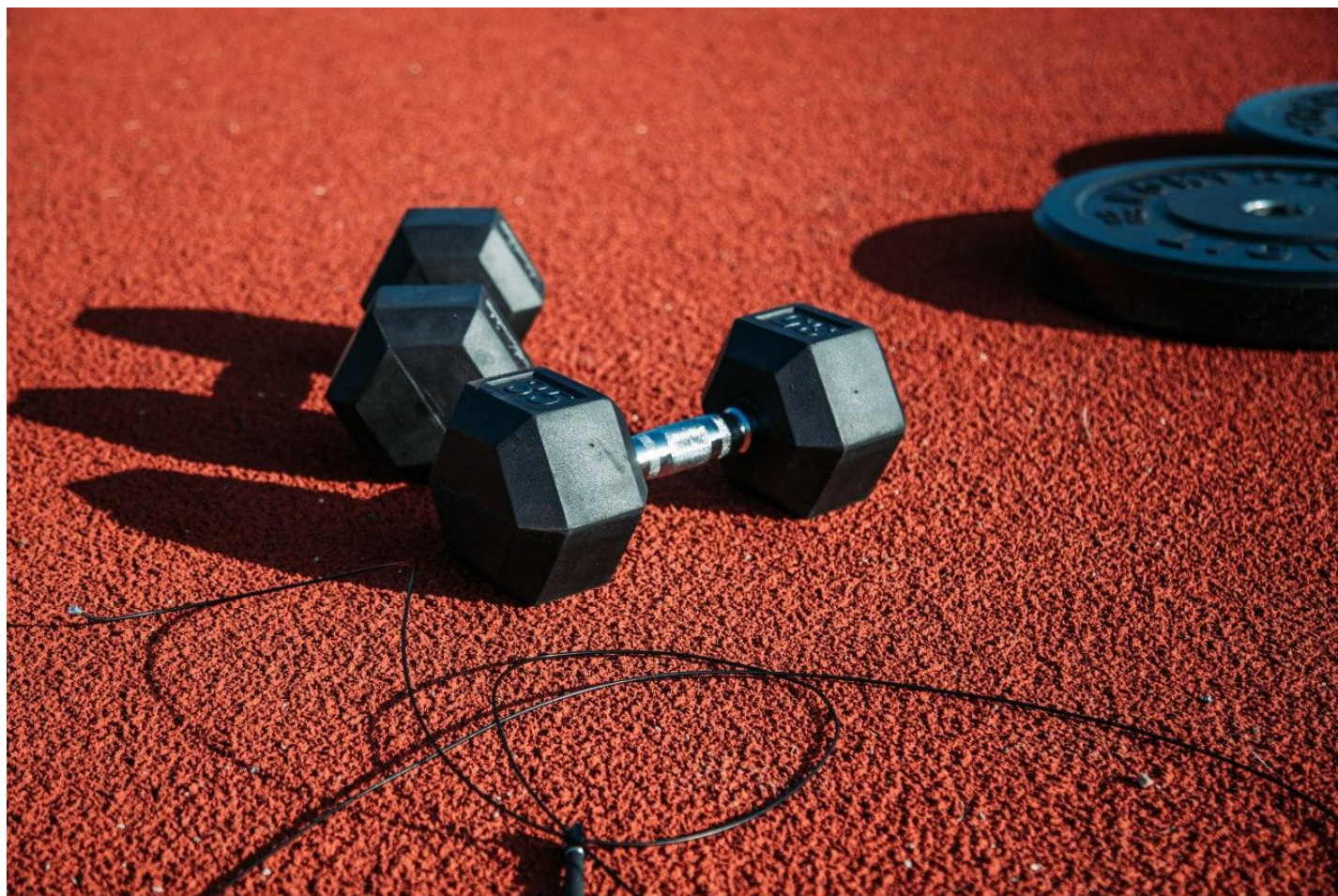


20.05.2020



**Центр физкультуры и спорта САО приглашает жителей района принять участие в онлайн-соревнованиях среди семейных команд. Мероприятие приурочено ко Дню России 12 июня.**

Место проведения: домашняя обстановка (квартира, дом, дача). Участники выполняют два упражнения с обязательной видеофиксацией отдельно для каждого задания. Состав семейной команды: один родитель + один ребенок.

«Правила видеозаписи: наводим камеру на спортсменов, включаем запись, участник-ребенок называют имя, фамилию и возраст и команда приступает к выполнению упражнения», — говорится в анонсе.

Каждое упражнение необходимо выполнять без остановок. Упражнение № 1: Передача мяча (предмета) с подъемом корпуса (пресс). Время — 1 минута. Ребёнок и родитель садятся друг напротив друга, касаясь ногами друг друга, колени можно немного согнуть. Ребёнок держит мяч (мягкая игрушка) двумя руками. Ложится на пол, садится, передаёт предмет родителю. Родитель выполняет такое же упражнение. Результат — это сумма правильно выполненных упражнений команды за 1 минуту.

Упражнение № 2: прыжки через скакалку — родитель и ребенок встают близко к друг другу. Скакалка (прыгалки) у одного из участников. Прыжки выполняются синхронно. Результат — это сумма прыжков за 1 минуту.

Два видеофайла нужно отправить 11 или 12 июня до 18.00 на электронную почту [mossportsao@mail.ru](mailto:mossportsao@mail.ru) с указанием в теме письма ФИ и возраста участника-ребенка. Победители в каждой категории определяются по наибольшей сумме правильно выполненных упражнений в двух заданиях. Подробности по ссылке: <https://vk.com/sportsao>

---

Адрес страницы: <http://koptevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8909189.html>

---

[Управа района Коптево города Москвы](#)