

## 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
2. Записать видео выполнения упражнения
3. Прислать заявку и видео на электронный адрес: [vsport34@yandex.ru](mailto: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.



Подтягивания



Приседания, пресс, отжимания

**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](http://vlzsport.ru)

# «Волжский - Старт спортивным рекордам»

Городская акция  
в рамках празднования  
Дня города Волжского  
с 5 июня по 22 июля



- ✓ ПРЕСС
- ✓ ОТЖИМАНИЯ
- ✓ ПРИСЕДАНИЕ
- ✓ ПОДТЯГИВАНИЯ



Возраст участников  
от 6 до 60

**ПОДРОБНЕЕ НА [VLZSPORT.RU](http://VLZSPORT.RU)**  
телефон для справок +7 8443 27 26 15