

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Исполнительный директор**  
**АНО «Атом-спорт»**  
**С.Ю. Петрачина**  
\_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о конкурсе #ЗдоровДома (челендж)  
среди работников организаций ГК «Росатом»

г. Москва  
2020 год

## 1. Цели и задачи

- 1.1. Популяризация здорового образа жизни среди сотрудников предприятий атомной отрасли.
- 1.2. Привлечение работников организаций Госкорпорации «Росатом» к активным и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- 1.3. Развитие физической культуры в домашних условиях, в связи с отсутствием возможности посещать спортивные залы и другие объекты спорта.

## 2. Время и место проведения

- 2.1. Конкурс #ЗдоровДома (челендж) проводится с **20 апреля по 26 апреля 2020 года (дистанционно в домашних условиях)**.

## 3. Организация конкурса

- 3.1. Общее руководство по проведению конкурса осуществляет АНО «Атом-спорт».
- 3.2. Информационная поддержка конкурса осуществляется через сайт [atom-sport.org](http://atom-sport.org), социальные сети АНО «Атом-спорт» и другие порталы.

**Главный судья: Петрачина Светлана Юрьевна.**

**Главный секретарь: Кабанов Илья Олегович.**

## 4. Участники мероприятия

- 4.1. К участию в конкурсе допускаются работники организаций ГК «Росатом», по возрастным категориям 18-34 года, 35-49 лет и 50 лет и старше.
- 4.2. Конкурс проводится среди мужчин и женщин.

## 5. Условия конкурса

- 5.1. Этапы конкурса и общий зачет считается выполненным при наличии видеоматериала подтверждающего выполнения всех дней челенджа.
- 5.2. Видеоматериалы (хорошего качества) всех дней челенджа присылать в виде ссылки для скачивания на электронную почту [atom-sport@list.ru](mailto:atom-sport@list.ru).
- 5.3. В электронном письме с видеоматериалами необходимо будет направить заполненную анкету участника (фотографию или скан анкеты) согласно Приложения №1.

## 6. Система проведения конкурса

- 6.1. Мужчины:  
В возрасте 18-34 года:

1 день: приседания – не менее 50 раз, отжимания – не менее 30 раз, упражнение «планка» – не менее 1 мин.

2 день: приседания – не менее 55 раз, отжимания – не менее 35 раз, упражнение «планка» – не менее 1,30 мин.

3 день: приседания – не менее 60 раз, отжимания – не менее 40 раз, упражнение «планка» – не менее 2 мин.

4 день: приседания – не менее 65 раз, отжимания – не менее 45 раз, упражнение «планка» – не менее 2,30 мин.

5 день: приседания – не менее 70 раз, отжимания – не менее 50 раз, упражнение «планка» – не менее 3 мин.

6 день: приседания – не менее 75 раз, отжимания – не менее 55 раз, упражнение «планка» – не менее 3,30 мин.

7 день: приседания – не менее 80 раз, отжимания – не менее 60 раз, упражнение «планка» – не менее 4 мин.

В возрасте 35-49 лет:

1 день: приседания – не менее 30 раз, отжимания – не менее 20 раз, упражнение «планка» – не менее 1 мин.

2 день: приседания – не менее 35 раз, отжимания – не менее 25 раз, упражнение «планка» – не менее 1,20 мин.

3 день: приседания – не менее 40 раз, отжимания – не менее 30 раз, упражнение «планка» – не менее 1,40 мин.

4 день: приседания – не менее 45 раз, отжимания – не менее 35 раз, упражнение «планка» – не менее 2 мин.

5 день: приседания – не менее 50 раз, отжимания – не менее 40 раз, упражнение «планка» – не менее 2,20 мин.

6 день: приседания – не менее 55 раз, отжимания – не менее 45 раз, упражнение «планка» – не менее 2,40 мин.

7 день: приседания – не менее 60 раз, отжимания – не менее 50 раз, упражнение «планка» – не менее 3 мин.

В возрасте 50 лет и старше:

1 день: приседания – не менее 20 раз, отжимания – не менее 15 раз, упражнение «планка» – не менее 1 мин.

2 день: приседания – не менее 25 раз, отжимания – не менее 17 раз, упражнение «планка» – не менее 1,10 мин.

3 день: приседания – не менее 30 раз, отжимания – не менее 20 раз, упражнение «планка» – не менее 1,20 мин.

4 день: приседания – не менее 35 раз, отжимания – не менее 22 раз, упражнение «планка» – не менее 1,30 мин.

5 день: приседания – не менее 40 раз, отжимания – не менее 25 раз, упражнение «планка» – не менее 1,40 мин.

6 день: приседания – не менее 45 раз, отжимания – не менее 27 раз, упражнение «планка» – не менее 1,50 мин.

7 день: приседания – не менее 50 раз, отжимания – не менее 30 раз, упражнение «планка» – не менее 2 мин.

6.2. Женщины:

В возрасте 18-34 года:

1 день: приседания – не менее 20 раз, отжимания – не менее 15 раз, упражнение «планка» – не менее 1 мин.

2 день: приседания – не менее 25 раз, отжимания – не менее 17 раз, упражнение «планка» – не менее 1,15 мин.

3 день: приседания – не менее 30 раз, отжимания – не менее 20 раз, упражнение «планка» – не менее 1,30 мин.

4 день: приседания – не менее 35 раз, отжимания – не менее 22 раз, упражнение «планка» – не менее 1,45 мин.

5 день: приседания – не менее 40 раз, отжимания – не менее 25 раз, упражнение «планка» – не менее 2 мин.

6 день: приседания – не менее 45 раз, отжимания – не менее 27 раз, упражнение «планка» – не менее 2,15 мин.

7 день: приседания – не менее 50 раз, отжимания – не менее 30 раз, упражнение «планка» – не менее 2,30 мин.

В возрасте 35-49 лет:

1 день: приседания – не менее 15 раз, отжимания – не менее 10 раз, упражнение «планка» – не менее 1 мин.

2 день: приседания – не менее 20 раз, отжимания – не менее 12 раз, упражнение «планка» – не менее 1,10 мин.

3 день: приседания – не менее 25 раз, отжимания – не менее 15 раз, упражнение «планка» – не менее 1,20 мин.

4 день: приседания – не менее 30 раз, отжимания – не менее 17 раз, упражнение «планка» – не менее 1,30 мин.

5 день: приседания – не менее 35 раз, отжимания – не менее 20 раз, упражнение «планка» – не менее 1,40 мин.

6 день: приседания – не менее 40 раз, отжимания – не менее 22 раз, упражнение «планка» – не менее 1,50 мин.

7 день: приседания – не менее 45 раз, отжимания – не менее 25 раз, упражнение «планка» – не менее 2 мин.

В возрасте 50 лет и старше:

1 день: приседания – не менее 15 раз, отжимания – не менее 8 раз, упражнение «планка» – не менее 0,30 мин.

2 день: приседания – не менее 17 раз, отжимания – не менее 10 раз, упражнение «планка» – не менее 0,40 мин.

3 день: приседания – не менее 20 раз, отжимания – не менее 12 раз, упражнение «планка» – не менее 0,50 мин.

4 день: приседания – не менее 22 раз, отжимания – не менее 14 раз, упражнение «планка» – не менее 1,00 мин.

5 день: приседания – не менее 25 раз, отжимания – не менее 16 раз, упражнение «планка» – не менее 1,10 мин.

6 день: приседания – не менее 27 раз, отжимания – не менее 18 раз, упражнение «планка» – не менее 1,20 мин.

7 день: приседания – не менее 30 раз, отжимания – не менее 20 раз, упражнение «планка» – не менее 1,30 мин.

- Упражнение «приседания» — это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает ноги в голеностопных, коленных и тазо-

бедренных суставах стоя на полу, а прямые руки при приседании вытягивает перед собой параллельно полу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, а ноги, руки, прижатые к телу, спина, шея и голова составляют прямую линию.

- Упражнение «отжимание» — это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает руки в кистевых, локтевых и плечевых суставах в упоре лежа на полу. Исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, а плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.
- Упражнение «планка» — статистическое упражнение планка горизонтальная стоя на локтях на полу.

6.3. Пауза между упражнениями не более 1 минуты. Упражнения выполняются в течении семи дней подряд. Видеоролик каждого дня записывается полностью одним видеоматериалом (упражнения и паузы между ними).

## **7. Определение победителей соревнований**

7.1. Победителем конкурса в каждой возрастной категории у мужчин и женщин считается участник, выполнивший качественно все требования челенджа и показавший наилучший результат всех упражнений. В случае одинаковых результатов у победителей и призеров победа присуждается более возрастному участнику челенджа. Видеоматериалы принимаются до 27 апреля включительно, подведение итогов конкурса #ЗдоровДома 30 апреля.

## **8. Награждение**

8.1. Победители и призеры у мужчин и женщин награждаются призами (сертификатами сети спортивных магазинов «Спортмастер» за 1 место – 4000 руб., 2 место – 3000 руб., 3 место – 2000 руб.) и наградными статуэтками.

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Паспортные данные</b>	<b>Место работы</b>	<b>Должность</b>
<b>1.</b>					

<b>Результат выполнения упражнений</b>	<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>
<b>Приседания</b>							
<b>Отжимания</b>							
<b>Планка</b>							

Приложение №1

**А Н К Е Т А**  
участника конкурса #ЗдоровДома