

## РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению акции «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни»

1. Определить список тренеров, фитнес-инструкторов и спортсменов муниципального образования, которые могут записать видео и/или сделать фото своих домашних тренировок (*видео - до 1 мин, фото - до 10 штук, онлайн-трансляция без ограничения по времени*).

2. Тренировки проводятся в домашних условиях. В качестве спортивных снарядов и оборудования можно использовать подручные предметы.

3. Видео и онлайн трансляции тренировки сопровождаются голосовым руководством с пошаговой инструкцией выполнения упражнения. Фото тренировки сопровождается текстовым приложением по выполнению упражнений.

4. Снятое видео или фото размещается в социальных сетях, (ВКонтакте, Одноклассники, Facebook, Instagram) с хэштегами: #тренируйсядома #спортнорма жизни, #спорт53 #будьвспорте (можно размещать на страницах групп и личных аккаунтах).

5. Авторам видео, фото, онлайн трансляции тренировок рекомендуется рассказать об акции «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни», проводимой в социальных сетях, и коротко о себе.

*(Спортсмен – фамилия, имя, спортивный разряд / спортивное звание, спортивные достижения, принадлежность к физкультурно-спортивной организации.*

*Тренер, фитнес инструктор – фамилия, имя, место работы, спортивный разряд / спортивное звание, спортивные достижения).*

6. Для более широкого освещения акции видео и фото материалы необходимо направить в личные сообщения групп:

<https://vk.com/beinsport53>

<https://facebook.com/groups/323922945059911>

<https://www.instagram.com/sportmol53>

<https://ok.ru/group/56954223198277>

---