



**ВСЕРОССИЙСКОЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЕ
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ
"ЮНАРМИЯ"**

634034, г. Томск
ул. Карташева, д. 21 офис 8
Тел. +7 (923) 427 54 30
e-mail: cvpv2011@yandex.ru

"27" 04 2020 г. № 5/н
НА № _____

Руководителям штабов
Местных отделений
ВВПОД «Юнармия» Томской области.

Руководителям (кураторам) юнармейских отрядов.

Уважаемые коллеги!

Информируем вас, что в рамках проекта #юнармейскийвызов проходит новый челлендж - #ФИЗКУЛЬТУРНЫЙМИЛЛИОН (далее по тексту – «Акция»).

Цель его – здоровье юнармейцев, профилактика коронавируса, пропаганда спорта и здорового образа жизни. Также планируется установить новый РЕКОРД и попасть в Книгу рекордов Министерства Обороны!!!

Физкультурный комплекс состоит из 5 упражнений:

1. «Комарик» - прыжки с хлопком;
2. «Насос» - приседания с вытянутыми руками;
3. «Раскладушка» - выпрыгивания из положения «лёжа» в положение «полусидя»;
4. «Отжим» - классические отжимания;
5. «Дрезина» - скручивания;

Каждое упражнение повторяется 10 раз.

Участник Акции записывает исполнение данного комплекса упражнений на видео.

Заявку на участие в Акции отправляет через функцию «предложить новость» в сообщество Акции <https://vk.com/physcultmillion> через специальную форму.

1 участник = 1 видео! Ролики принимаются до 9 мая 2020 года.

Просим данную информацию довести до наибольшего числа юнармейцев вашего местного отделения.

Также необходимо помнить, что прикрепляя видео в #физкультмиллион, прикрепляется ссылка, а значит, если потом видео удаляется с личной странички участника, оно исчезает и в группе. Видео не должно быть скрыто настройками приватности!

С уважением,

Начальник регионального штаба



Доманевский А.А.