

## **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 пять возрастных групп, отдельно мальчики (юноши, мужчины) и девочки (девушки, женщины):

I возрастная группа - 2014 года рождения и младше;

II возрастная группа - 2006 - 2013 годов рождения;

III возрастная группа - 1989 - 2005 годов рождения;

IV возрастная группа - 1964 до 1988 года рождения;

V возрастная группа - 1963 годов 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 09.10.2023 г. до 29.02.2024 г. должен опубликовать одно сюжетное видео с выполнением упражнения «подтягивание на перекладине» на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте «Instagram». Упражнение «подтягивание на перекладине» участник обязан выполнять лицом к объективу камеры.

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 #дотянисьдомечты2024;

- 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 пяти возрастных групп среди мальчиков (юношей, мужчин) и девочек (девушек, женщин) раздельно.

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>.

<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.

Для получения ценного приза победитель конкурса вправе обратиться к организатору, 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.