

## **МИНСПОРТ РОССИИ ЗАПУСКАЕТ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС #ЯГОТОВ**

Минспорт России совместно с Федеральным оператором комплекса ГТО продолжают поддерживать участников, которые систематически занимаются физической культурой дома. С 1 мая 2020 года стартует конкурс #яГоТОВ. В течение месяца участники онлайн-марафона будут выкладывать видео с выполнением пяти базовых упражнений комплекса ГТО и получать призы от партнеров акции

Видео с упражнениями необходимо опубликовать в социальных сетях с хештегами #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнормажизни и 11-значным уникальным идентификационным номером участника комплекса ГТО (например #20770000013).

Главным призом конкурса станет портативная аудиоколонка **Яндекс Станция с умным помощником «Алиса»**, которая поможет подобрать музыку для занятий спортом, а также напомнить о запланированной тренировке. Еженедельно будут разыгрываться 10 таких колонок. Также ценные призы предоставили популярные сервисы электронных книг **ЛитРес** и **MyBook**. Совместно с Минспорта России компании подготовили подборку популярных книг о спорте и самосовершенствовании, которую получают в подарок все участники интернет-марафона.

### **Дополнительная информация об условиях конкурса**

Всего необходимо выполнить пять наиболее подходящих, для домашних условий, вида упражнений:

- 1.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» - 15 раз;
- 2.«Поднимание туловища из положения лежа на спине» - 15 раз;
- 3.«Наклон вперед из положения стоя» - коснуться пола пальцами рук;
- 4.«Приседание» - 30 раз;
- 5.«Планка» - простоять в классической «планке» (на локтях) - 30 секунд.

Условия розыгрыша:

- 1.Разместить видео на личной странице участника Конкурса в социальных сетях «ВКонтакте» и «Instagram».
- 2.В описании к видео обязательно указать хештеги (фразы): #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнормажизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #20770000013).
- 3.Время выполнения каждого испытания - не более 1 минуты.
- 4.Видеоролик должен быть непрерывным и содержать в себе выполнение всех пяти видов упражнений (последовательность на усмотрение участника) и иметь общую продолжительность (хронометраж) не более 4 минут.
- 5.Принять участие в розыгрыше можно только один раз.

Конкурс #яГоТОВ проводится в период с 01 мая по 01 июня 2020 года в 4 этапа:

- 1 этап - с 1 мая по 10 мая 2020 года;
- 2 этап - с 11 мая по 17 мая 2020 года
- 3 этап - с 18 мая по 24 мая 2020 года
- 4 этап - с 24 мая по 31 мая 2020 года

Даты проведения розыгрышей в прямом эфире каждого из этапов:

- 1 этап – 11 мая 2020 года;
- 2 этап – 18 мая 2020 года;
- 3 этап – 25 мая 2020 года;
- 4 этап – 1 июня 2020 года.