Сайт олимпиады:  
<https://www.volga-it.org/>  
Далее - регистрация, можно выбрать любое направление.

Я рекомендую одно из 3х:  
Прикладное программирование (Java/C#)  
Системное программирование (С++)  
Автоматизированное тестирование (PHP)