

## Правила проведения республиканского конкурса по поддержке спорта и здорового образа жизни "Дотянись до мечты"

1. Республиканский конкурс по поддержке спорта и здорового образа жизни "Дотянись до мечты" проводится в соответствии с решением председателя центрального совета республиканского государственно-общественного объединения "Президентский спортивный клуб".

2. Организатором конкурса является республиканское государственно-общественное объединение "Президентский спортивный клуб" при содействии Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Конкурс является открытым и проводится в один этап.

4. Цель конкурса – популяризация и пропаганда здорового образа жизни.

5. Задачи конкурса – популяризация и пропаганда здорового образа жизни, вовлечения как можно большего количества детей и подростков, молодежи, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста в регулярные физкультурно-спортивные занятия и приобщения их к активному отдыху.

6. Участники конкурса – граждане Республики Беларусь, которые делятся на четыре возрастные группы, отдельно мальчики (юноши, мужчины) и девочки (девушки, женщины):

I возрастная группа - 2013 года рождения и младше;

II возрастная группа - 2005 - 2012 годов рождения;

III возрастная группа – 1963 - 2004 годов рождения;

IV возрастная группа - 1962 года рождения и старше.

7. Участники конкурса выполняют упражнение "подтягивание на перекладине". Подтягивание на перекладине выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения (положение виса фиксируется в течение 1-2 с.). Участник, сгибая руки должен подтянуться, разгибая руки опуститься в неподвижный вис без рывков и маховых движений ногами. При подтягивании подбородок у него должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело участника вернулось в положение виса.

8. Каждый участник конкурса с 08.11.2022 г. до 28.02.2023 г. должен опубликовать одно сюжетное видео с выполнением упражнения "подтягивание на перекладине" на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте "Instagram".

Обязательные условия конкурса:

- быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба @sportclub.by в социальной сети "Instagram";

- в опубликованном посте отметить аккаунт @sportclub.by;

- поставить хэштег #дотянисьдомечты2023;

- подписать видео (например: Иванов Иван, 1990 г.р., г. Пинск, 40 подтягиваний).

На время проведения конкурса аккаунт участника должен быть открытым.

9. Организатор конкурса определяет победителя конкурса посредством подсчета максимального количества подтягиваний в каждой из четырех возрастных групп среди мальчиков (юношей, мужчин) и девочек (девушек, женщин) отдельно.

В случае равного количества подтягиваний у двух и более участников победитель определяется по более ранней дате публикации соответствующего видео.

10. Победитель конкурса в каждой возрастной группе награждается ценным призом<sup>1</sup>.

Для получения ценного приза победитель конкурса вправе обратиться к организаторам, с предъявлением документа, удостоверяющего личность.

Для получения ценного приза личная явка победителя обязательна.

Участники, уже однажды победившие в данном проекте, теряют право принимать участие в последующих ежегодных его этапах.

---

<sup>1</sup> В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь, у лица, ставшего победителем конкурса, по факту получения им приза возникает налоговое обязательство по уплате подоходного налога.

# **КОНЦЕПЦИЯ РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА ПО ПОДДЕРЖКЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ДОТЯНИСЬ ДО МЕЧТЫ»**

Физическое и психическое здоровье детей и подростков является важным фактором существования крепкого и перспективного общества. Для его достижения необходимо прививать ценности здорового образа жизни лицам всех возрастов и социальных положений. В свою очередь, мотивация детей к занятию физкультурой требует двух составляющих: доступной и эргономичной технической базы и популярной идеи занятия спортом.

Президентский спортивный клуб при содействии Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь продолжает в 2022-2023 годах проведение республиканского социального проекта по поддержке спорта и здорового образа жизни «Дотянись до мечты».

## **Цель проекта**

Проект реализуется с целью вовлечения как можно большего количества детей и подростков, молодежи, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста в регулярные физкультурно-спортивные занятия и приобщения их к активному отдыху.

## **Задачи проекта**

Задачи, решаемые в ходе реализации проекта:

пропаганда физической культуры и спорта как важного средства укрепления здоровья населения, приобщение его к здоровому образу жизни, профилактика правонарушений;

создание условий для массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы путем популяризации физической культуры и спорта среди населения, организация его систематического досуга;

повышение эффективности физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства, работы и учебы;

определение победителей.

## **Участники проекта**

Участниками проекта являются граждане Республики Беларусь. Проект реализуется среди мальчиков (юношей, мужчин) и девочек (девушек, женщин) отдельно в четырех возрастных группах:

дети: 2013 г.р. и моложе;

подростки: от 2005 до 2012 гг.р.;

взрослые: от 1963 до 2004 гг.р.;

пожилые: 1962 г.р. и старше.

### **Условия участия**

Чтобы стать участником проекта необходимо:  
выполнить упражнение «подтягивание на перекладине»;  
в период с 08.11.2022 до 28.02.2023 г. опубликовать одно сюжетное видео с выполнением упражнения «подтягивание на перекладине» на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте «Instagram»;  
быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба @sportclub.by в социальной сети «Instagram»;  
в опубликованном посте отметить аккаунт @sportclub.by;  
поставить хэштэг #дотянисьдомечты2023;  
подписать видео (например: Иванов Иван, 1992 г.р., г. Пинск, 40 подтягиваний);  
- на время проведения проекта аккаунт участника должен быть открыт.  
Победитель проекта в каждой возрастной группе награждается ценным призом. Участник, победивший в проекте однажды, теряет право принимать участие в последующих ежегодных этапах проекта.

### **Условия определения победителей**

Победитель проекта определяется посредством подсчета максимального количества подтягиваний в каждой из четырех возрастных групп среди мальчиков (юношей, мужчин) и девочек (девушек, женщин) отдельно.

### **Награждение победителей**

Победитель проекта в каждой возрастной группе награждается ценным призом<sup>1</sup>. Для получения ценного приза победитель конкурса вправе обратиться к организаторам, с предъявлением документа, удостоверяющего личность.

Личная явка победителя для получения приза обязательна.

Участник, победивший в проекте однажды, теряет право принимать участие в последующих этапах проекта.

### **Ожидаемые результаты**

- увеличение количества детей и подростков, занимающихся спортом и физической культурой;
- объединение усилий организаций на социально значимую деятельность во благо белорусского общества.

### **Условия финансирования и взаимодействия**

Республиканское государственно-общественное объединение «Президентский спортивный клуб» несет расходы по:

---

<sup>1</sup> В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь, у лица, ставшего победителем конкурса, по факту получения им приза возникает налоговое обязательство по уплате подоходного налога.

приобретению ценного приза для вручения победителю проекта в каждой возрастной группе;

созданию фоторепортажа о проекте и исключительные имущественные права на него;

освещению в средствах массовой информации хода проведения и итогов проекта.

Министерство образования Республики Беларусь в тесном взаимодействии с соответствующими управлениями (отделами) образования, спорта и туризма районных, городских (городов областного подчинения) исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах до 15.11.2022 доводит информацию о проекте и условиях участия в нем до всех учреждений образования.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь в тесном взаимодействии с соответствующими управлениями (главными управлениями) спорта и туризма облисполкомов (Миноблисполкома, Мингорисполкома), структурными подразделениями районных (городских) исполнительных комитетов и местных администраций районов в городах, осуществляющими государственно-властные полномочия в сфере спорта и туризма до 15.11.2022 доводит информацию о проекте и условиях участия в нем до всех коллективов физической культуры предприятий и организаций, физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы) и физкультурно-спортивных клубов.