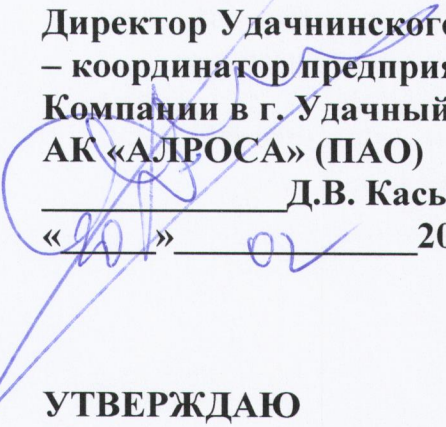


**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор Удачинского ГОК  
– координатор предприятий  
Компании в г. Удачный  
АК «АЛРОСА» (ПАО)**

  
\_\_\_\_\_ **Д.В. Касьянов**  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

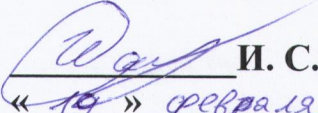
**Председатель профкома  
Удачинского ГОК  
АК «АЛРОСА» (ПАО)**

  
\_\_\_\_\_ **Е.В. Ретин**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. председателя СМС  
Удачинского ГОК  
АК «АЛРОСА» (ПАО)**

  
\_\_\_\_\_ **И. С. Савельев**  
« 19 » \_\_\_\_\_ февраля 2025 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении челленджа «Удачный держит планку» среди членов  
Профсоюза «Профалмаз» г. Удачный**

**г. Удачный  
2025 г.**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1 Пропаганда здорового и активного образа жизни среди работников Удачинского ГОКа АК «АЛРОСА» (ПАО) (далее – Компания), структурных подразделений, дочерних и зависимых обществ (далее – ДЗО), муниципальных учреждений, предприятий, организаций, входящих в состав профсоюза «ПРОФАЛМАЗ» города Удачный.

1.2 Привлечение работников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3 Формирование и развитие корпоративной культуры, корпоративных ценностей и чувства единения личных интересов работников всех учреждений.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЧЕЛЛЕНДЖА**

### **2.1 Организаторы челленджа:**

Совет Молодых Специалистов (СМС) Удачинского ГОКа.

Организаторы создают, разрабатывают условия проведения челленджа, обеспечивают информационную поддержку в социальных сетях «ВКонтакте», WhatsApp, Telegram, решают текущие задачи проведения челленджа.

По всем вопросам обращаться по электронной почте к Кравцовой Яне ([KravtsovaYaYu@alrosa.ru](mailto:KravtsovaYaYu@alrosa.ru)), Дарабаеву Давиду ([DarabaevDD@alrosa.ru](mailto:DarabaevDD@alrosa.ru)).

### **2.2 Срок проведения и передача челленджа.**

Срок проведения челленджа – 7 календарных дней на один цех, структурное подразделение, ДЗО, муниципальное учреждение, предприятие, организацию, входящие в состав профсоюза «ПРОФАЛМАЗ» города Удачный (далее - команда).

С понедельника по субботу – проведение статического упражнения «планка», в воскресенье - подведение результатов команды, которые направляются организаторам, осуществляется передача челленджа.

Передача челленджа от команды команде происходит посредством направления медиа-файла в группе Telegram (единый шаблон подготовлен СМС). Представитель команды, которая заканчивает челлендж, указывает следующую команду, которой предстоит его начать, фиксирует лучшее время участника команды без идентификации личности. Количество участников команды не ограничено.

### **2.3 Подведение результатов.**

Начало проведения челленджа – 24 февраля 2025 года, длительность – 20 недель, подведение итогов и награждение победителей состоится во время проведения туристического слета «АЗИМУТ-2025».

Консолидация информации по количеству команд и лучших результатов закрепляется за Кравцовой Яной – заместителем председателя по спортивному сектору СМС УГОК. Победители определяются по итогу завершения челленджа всеми командами.

Участники челленджа, занявшие призовые места, награждаются медалями, почетными грамотами и ценными призами. Количество призовых мест 6, для мужчин – 1, 2, 3 место, для женщин – 1, 2, 3 место.

## **3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕЛЛЕНДЖА**

3.1 Челлендж проводится для всех совершеннолетних работников, являющихся членами профсоюза «ПРОФАЛМАЗ», максимальный возраст не ограничен. Время и место определяется самостоятельно, без отрыва от исполнения

рабочих обязанностей. Результаты каждого участника направляются представителю команды ежедневно. Видеоотчет по лучшему результату является обязательным условием, фотографии участников во время проведения челленджа приветствуются.

Результаты команды + видеоотчет направляются представителем команды организаторам не позднее 15:00 воскресенья – дня завершения челленджа.

### **3.2. Упражнение планка: как правильно делать.**

Классический вариант – на вытянутых руках, но можно и с опорой на локти. Необходимо принять упор лежа, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Локти должны быть прямо под плечами, предплечья параллельны друг к другу. Тело от головы до пят составляет прямую линию, отсутствует прогиб в пояснице, ягодицы и пресс напряжены, ноги ровные, колени прямые, шея – продолжение позвоночника.

Во время выполнения упражнения не задерживать дыхание – дышать нужно глубоко и ровно.

### **3.3. Противопоказания.**

Наличие грыж, протрузий, иных травм и серьезных заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, заболевания сердца, защемление нервов, период восстановления после операций, травм, наличие воспалений, заболевания глаз и перенесенные операции, беременность.