



## Тюменцев призывают присоединиться к Всероссийскому конкурсу #яГоТОВ!

Министерство спорта России совместно с ВФСК ГТО запускает конкурс #яГоТОВ! Основным условием участия является запись видеоролика, на котором зафиксировано выполнении 5 упражнений.

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

Условия участия в конкурсе:

1. Разместить видео на личной странице в Instagram
2. Указать в описании к видео следующий набор хештегов: #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнорма жизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (к примеру, #20770000013)
3. Видеоролик должен содержать в себе выполнение всех пяти видов упражнений и иметь общую продолжительность не более 4 минут.
4. Участник должен быть подписан на официальный аккаунт [Минспорта России](#), а также [комплекса ГТО](#) в Instagram.

Хотя правила конкурса кажутся весьма простыми, организаторы просят отнестись к их выполнению максимально серьезно, так как не выполнение хотя бы одного из условий не позволит участвовать в розыгрыше призов.

Конкурс проводится с 1 мая по 1 июня 2020 года в 4 этапа. Каждый участник имеет право принять участие в конкурсе только один раз в каждом из этапов. 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 – 01 июня 2020 года

Партнеры конкурса – крупнейшие книжные сервисы ЛитРес и MyBook, которые подготовили список книг о саморазвитии и спорте. Главный приз – аудиоколонка Яндекс.Станция с умным помощником «Алиса», которая поможет подобрать музыку для занятий спортом.

Подробнее о правилах проведения конкурса можно узнать [на странице vfsk\\_gto](#) в Instagram в описании профиля.