

Описание Всероссийской физкультурной акции - челленджа

#Поехали_108

В 2021 году исполняется 60 лет со дня первого полета человека в космос. Юрий Алексеевич Гагарин, первый в мире космонавт, находился в космосе 108 минут.

Важным требованием к космонавту всегда было его физическое состояние. В честь этого события ГАПОУ «ОИК» приглашает всех принять участие в всероссийском спортивном челлендже #Поехали108

Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых успехами и неудачами. Спорт – это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека.

Цель челленджа - популяризация среди населения активного, спортивного образа жизни.

Бегаешь? Плаваешь? Катаешься на лыжах? Ходишь пешком? Тогда ты наш клиент! Преодолей расстояние 108 километров. Как? Выбор за тобой.

Правила участия в челлендже:

1. Перемещайся в пространстве, беги на беговой дорожке, плыви в бассейне, но не забывай фиксировать данные на различных устройствах (смартфон, треккер и т.д.);

2. Сделай репост записи:

3. Размещай на посты с информацией о пройденном расстоянии (**нарастающим итогом !!!**) в социальных сетях (VK, Instagram) с хештегами #Поехали_108 #60летполетнормальный #денькосмонавтики56 #зож56 #первыйсредидравных56;

4. Пройди регистрацию по ссылке:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc9ojA1w_uj74byicfSkZS4ZCgkhRLATUMNHim0mgZSAH7Img/viewform

Участники, преодолевшие расстояние 108 км и выполнившие все условия будут отмечены дипломами за активное участие в челлендже.

Хочешь установить рекорд? Перевыполни поставленную задачу и получи диплом победителя с указанием своего собственного рекорда!

Стартуем 25 января 2021 г. Окончание челленджа 31 марта 2021 г. Публикация дипломов участников и победителей до 12 апреля 2021 г.

Если ты готов? Тогда ПОЕХАЛИ!