**АКЦИЯ «#яГоТОв»**

В целях поддержания физической активности населения страны в условиях самоизоляции Минспорт России проводит акцию «#яГоТОв» в рамках мероприятий по реализации Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - акция). Акция проводится в период с 1 мая по 1 июня 2020 года, в рамках которой планируется к розыгрышу различные призы. Положение и основные условия акции размещены на официальном аккаунте комплекса ГТО @vfsk\_gto в социальной сети «Instagram» и на официальном сайте министерства физической культуры и спорта Оренбургской области: minsport.orb.ru.

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

Так, 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.

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.

Дополнительная информация об условиях конкурса:

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.

**Условия розыгрыша:**

1. Наличие подписки на официальный аккаунт Минспорта России ([@minsport\_rf](https://www.instagram.com/minsport_rf/), [vk.com/minsportrf](https://vk.com/minsportrf)), 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ([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 хештеги (фразы): #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 (хронометраж) не более 4 минут.

7. Принять участие в розыгрыше можно только один раз.

Конкурс #яГоТОв проводится в период с 1 мая по 1 июня 2020 года в 4 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.

ЛитРес – лидер на рынке лицензионных электронных и аудиокниг в России и странах СНГ. Ассортимент сервиса насчитывает более 1 миллиона электронных и аудиокниг на русском и иностранных языках. Каждый месяц в каталоге ЛитРес появляется свыше пяти тысяч новых книг.

MyBook – крупнейший книжный сервис по модели подписки, который открывает доступ к каталогу из 270 000 электронных и аудиокниг от художественной и научно-популярной до деловой литературы.

Данная коллекция доступна для всех участников акции #яГоТОв на сайтах и в приложениях сервисов Литрес и MyBook при использовании промокода, который будет выслан участникам по итогам выполнения несложных условий акции. Все участники гарантированно получат двухнедельную подписку от MyBook и скидку на книги из специальной подборки в размере от 25 до 50% от сервиса ЛитРес, а также станут участниками еженедельного розыгрыша уникальных призов:

– премиум подписка от сервиса «MyBook» на 3 месяца;

– любая книга на выбор от сервиса «ЛитРес».