

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.
 3. Конкурс является открытым и проводится в один этап.
 4. Цель конкурса – популяризация и пропаганда здорового образа жизни.
 5. Задачи конкурса – вовлечение детей в занятия спортом, организация их систематического досуга, создание условий для массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы путем популяризации физической культуры и массового спорта среди детей и подростков.
 6. Участники конкурса – обучающиеся учреждений общего среднего образования Республики Беларусь. В конкурсе могут принимать участие учащиеся следующих групп – 5-7, 8-9 и 10-11 классов соответственно (среди мальчиков и девочек отдельно).
 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 до 02.05.2022 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 хэштэг #дотянисьдомечты2022.
- На время проведения проекта аккаунт участника должен быть открытым.
9. Организатор конкурса определяет победителя в каждой возрастной группе отдельно.
 10. Победители конкурса в каждой группе награждаются призами.

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.

Не все виды спорта одинаково доступны финансово, территориально или по состоянию здоровья для широкой аудитории. С 2021 года республиканское государственное объединение «Президентский спортивный клуб» реализует проект по пропаганде здорового образа жизни по Street Workout «Спорт для всех» среди подростков и взрослых. В силу своей доступности, проект по Street Workout «Спорт для всех» быстро набирает популярность.

Президентский спортивный клуб при содействии Министерства образования Республики Беларусь с 2022 года инициирует проведение республиканского социального проекта по поддержке спорта и здорового образа жизни «Дотянись до мечты».

Участниками проекта являются обучающиеся учреждений общего среднего образования Республики Беларусь. В проекте могут принимать участие учащиеся трех возрастных групп – 5-7, 8-9 и 10-11 классов соответственно (среди мальчиков и девочек отдельно).

Участники проекта выполняют упражнение «подтягивание на перекладине». Каждый обучающийся до 02.05.2022 г. публикует одно сюжетное видео с выполнением упражнения «подтягивание на перекладине» на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте «Instagram».

Обязательные условия участия:

- быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба @sportclub.by в социальной сети «Instagram»;
- в опубликованном посте отметить аккаунт @sportclub.by;
- поставить хэштэг #дотянисьдомечты2022.

На время проведения проекта аккаунт участника должен быть открыт.

Победитель проекта определяется посредством подсчета максимального количества подтягиваний в каждой из трех возрастных групп отдельно.