Юрию Александровичу,  
Потомскому Вадиму Владимировичу,  
Белозерцеву Ивану Александровичу,  
Турчаку Андрею Анатольевичу,  
Голубеву Василию Юрьевичу,

*Handwritten signature*

Любимову Николаю Викторовичу,  
Меркушкину Николаю Ивановичу,  
Радаеву Валерию Васильевичу,  
Кожемяко Олегу Николаевичу,  
Куйвашеву Евгению Владимировичу,  
Островскому Алексею Владимировичу,  
Никитину Александру Валерьевичу,  
Руденя Игорю Михайловичу,  
Жвачкину Сергею Анатольевичу,  
Дюмину Алексею Геннадьевичу,  
Якушеву Владимиру Владимировичу,  
Морозову Сергею Ивановичу,  
Дубровскому Борису Александровичу,  
Миронову Дмитрию Юрьевичу,  
Собянину Сергею Семёновичу,  
Полтавченко Георгию Сергеевичу,  
Овсянникову Дмитрию Владимировичу,  
Левинतालю Александру Борисовичу,  
Кошину Игорю Викторовичу,  
Комаровой Натале Владимировне,  
Копину Роману Валентиновичу,  
Кобылкину Дмитрию Николаевичу.  
От гражданина: Калдоркина Михаила  
Сергеевича

**Адрес:** 140304, РФ, Московская область, г.о.  
Егорьевск, 1 микр., д. 30, кв. 29.  
**Тел.:** +7 (985) 194 51 28  
**E-mail:** [mikhael@workout.su](mailto:mikhael@workout.su)

## Обращение

Здравствуйте, уважаемые высшие должностные лица субъектов РФ!

23 сентября стартует осенний запуск бесплатной массовой дистанционной образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут».



100-дневный воркаут - это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательная программа, направленная на повышение уровня осведомленности людей в вопросах физической активности и здорового образа жизни. Программа объединяет людей со всего мира: за несколько лет в ней приняли участие свыше 15 000 человек. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки (см. **Приложение № 1**).

WorkOut (воркаут) - уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Фитнес городских улиц, как ещё его называют, стал отличным решением для всех, у кого недостаточно времени или нет лишних денег на посещение фитнес клубов и качалок, но кто хочет всегда быть в форме! Для того чтобы изменить себя и привести своё тело в порядок не нужен абонемент в фитнес клуб, инструктор и тренажёрный зал. Достаточно наладить питание и начать систематически тренироваться.

С целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в наше движение была разработана программа в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Несмотря на то, что первостепенной целью этого проекта является обучение и тренировка новичков, программа построена таким образом, что её можно адаптировать под любой уровень физической подготовки, а значит, она так же будет полезна и тем, кто занимается уже не первый месяц или год. Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения (подтягивания, приседания, отжимания, выпады), выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно, участники каждый день получают определенный блок информации в виде инфо-постов, содержащих ответы на все основные вопросы, которые могут у них возникнуть. Подробнее о программе можно узнать на сайте проекта WorkOut: фитнес городских улиц (узнать о достижениях проекта можно в **Приложении № 2**) по ссылке [www.workout.su/100](http://www.workout.su/100), где перечислен полный список рассматриваемых тем в рамках прохождения программы участником.

Целью проекта является – помочь большему количеству людей привести себя в отличную форму и построить у себя в голове прочный фундамент из базовых знаний в области тренировок, питания, саморазвития, фитнеса, воркаута и смежных тем. Помимо этого проект преследует цель увеличить количество людей, которые будут выходить на уличные спортивные площадки и заниматься на них. Людей, каждый из которых сможет стать примером для подражания для своих одноклассников, одноклассников, коллег по работе или просто случайных прохожих. Мы верим, что это станет серьёзным подспорьем на пути возрождения культуры уличных тренировок по всему миру. Проект «100-дневный воркаут» - социальный проект, не направленный на извлечение прибыли, поэтому не является коммерческим. Основными целями у участников программы

являются: выработать у себя привычку тренироваться, повысить уровень физической подготовки, заложить фундамент теоретических знаний, изменить свой внешний вид и найти новых друзей.

Дважды в год автор проекта, Антон Кучумов, (один из основателей воркаут-движения в России) устраивает массовые онлайн запуски, когда много людей со всего мира проходит одновременно программу. Например, за всё время на программу записалось 14950 человека из 31 страны и 384 городов мира. Возраст участников составляет от 6 до 68 лет, средний возраст участников составлял 27 лет. Базовый блок программы прошли 2825 участников, а всю программу 1494. За эти 100 дней участники программы справились с поставленными перед собой целями и до сих пор продолжают тренироваться, вовлекая, а также приобщая к здоровому образу жизни своих коллег, родных, друзей и знакомых. Участники о программе отзываются положительно. Целью весеннего запуска программы является собрать от 7 000 до 35 000 участников.

Приоритетными направлениями в области организации досуга, молодёжной политики и спорта нашего правового, демократического и социального государства является: привлечение населения к ЗОЖу; популяризации массовой физической культуры, которая может осуществляться посредством пропаганды бесплатных уличных тренировок с собственным весом населения, именуемых WorkOut – воркаут, на которых возможно улучшение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СПФ), подготовка к комплексу «Готов к Труд и обороне»; превентивная борьба с табакокурением, распитием спиртных напитков, употребления наркотических средств; профилактика совершения правонарушений и преступлений в основном среди подрастающего поколения и молодёжи.

Решением этих проблем является распространение в учреждениях физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, образовательных учреждениях муниципального образования и/или субъекта Российской Федерации и других подчинённых учреждениях информации о бесплатной массовой онлайн образовательной (обучающей) тренировочной программы "100-дневный воркаут", тем самым увеличиться число записавшихся на программу, которые начнут решительно изменять себя и своих окружающих в лучшую сторону. Помимо постоянных физических нагрузок, постепенно изменяющих внешний вид участников программы, последние будут ежедневно получать начальные теоретические знания по вопросам фитнеса, воркаута, диетологии, питания, анатомии, управления временем (тайм-менеджмент), саморазвития, мотивации и других смежных тем, которые помогут им продолжить тренировки самостоятельно. Личность будет развиваться многосторонне, не только физически, но и интеллектуально.

Проект абсолютно бесплатен и доступен для всех желающих на сайте [WorkOut: Фитнес Городских Улиц](http://www.workout.su), а регистрация на программу откроется 9 сентября 2017 года по ссылке: [www.workout.su/100](http://www.workout.su/100).



Программа проходит в режиме online, это означает, что каждый записавшийся, каждый, кто решил пройти данную программу выполняет её самостоятельно. Выбор места проведения занятия определяется самим участником (дом, зал, улица). Москва стала первым городом, в котором начали проводиться еженедельные встречи участников. Осенью 2017 года таких городов (на момент написания обращения) будет 28 из 5 стран (Донецк, Гомель и Минск (Беларусь), Мюнхен (Германия), Усть-Каменогорск (Казахстан), Балашиха, Белогорск, Борзя, Великий Новгород, Волгоград, Долгопрудный, Дмитров, Егорьевск, Киров, Красногорск, Красноярск, Москва, Мурманск, Нижний Новгород, Петропавловск-Камчатский, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Ставрополь, Тверь, Химки, Чита). 3 университетов (Волгоградский Государственный университет, МФТИ, НИУ Высшая Школа Экономики, 1 лицей (Лицей НИУ ВШЭ), 1 государственное учреждение (НИЦ Курчатовский институт), 1 компания (Авиакомпания Россия), где на еженедельной основе будут проводиться сборы участников программы, организуемые непосредственно Кураторами. В 2014 году программа запускалась в МФТИ (г. Долгопрудный), в 2016 году в Лицей НИУ ВШЭ среди студентов и преподавателей.

Куратор – это человек, который отвечает за организацию еженедельных встреч в своём городе. Такие сборы нужны для участников программы, чтобы собраться в реальной жизни, потренироваться вместе, пообщаться, обменяться опытом и зарядиться позитивом. Вся необходимая им информация есть в программе, поэтому Куратор в большей степени играет организационную роль. Но если на эту роль попадает человек с высоким уровнем и большим опытом, то он может использовать эти встречи для передачи своего опыта и знаний другим людям.

Я, Калдоркин Михаил Сергеевич, куратор программы в Московской области, в общем, и в г.о. Егорьевск (юго-восточное Подмосковье), в частности. Я буду организовывать в Егорьевске и в других городах Подмосковья еженедельные (по выходным) встречи участников программы «100-дневный воркаут», и одновременно, открытые воркаут-тренировки на турниках и брусьях бесплатно для всех желающих на воркаут-площадках. Помимо Московской области, ещё в 28 городах России и мира на еженедельной основе будут проводиться общие сборы участников программы другими кураторами. Подробности о предстоящих мероприятиях городов можно узнать по ссылке <http://workout.su/trainings>.

II. Заблаговременно отвечаю на часто задаваемый вопрос, касаясь лицензирования деятельности осуществляемой организаторами образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут».

Образовательная деятельность, осуществляемая в рамках программы «100-дневный воркаут» не подлежит лицензированию, потому что не является образовательной программой в соответствии со смыслом п. 9 ст. 2 Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от

03.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016), так как не содержит характеристик, предъявляемых федеральным законом. В приложении к Постановлению Правительства РФ от 28.10.2013 N 966 (ред. от 03.12.2015) "О лицензировании образовательной деятельности" (вместе с "Положением о лицензировании образовательной деятельности") содержится перечень образовательных услуг по реализации образовательных программ, подлежащих лицензированию. Данный перечень является исчерпывающим и в нем отсутствуют услуги по раздаче блоков информации по тем или иным вопросам в дистанционной форме, консультирования в комментариях, форумах, обмена опытом на площадке и в онлайн и т.д. Окончание программы не сопровождается итоговой аттестацией и выдачей документов об образовании и (или) квалификации.

В рамках деятельности, осуществляемой в образовательно-тренировочной программе «100-дневный воркаут» образовательные программы не реализуются, а, следовательно, такая деятельность не может считаться образовательной, в соответствии с Законодательством РФ, поэтому не требует наличия у организаторов лицензии на осуществление образовательной деятельности.

В связи с вышеизложенным, не вижу никаких препятствий для внедрения бесплатной массовой онлайн образовательной (по своей сути – обучающей) тренировочной программы «100-дневный воркаут» в вашем субъекте РФ, а в частности в учреждениях (организациях) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, образовательных учреждениях муниципального образования и / или субъекта Российской Федерации и других подчинённых учреждениях (организациях).

III. В соответствии с п. 2 ст. 41 "Конституцией Российской Федерации", п. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 ст. 3, п.п. 1, 1.1, 3, 4.2, 7 п. 1, п.п. 1.1, 3, 4, 5, п. 2 ст. 8, п. 1, 2, 3, 5, 6 ст. 9, п. 3 ст. 9.1, п. 2, 3, 4 ст. 28, ст. 38 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", п. 1, ст. 21, п.п. 30 п. 2 ст. 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 N 184-ФЗ (ред. от 28.12.2016) "Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации", п.п. 14 п. 1 ст. 14, п.п. 26 п. 1 ст. 15, п.п. 19 п. 1 ст. 16, п.п. 7 п. 1 ст. 16.2 Федерального закона от 06.10.2003 N 131-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст.ст. 2, 5, 6, 9, п.п. 1, 4 п. 1, п. 4 ст. 10, п. 1 ст. 12 Федерального закона от 02.05.2006 N 59-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", а также в целях развития доступной массовой физической культуры, пропаганды здорового образа жизни и популяризации бесплатных уличных тренировок с собственным весом населения (WorkOut – воркаут), привлечения на воркаут-площадки большего количества населения, многостороннего развития личности,





превентивной борьбы с табакокурением, распитием спиртных напитков, употребления наркотических средств, профилактики совершения правонарушений и преступлений в основном среди подрастающего поколения и молодёжи **прошу:**

1) Оказать содействие во внедрении бесплатной массовой онлайн-образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» на территории Вашего субъекта РФ;

2) Разместить **не раньше 9 сентября** (т.к. регистрация для участников будет ещё закрыта) промо-материалы (афиши, баннеры, листовки, наклейки, визитки, плакаты и т.д.) программы «100-дневный воркаут» в любой, удобной для Вас форме, в / на:

- информационно-телекоммуникационных ресурсах сети Интернет органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ и их должностных лиц (официальных сайтах органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ, и их должностных лиц, учреждений (комитетов / управлений / отделов) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, образовательных учреждений, средне-специальных и высшее-профессиональных учебных заведениях и других подчинённых учреждений (организаций) муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе);

- муниципальных (и (или) субъекта РФ) учреждениях (организациях) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, образовательных учреждений, средне-специальных и высшее-профессиональных учебных заведениях и других подчинённых учреждений (организаций) муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе, например, парках отдыха, молодёжных центров, спортивных центрах и т.д. (на досках объявлений, на информационных стендах при входе в учреждение (организацию), стендах расписаний, информационных и рекламных стендах и т.д.)

- социальных сетях (официальных аккаунтах, сообществах, страничках органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ и их должностных лиц, учреждений (комитетов / управлений / отделов) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, образовательных учреждений, средне-специальных и высшее-профессиональных учебных заведениях и других подчинённых учреждений (организаций) муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе, например, во ВКонтакте, Одноклассники, Фейсбук, Твиттер, Инстаграм и других социальных сетях);

- печатных, телевизионных и электронных (Интернет) СМИ, радиостанциях муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе;

- информационных стендах, досках объявлений, афишах жилых домов и населённых пунктов Вашего субъекта РФ;

- воркаут-площадках населённых пунктов Вашего субъекта РФ.



Образцы промо-материалов в электронной форме Вы можете запросить у следующих лиц по этим контактными данным:

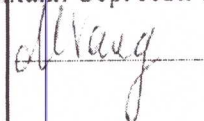
- Кучумов Антон Дмитриевич – [anton@workout.su](mailto:anton@workout.su) – +7 905 528 15 15
- Калдоркин Михаил Сергеевич – [mikhael@workout.su](mailto:mikhael@workout.su) – +7 985 194 51 28

3) Рассмотреть данное обращение и дать ответ в срок не позднее, чем предусмотрен Федеральный закон от 02.05.2006 N 59-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", по электронной почте указанный в преамбуле.

Предлагаю созвониться или, по возможности, встретиться лично в столице или Подмосковье в целях обсуждения запуска программы в Вашем субъекте РФ, либо со мной, либо с координатором проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антоном Кучумовым, либо с Куратором в Вашем городе/регионе. За дополнительной информацией обращайтесь ко мне, либо Куратору в своём городе/регионе, либо непосредственно к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антону Кучумову ([anton@workout.su](mailto:anton@workout.su)). Тел.: 8 905 528 1515

Куратор образовательно-тренировочной  
программы  
по Московской области  
Калдоркин Михаил Сергеевич

«14» августа 2017 г.



Приложение № 1 к обращению  
от «14» августа 2017 г.  
от Калдоркина Михаила Сергеевича

**100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ**  
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

**О программе**

- Разработана специально для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к ним после перерыва.
- Детальный разбор упражнений с учетом собственного тела и проверенная методика тренировок.
- Подробная информация от том, из чего состоит еда и как начать питаться правильно.
- Возможность заниматься в любом месте и в любое время.
- Ежедневные инфо-посты с дополнительной информацией и ответами на все вопросы.

WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

**100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ**  
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

**Цели программы**

- Выработать у себя привычку тренироваться
- Повысить уровень физической подготовки
- Заложить фундамент теоретических знаний.
- Изменить свой внешний вид.

WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

**100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ**  
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

**Содержание программы**

- Базовый блок: детальный разбор упражнений, разбор правильного питания, ответы на основные вопросы
- Продвинутый блок: биомеханика упражнений, новые техники выполнения, работа разных систем организма
- Турбо блок: составление своей программы тренировок, возможность бросить себе вызов, 7 уникальных заданий

WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

**100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ**  
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

**Статистика программы**

**14300 УЧАСТНИКОВ**  
**31 СТРАНА**  
**360 ГОРОДА**

МИН. ВОЗРАСТ - 6  
МАКС. ВОЗРАСТ - 69  
СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ - 27

**БАЗОВЫЙ БЛОК ПРОШЛИ** **ВСЮ ПРОГРАММУ ПРОШЛИ**  
**2625 УЧАСТНИКОВ** **1494 УЧАСТНИКОВ**

**ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** **21** **ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** **10**  
**В СРЕДНЕМ** **45 (17%)** **В СРЕДНЕМ** **17%**

**ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** **26** **ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** **23**  
**В СРЕДНЕМ** **41 (17%)** **В СРЕДНЕМ** **17%**

**ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** **29**  
**В СРЕДНЕМ** **45 (17%)**

WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

**100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ**  
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

**Результаты программы**

**Men's Health**

- Результаты участников настолько впечатляют, что о них пишут в Men's Health, The Village, TimeOut, Africa Daily и многих других изданиях.
- В 2014 году МФТИ стал первым учебным заведением, где программа была официально запущена для студентов.
- С 2016 года программа официально запущена в НИЦ "Курчатовский институт"

WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

«14» августа 2017 г.

Куратор образовательно-тренировочной  
программы  
по Московской области  
Калдоркин Михаил Сергеевич

*Михаил*



Приложение № 2 к обращению  
от « 14 » августа 2017 г.  
от Калдоркина Михаила Сергеевича

Проект WorkOut: Фитнес Городских Улиц приобретает у населения большую популярность, что не может остаться без внимания следующих СМИ:

Телевидение:

- ОТР. Программа Большая страна. Интервью с Антоном Кучумовым. <https://otr-online.ru/programmi/bolshaya-strana-1262/anton-kuchumov-o-65793.html>
- Россия 2. Программа Панорама дня. LIVE. Передача - Кратчайший путь к здоровью лежит через воркаут - [http://2.russia.tv/video/show/brand\\_id/48443/episode\\_id/1221254/video\\_id/1208512/viewtype/picture/](http://2.russia.tv/video/show/brand_id/48443/episode_id/1221254/video_id/1208512/viewtype/picture/)
- Первый канал. Программа Новости. <http://www.1tv.ru/news/2014-05-22/42318-ulichnye-turniki-i-dругие-snaryady-pochitaemye-v-sovetskie-vremena-snova-na-pike-populyarnosti>
- Москва 24. Программа "Стиль жизни". Передача - Фитнес городских улиц. <http://www.m24.ru/videos/90855>
- Домашний. Программа - Кризисный менеджер. Передача - Эксклюзив Воркаут - бесплатный фитнес - [https://www.domashniy.ru/program/krizisnyy\\_menedzher/](https://www.domashniy.ru/program/krizisnyy_menedzher/)
- Прима-ТВ. Программа – Новости Красноярска. Передача Как без денег похудеть к лету? <http://www.prima-tv.ru/news/society/44621-kak-bez-deneg-pokhudet-k-letu/>
- WorkOut на Японском телевидении! - <https://workout.su/news/3511>

Интернет:

- Чемпионат.com. Прийти в форму за 100 дней. Доступный фитнес. - <https://www.championat.com/lifestyle/article-273814-trenirovki-na-ulice-dostupnyj-fitness-vorkaut.html>
- The Village. Все на выход: WorkOut — <http://www.the-village.ru/village/service-shopping/style-guide/247652-workout>
- Афиша Daily! 100-дневный воркаут — <https://daily.afisha.ru/cities/5855-sposobov-zanyatsya-sportom-ejim-letom-za-dengi-i-besplatno/>
- TimeOut. Что такое «стодневка» WorkOut и зачем она вам нужна - <http://www.timeout.ru/msk/feature/460514>
- StudentSport.ru Россиянам предложили заняться воркаутом в течение 100 дней <http://www.studentsport.ru/mainnews/4799046/>

- С 2014 года программа официально запускается в МФТИ для студентов при поддержке администрации (куратор Илья Рябов)
- С 2017 года программа официально запускается в Авиакомпания Россия для сотрудников (куратор Михаил Фунтов)
- С 2017 года программа официально запускается в НИУ ВШЭ для студентов (куратор Виталий Степаньянц)

«11» августа 2017 г.

Куратор образовательно-тренировочной  
программы  
по Московской области  
Калдоркин Михаил Сергеевич

Калдоркин