

**УТВЕРЖДАЮ**

заместитель Министра спорта  
Российской Федерации  
О.Х. Байсултанов



О.Х. Байсултанов/  
«30» апреля 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

генеральный директор  
АНО «Дирекция спортивных  
и социальных проектов»  
М.С. Денисов



М.С. Денисов/  
«30» апреля 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Всероссийского стимулирующего 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 Всероссийского стимулирующего 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) (далее – Стимулирующий конкурс #яГоТОВ).

1.2. Стимулирующий конкурс #яГоТОВ проводится в рамках акции Министерства спорта Российской Федерации «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни».

### **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #яГоТОВ**

2.1. Основной целью Стимулирующего конкурса #яГоТОВ является вовлечение населения Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

2.2. Задачи Стимулирующего 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 Российской Федерации;
- продвижение и популяризация официальных аккаунтов комплекса ГТО в популярных социальных сетях и интернет-портала комплекса ГТО.

### **3. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #яГоТОВ**

3.1. Организатор Стимулирующего конкурса #яГоТОВ – Министерство спорта Российской Федерации (далее – Организатор).

3.2. Оператор проведения Стимулирующего конкурса #яГоТОВ – автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов» (далее – Оператор).

3.3. Участники Стимулирующего конкурса #яГоТОВ – граждане Российской Федерации 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 Стимулирующего конкурса #яГоТОВ.

3.4. Видео – видеоконтент, размещенный на личной странице участника Стимулирующего конкурса #яГоТОВ в социальных сетях, который содержит процесс выполнения участником Стимулирующего конкурса #яГоТОВ упражнений в домашних условиях, необходимых для успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **4. УСЛОВИЯ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #яГоТОВ**

4.1. 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» ([Youtube.com/vfsgktorussia](https://www.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. Участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ должен иметь подписку на официальный аккаунт Минспорта России, а также комплекса ГТО ([@vfsg\\_gto](https://www.instagram.com/vfsg_gto), [vk.com/vfsg\\_gto](https://vk.com/vfsg_gto)) в социальной сети «Instagram» и/или «ВКонтакте».

4.3. 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.

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

В описании к видео должны быть обязательно указаны следующие хештеги (фразы): #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнормажизни и 11-значный



уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО без дефисов (например #20770000013).

4.4. Требования, предъявляемые к видео участников Стимулирующего конкурса #яГoTов:

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;

4.4.3. 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.

4.5. Стимулирующий конкурс #яГoTов проводится в период с 1 мая по 1 июня 2020 года в 4 этапа:

1 этап - с 1 мая по 10 мая 2020 года;

2 этап - с 11 мая по 17 мая 2020 года;

3 этап - с 18 мая по 24 мая 2020 года;

4 этап - с 25 мая по 31 мая 2020 года.

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 – 1 июня 2020 года.

Призовой фонд каждого из этапов Стимулирующего конкурса #яГoTов включает в себя:

- 12 премиум подписок на три месяца на пользование электронной библиотекой ресурса «My book»;

- уникальных промо-кодов на 1 книгу в подарок из перечня от группы компаний «ЛитРес», указанного на официальном сервисе компании и 12 уникальных скидок в размере 25% на следующую покупку книг;

- 40 устройств «Умная колонка ЯНДЕКС Станция Мини», цвет черный.

Каждый участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, выполнивший в полном объеме условия, вне зависимости от результатов еженедельного розыгрыша получает следующие поощрения:

- промо-код со скидкой 25% от группы компании «ЛитРес» на книжную подборку из каталога, расположенного на сервисе [litres.ru](http://litres.ru);

- двухнедельную бесплатную подписку на пользование электронной библиотекой ресурса «My book».

4.6. Каждый участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ имеет право принять участие в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ только один раз в каждом из этапов, указанных в пункте 4.5 настоящего Положения. Дата публикации видео должна соответствовать периоду проведения этапа Стимулирующего конкурса #яГоТОВ.

4.7. Участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ разрешает безвозмездное использование видео- со своим изображением для размещения в официальных аккаунтах социальных сетей Министерства спорта Российской Федерации и автономной некоммерческой организации «Дирекция спортивных и социальных проектов», а также внесение в них изменений, дополнений комментариями или какими бы то ни было пояснениями, элементами фирменного стиля комплекса ГТО.

4.8. Факт участия в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ предусматривает, что его участники согласны с тем, что их имена, фамилии, иные персональные данные, фотографии, видео, интервью и другие материалы могут быть использованы Организатором и Оператором в информационных целях, в том числе на телевидении, радио, в прессе, интернете и других СМИ и для изготовления графических материалов без выплаты им какой-либо денежной компенсации.

Все исключительные права на такие интервью и фотографии будут принадлежать Организатору и Оператору.

## **5. ПОРЯДОК ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #яГоТОВ**

5.1. В период проведения Стимулирующего конкурса #яГоТОВ формируется жюри из числа сотрудников Организатора и Оператора.

5.2. Все участники Стимулирующего конкурса #яГоТОВ при соответствии требованиям, изложенным в настоящем Положении, принимают участие в еженедельном розыгрыше призов.

5.3. Розыгрыш призов осуществляется Оператором в прямом эфире в официальных аккаунтах комплекса ГТО в социальной сети «Instagram» и «ВКонтакте» по адресам: [@vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto) и [vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto) с применением публичного и общедоступного рандомайзер-сервиса «[Randomes.top](http://Randomes.top)».

5.4. Порядок проведения розыгрышей:

- наименования аккаунтов всех участников Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, выполнивших условия, заносятся в еженедельный реестр с присвоением каждому аккаунту порядкового номера;



- реестр участников Стимулирующего конкурса #яГоТОВ (в прямом эфире) вносится (порядковыми номерами) в рандомайзер-сервис, указанный в настоящем Положении;

- рандомайз-сервис в случайном порядке определяет заданное число победителей, которые указываются в еженедельном протоколе розыгрыша соответствующего этапа Стимулирующего конкурса #яГоТОВ и становятся обладателями призов (каждую неделю):

- 1 (одной) премиум подписки на три месяца на пользование электронной библиотекой ресурса «My book» - 3 победителя;

- 1 (одной) книги на выбор от группы компаний «ЛитРес» - 3 победителя;

- 1 (одного) устройства «Умная колонка ЯНДЕКС Станция Мини», цвет черный – 10 победителей.

5.5. Отправка промо-кодов и уточнение адреса отправки призов осуществляется по адресу электронной почты победителя Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, указанной в личном кабинете при регистрации на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) в течение 3 (трех) дней с момента проведения розыгрыша и определения победителей или иным доступным способом связи с победителями Стимулирующего конкурса #яГоТОВ.

Отправка приза («Умная колонка ЯНДЕКС Станция Мини», цвет черный) осуществляется заказным письмом (посылкой) по адресу места проживания, указанному в личном кабинете победителя Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, при регистрации на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) в течение 15 (пяти) дней с момента проведения розыгрыша и определения победителей.

5.6. Победитель Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, принимая участие в конкурсе, соглашается разместить фотографию, иллюстрирующую использование промо-кода или пользование электронным сервисом (ресурсом) на личной странице в социальной сети «Вконтакте» и (или) «Instagram» с хештегом (фразами): #яГоТОВ, #тренируйсядома, #спортнормажизни, #комплексГТО, #подтяниськдвижению.

## **6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКА СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #яГоТОВ.**

6.1. Участник Стимулирующего конкурса #яГоТОВ имеет право:

– ознакомиться с настоящим Положением на официальном сайте Организатора и Оператора;

– принимать участие в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ в порядке, определенном настоящим Положением, и с соблюдением всех установленных условий, сроков и требований, предъявляемых к видео;

– получать информацию об изменениях в настоящем Положении;

– получать от Организатора или Оператора необходимую информацию о порядке организации и проведения Стимулирующего конкурса #яГоТОВ.

6.2. Участие в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ подразумевает ознакомление и полное согласие участников Стимулирующего конкурса #яГоТОВ с настоящим Положением.

## **7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРА СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #ЯГОТОВ**

7.1. Организатор Стимулирующего конкурса #яГоТОВ вправе:

- требовать от участников Стимулирующего конкурса #яГоТОВ соблюдения всех условий, указанных в настоящем Положении;
- отказать лицам в участии в Стимулирующем конкурсе #яГоТОВ, не полностью выполнившим условия Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, изложенные в настоящем Положении, или разместившего видео третьего лица;
- отменить Стимулирующий конкурс #яГоТОВ, разместив информационное сообщение об этом на официальном сайте Организатора и Оператора в официальных группах и аккаунтах комплекса ГТО в социальных сетях «ВКонтакте», «Instagram».

7.2. Обязанностью Организатора является проведение Стимулирующего конкурса #яГоТОВ в порядке, сроки и на условиях, определенных настоящим Положением.

## **8. ФИНАНСИРОВАНИЕ СТИМУЛИРУЮЩЕГО КОНКУРСА #ЯГОТОВ**

8.1. Организатор Стимулирующего конкурса #яГоТОВ не несет никаких обязательств финансового и иного характера.

8.2. Обеспечение расходов на приобретение призового фонда и доставку призов победителям будет осуществляться за счет субсидии, предоставленной Организатором из федерального бюджета Оператору на реализацию мероприятий комплекса ГТО в 2020 году.

## **9. ФОРС-МАЖОР**

9.1. Организатор не несет ответственности за перенос сроков и сбои в проведении Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, а также за невозможность получения вознаграждения участником Стимулирующего конкурса #яГоТОВ, вызванную обстоятельствами форс-мажора.

## **10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

10.1. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения.