

Условия участия в стимулирующем конкурсе #яГоТОВ

1. Перед выполнением упражнений участникам Стимулирующего конкурса #яГоТОВ следует ознакомиться с инструкциями по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и упражнений, способствующих подготовке к выполнению упражнений, размещенными в официальной группе комплекса ГТО на платформе «Youtube или на официальном интернет-портале комплекса ГТО.

2. Участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ должен иметь подписку на официальный аккаунт Минспорта России, а также комплекса ГТО в социальной сети «Instagram» и/или «ВКонтакте».

3. Для участия в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ необходимо записать на видео выполнение пяти упражнений, позволяющих подготовиться к успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Виды упражнений для участия в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ:

«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.

4. После записи видео необходимо разместить на личной странице участника Стимулирующего конкурса #яГоТОВ в социальных сетях «ВКонтакте» и «Instagram».

5. В описании к видео должны быть обязательно указаны следующие хештеги (фразы): #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнорма жизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #20770000013).

Требования, предъявляемые к видео участников Стимулирующего конкурса #яГоТОВ:

1. Время выполнения каждого упражнения - не более 1 минуты;

2. Видео должно быть непрерывным и содержать в себе выполнение всех пяти

видов упражнений (последовательность на усмотрение участника) и иметь общую продолжительность (хронометраж) не более 4 минут;

3. Видео не должно:

- содержать бранные слова, непристойные и оскорбительные образы, сравнения и выражения, в том числе в отношении пола, расы, национальности, профессии, социальной категории, возраста, языка человека и гражданина;

- демонстрировать процессы курения и потребления алкогольной продукции;

- призывать к насилию и враждебности по отношению к отдельным лицам или группам людей по признаку социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности, содержать угрозы в отношении других лиц;

- побуждать к совершению опасных или незаконных действий, способных нанести вред здоровью или жизни;

- содержать рекламу (в том числе путем явной и целенаправленной демонстрации непосредственно рекламируемого продукта или услуги, его логотипа, фирменного наименования, а также иной ассоциации с третьими лицами, утверждения об одобрении Организатором товаров или услуги третьих лиц и прочее, а также упоминания продукта в положительном смысле, мошенничество или иное введение в заблуждение относительно потребительских свойств или качества товара/услуги);

- противоречить иным требованиям законодательства Российской Федерации о рекламе.