*В целях привлечения детей к занятию спортом, организации их систематического досуга, популяризации и пропаганды здорового образа жизни республиканское государственно-общественное объединение «Президентский спортивный клуб» с 01.03.2022 запускает к реализации республиканский социальный проект* ***«Дотянись до мечты».***

**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 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.

**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 государственно-общественное 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 раздельно).

Участники проекта выполняют упражнение «подтягивание  
на перекладине». Каждый обучающийся до 02.05.2022 г. опубликовывает 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 раздельно.