**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

**В рамках празднования 66-летия со дня образования города Волжского, Администрация города запускает городскую акцию**

**"Волжский - Старт спортивным рекордам"**

**Испытания будут проходить по 4 дисциплинам:**

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (макс. кол-во раз за 1 минуту);

— приседания (макс. кол-во раз за 1 минуту);

— поднимание туловища из положения лежа на спине (макс. кол-во раз за 1 минуту);

— подтягивания на высокой перекладине (макс кол-во раз за 1 минуту).

**К участию приглашаются мужчины и женщины в следующих возрастных категориях:**

от 6 до 13 лет;

от 14 до 21 лет;

от 22 до 40 лет;

от 41 до 60 лет.

**Для участия  в городской акции Вам необходимо:**

**1. Заполнить** [**заявку**](http://vlzsport.ru/wp-content/documents/other/zayavka.doc)

**2. Записать видео выполнения упражнения**

**3. Прислать заявку и видео на электронный адрес:****vsport34@yandex.ru**

**Важно!**

1. Заявку  можно прислать: в формате word, в самом письме, скриншотом (фото).

2. Участвовать в акции могут только жители города Волжского Волгоградской области.

3. Ролик должен быть снят одним дублем, в кадре должен быть секундомер.

Расположение  видео камеры относительно спортсмена:

для подтягиваний - фронтальное, для остальных видов - боковое (профиль),

при съемке видеоролика следует расположить камеру так, как показано на схемах.



**Победителей ждут  ценные призы и размещение на городских баннерах, как самых спортивных жителей города Волжского!**

С информацией о проведении Акции можно ознакомиться на сайте: vlzsport.ru