

## 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 вися на прямых руках хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения (положение вися 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 вися.
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.