**#яГоТОв**

Министерство спорта РФ совместно с федеральным оператором всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» продолжают поддерживать участников, которые систематически занимаются физической культурой дома.

1 мая стартовал конкурс #яГоТОв. В течение месяца участники онлайн-марафона будут выкладывать видео с выполнением пяти базовых упражнений комплекса ГТО и получать призы от партнеров 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 все, что требуется.

**ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:**

Видео с упражнениями необходимо опубликовать в социальных сетях с хэштегами #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.

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

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

– поднимание туловища из положения лежа 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/?hl=ru), [vk.com/vfsk\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)) в социальной сети Instagram и/или «ВКонтакте».

2. Регистрация на официальном интернет-портале ГТО ([www.GTO.ru](https://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 хэштеги: #яГоТОв, #тренируйсядома, #спортнормажизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #20770000013).

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 не более 4 минут.

7. Принять участие в розыгрыше можно только один раз.

Конкурс #яГоТОв проводится с 1 мая по 1 июня в четыре 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.