**Всероссийский конкурс [яГоТОв](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%8F%D0%93%D0%BE%D0%A2%D0%9E%D0%B2)!**⠀  
Друзья, челлендж [#ТренировкаГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%93%D0%A2%D0%9E) оказался таким успешным, что мы решили не останавливаться на достигнутом и придумали новый розыгрыш с крутыми призами!  
⠀Итак, Минспорт России совместно с [#комплексГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%93%D0%A2%D0%9E) запускает конкурс [#яГоТОв](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%8F%D0%93%D0%BE%D0%A2%D0%9E%D0%B2)!  
⠀Партнерами Конкурса стали крупнейшие книжные сервисы [ЛитРес Книги](https://vk.com/mylitres) и [MyBook – Книги и Аудиокниги](https://vk.com/mybook_ru) , которые подготовили для Вас список книг о саморазвитии и спорте.  
⠀Главным призом станет аудиоколонка Яндекс.Станция с умным помощником «Алиса», которая поможет подобрать музыку для занятий спортом.  
⠀Основным условием участия является запись видеоролика, на котором зафиксировано выполнении вами 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.  
⠀Правила конкурса хоть и простые, но просим вас отнестись к их выполнению серьезно, так как не выполнение хотя бы одного из условий не позволит вам участвовать в розыгрыше призов.  
⠀  
Условия:  
⠀⃣Разместить видео на личной странице в ВКонтакте  
⠀⃣Указать в описании к видео следующий набор хештегов: [#яГоТОв](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%8F%D0%93%D0%BE%D0%A2%D0%9E%D0%B2), [#тренируйсядома](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B9%D1%81%D1%8F%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), [#спортнормажизни](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (#20770000013)  
⠀⃣Видеоролик должен содержать в себе выполнение всех пяти видов упражнений и иметь общую продолжительность не более 4 минут.  
⠀⃣Участник должен быть подписан на официальный аккаунт [Министерство спорта Российской Федерации](https://vk.com/minsportrf) , а также комплекса [ВФСК ГТО](https://vk.com/vfsk_gto)  
⠀  
Конкурс проводится с 01 мая по 01 июня 2020 года в 4 этапа.  
⠀  
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  
⠀  
Каждый участник имеет право принять участие в конкурсе только один раз в каждом из этапов.  
⠀  
❗Подробнее с условиями конкурса [#яГоТОв](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%8F%D0%93%D0%BE%D0%A2%D0%9E%D0%B2) вы можете ознакомиться по ссылке в описании профиля  
⠀Мы с нетерпением ждем ваши видеоролики и уже готовы определить победителей.  
⠀Желаем удачи!  
⠀[#подтяниськдвижению](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E) [#ГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E)

