

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, а также иностранные граждане и лица без гражданства постоянно проживающие на территории Республики Беларусь имеющие разрешение на постоянное проживание и вид на жительство/биометрический вид на жительство, которые делятся на пять возрастных групп, отдельно мальчики (юноши, мужчины) и девочки (девушки, женщины):

I возрастная группа - 2016 года рождения и младше;

II возрастная группа - 2008 - 2015 годов рождения;

III возрастная группа – 1991 - 2007 годов рождения;

IV возрастная группа – 1966 до 1990 года рождения;

V возрастная группа – 1965 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. Касание любой частью тела любого предмета или конструкции в процессе выполнения упражнения считается прерыванием. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело участника вернулось в положение виса.

8. Каждый участник конкурса с 01.11.2025 г. до 28.02.2026 г. должен опубликовать одно сюжетное видео¹ с выполнением упражнения ”подтягивание

¹ Организаторы конкурса рекомендуют размещать видео без использования аудио и визуальных эффектов, чтобы избежать возможную блокировку (теневого бан) публикации (контента), а также обращают внимание на необходимость соблюдения правил социальной сети «Instagram» и периодическое изменение алгоритмов блокировки, применяемых в ней.

на перекладине“ на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте ”Instagram“. При выполнении упражнения ”подтягивание на перекладине“ видеосъемка участника должна производиться в полный рост и 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 #дотянисьдомечты2026;
- подписать видео (например: Петров Сергей, 1981 г.р., г. Брест, 36 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 проекта в каждой возрастной группе награждается ценным призом².

Для получения ценного приза победитель конкурса вправе обратиться к организатору, с предъявлением документа удостоверяющего личность (паспорт/ID-карта, вид на жительство иностранного гражданина в Республике Беларусь).

Для получения ценного приза личная явка победителя обязательна.

Победитель конкурса вправе не позднее 11.06.2026 г. обратиться к организатору для получения приза по адресу: г. Минск, ул. Старовиленская, 4, предварительно согласовав дату и время прибытия с представителем Президентского спортивного клуба.

В случае неполучения ценного приза в указанные сроки, победитель конкурса теряет право на его получение.

Участник, победивший в проекте однажды, теряет право принимать участие в последующих этапах проекта.

² В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь, у лица, ставшего победителем конкурса, по факту получения им приза возникает налоговое обязательство по уплате подоходного налога.