

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника Управления  
культуры, спорта и делам молодежи  
Администрации  
муниципального образования  
«Каменский городской округ»

  
И.В. Жернакова  
« 15 » мая 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного  
учреждения  
«Физкультурно-спортивный комплекс  
Каменского городского округа»

  
Л.Н. Вешкурцева  
« 15 » мая 2020г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении районного конкурса «#ЯГотов», направленного на подготовку в домашних условиях граждан к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок проведения районного конкурса #ЯГотов, направленного на осуществление в домашних условиях подготовки граждан к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) (районный конкурс #ЯГотов).

### 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

2.1. Основной целью районного конкурса #ЯГотов является вовлечение населения Каменского городского округа в систематические занятия физической культурой и спортом.

2.2. Задачи районного конкурса #ЯГотов:

- осуществление в домашних условиях подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание положительного образа и информационного поля вокруг комплекса ГТО;
- повышение привлекательности систематических занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения Каменского городского округа.

### 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТЕРМИНЫ СТИМУЛИРУЮЩЕГО РАЙОННОГО КОНКУРСА #ЯГотов

3.1. Организатор районного конкурса #ЯГотов - Управление культуры, спорта и делам молодежи Администрации муниципального образования «Каменский городской округ» (далее – Организатор).

3.2. Оператор проведения районного конкурса #ЯГоТОВ - Муниципальное бюджетное учреждение «Физкультурно-спортивный комплекс Каменского городского округа» (далее – Оператор).

3.3. Участники районного конкурса #ЯГоТОВ - граждане Российской Федерации, проживающие на территории муниципального образования «Каменский городской округ» в возрасте от 6 лет и старше, являющиеся участниками комплекса ГТО и зарегистрированные на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (имеющие 11-значный уникальный идентификационный номер) и выполнившие условия районного конкурса #ЯГоТОВ.

3.4. Видео – видеоконтент, размещённый на личной страничке участника районного конкурса #ЯГоТОВ в социальной сети «ВКонтакте», который содержит процесс выполнения участником районного конкурса #ЯГоТОВ упражнений в домашних условиях, необходимых для успешного выполнения нормативных испытаний (тестов) комплекса ГТО.

#### **4. УСЛОВИЯ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЙОННОГО КОНКУРСА #ЯГоТОВ**

4.1. Перед выполнением упражнений участникам районного конкурса #ЯГоТОВ следует ознакомиться с инструкциями по выполнению нормативных испытаний (тестов) комплекса ГТО и упражнений, способствующих подготовке к выполнению упражнений, размещёнными в официальной группе комплекса ГТО на платформе «Youtube» ([youtube.com/vfsgktorussia](http://youtube.com/vfsgktorussia)) или на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

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

4.3. Виды упражнений для участия в районном конкурсе #ЯГоТОВ:

- «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) - 15 раз,

- «поднимание туловища из положения лёжа на спине» (пресс) – 15 раз;

- «наклон вперёд из положения стоя» - коснуться пола пальцами рук;

- «приседание» - 30 раз;

- «планка» - простоять к классической «планке» (на локтях) – 30 секунд.

После записи видео необходимо разместить на личной странице участника районного конкурса #ЯГоТОВ в социальной сети «ВКонтакте».

В описании к видео должны быть обязательно указаны следующие хэштеги (фразы): #ЯГоТОВ #ЯГоТОВКГО #Тренируйсядома

#Спортнорма жизни и 11-значный уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #207700001311).

4.4. Требования, предъявляемые к видео участников районного конкурса #ЯГотоВ:

4.4.1 время выполнения каждого упражнения – не более 1 минуты;

4.4.2 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;

4.5. Районный конкурс #ЯГотоВ проводится в период с 15 мая по 28 мая 2020 года.

4.6. Розыгрыш призов состоится 29 мая 2020 года на страничке «ВКонтакте» в группе «Молодёжь Каменского городского округа». В призовой фонд входит спортивный инвентарь.

4.7. Каждый участник районного конкурса #ЯГотоВ имеет право принять участие в районном конкурсе #ЯГотоВ только один раз. Дата публикации видео должна соответствовать периоду проведения районного конкурса #ЯГотоВ.

4.8. Участник районного конкурса #ЯГотоВ разрешает безвозмездное использование видео со своим изображением для размещения в аккаунте группы в социальной сети «ВКонтакте» «Молодёжь Каменского городского округа». Факт участия в районном конкурсе #ЯГотоВ предусматривает, что его участники согласны с тем, что их имена, фамилии, фотографии, видео могут быть использованы Организатором и Оператором в информационных целях, в сети «Интернет» без выплаты им какой-либо денежной компенсации.

## **5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РАЙОННОГО КОНКУРСА #ЯГотоВ**

5.1. В период проведения районного конкурса #ЯГотоВ формируется жюри из числа сотрудников Организатора и Оператора.

5.2. Розыгрыш призов осуществляется Оператором в аккаунте группы в социальной сети «ВКонтакте» «Молодёжь Каменского городского округа» по адресу: [https://vk.com/kgo\\_volunteers](https://vk.com/kgo_volunteers) с применением публичного и общедоступного рандомайзер-сервиса «randstuff.ru».

5.3. Порядок проведения розыгрыша: с помощью рандомайзер-сервиса «randstuff.ru» определяются победители, проверяется на соблюдение условий районного конкурса #ЯГотоВ получают свои призы.

5.4. Призы можно будет получить в здании Управления культуры, спорта и делам молодёжи, по адресу: город Каменск-Уральский, ул. Революционная, 13. Каб.1.