

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 раздельно).
 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 раздельно.
 10. Победители конкурса в каждой группе награждаются призами.