Внимание, акция «#яГоТОв»!

Министерство спорта Российской Федерации в рамках мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводит акцию «#яГоТОв» (<https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/34911/>)

С 01 мая по 01 июня 2020 года проходит акция «#яГоТОв», в течение месяца участники онлайн-марафона будут выкладывать видео с выполнением пяти базовых упражнений комплекса ГТО и получать призы от партнёров акции.

Всего необходимо выполнить пять наиболее подходящих для домашних условий видов упражнений:

– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 15 раз;

– поднимание 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.

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 Минспортом России компании подготовили подборку популярных книг о спорте и самосовершенствовании, которую получат в подарок все участники интернет-марафона.

Положение и основные условия акции размещены на официальном сайте комплекса ГТО@vfsk\_gto и в социальной сети «Instagram».

**Приглашаем всех любителей спорта поддержать акцию и принять участие!**