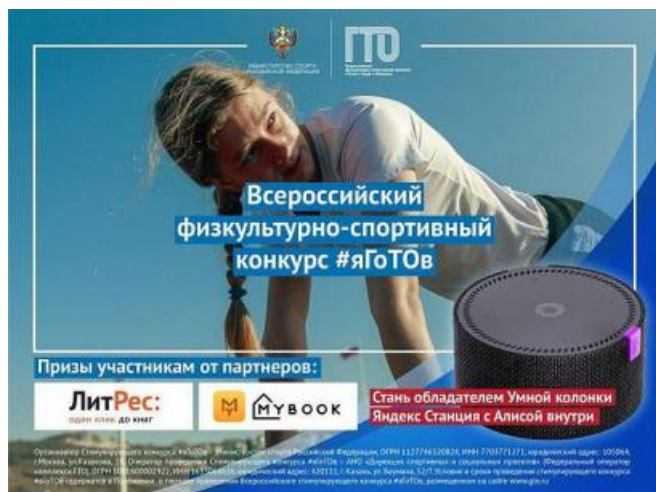


Внимание. Конкурс!



Министерство спорта Российской Федерации совместно с федеральным оператором Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 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 партнёров акции.

«Врачи в один голос говорят, что движение и физическая активность – главные помощники в борьбе с коронавирусом даже в условиях самоизоляции. Не обязательно быть спортсменом, чтобы тренироваться дома. Комплекс упражнений и желание – это всё, что требуется», – подчёркивает заместитель Министра спорта Российской Федерации Одес Байсултанов.

Видео с упражнениями необходимо опубликовать в социальных сетях с хештегами #ЯГотов, #тренируйсядома, #спортнормажины 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 Минспортом 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 видов упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 15 раз;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине – 15 раз;
- наклон вперёд из положения стоя - коснуться пола пальцами рук;
- приседание – 30 раз;

– планка – простоять в классической «планке» (на локтях) - 30 секунд.

Условия розыгрыша:

1. Наличие подписки на официальный аккаунт Минспорта России, а также комплекса ГТО ([@vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto), vk.com/vfsk_gto) в социальной сети «Instagram» и/или «ВКонтакте».
2. Регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (www.GTO.ru).
3. Разместить видео на личной странице участника Акции в социальных сетях «ВКонтакте» и «Instagram».
4. В описании к видео должны быть обязательно указаны хештеги (фразы): #яГТОв, #тренируйсядома, #спортнормажизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #2077000013).
5. Время выполнения каждого испытания – не более 1 минуты.
6. 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.
7. Принять участие в розыгрыше можно только один раз.

Конкурс #яГТОв проводится в период с 1 мая по 1 июня 2020 года в 4 этапа:

1 этап – с 1 по 10 мая,

2 этап – с 11 по 17 мая,

3 этап – с 18 по 24 мая,

4 этап – с 24 по 31 мая,

Даты проведения розыгрышей в прямом эфире каждого из этапов:

1 этап – 11 мая,

2 этап – 18 мая,

3 этап – 25 мая,

4 этап – 1 июня.

ЛитРес – лидер на рынке лицензионных электронных и аудиокниг в России и странах СНГ. Ассортимент сервиса насчитывает более 1 миллиона электронных и аудиокниг на русском и иностранных языках. Каждый месяц в каталоге ЛитРес появляется свыше пяти тысяч новых книг.

МуBook – крупнейший книжный сервис по модели подписки, который открывает доступ к каталогу из 270 000 электронных и аудиокниг от художественной и научно-популярной до деловой литературы.

Данная коллекция доступна для всех участников акции #яГТОв на сайтах и в приложениях сервисов Литрес и МуBook при использовании промокода, который будет выслан участникам по итогам выполнения несложных условий акции. Все участники гарантированно получают двухнедельную подписку от МуBook и скидку на книги из специальной подборки в размере от 25 до 50% от сервиса ЛитРес, а также станут участниками еженедельного розыгрыша уникальных призов:

- премиум подписка от сервиса «MyBook» на 3 месяца;
- любая книга на выбор от сервиса «ЛитРес».

Пресс-служба Минспорта России