Президентский спортивный клуб при содействии Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь продолжает проведение республиканского социального проекта по поддержке спорта и здорового образа жизни "Дотянись до мечты".

Главная цель - вовлечение как можно большего количества детей
и подростков, молодежи, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста в регулярные физкультурно-спортивные занятия и приобщение их к активному отдыху. По условиям проекта участники выполняют упражнение «подтягивание на перекладине» максимальное количество раз.

Акция пройдет с 14 октября 2024 года по 28 февраля 2025 года.

Участниками проекта могут стать граждане Республики Беларусь, которые соревнуются раздельно в четырех возрастных группах среди мальчиков (юношей, мужчин) и девочек (девушек, женщин):

I возрастная группа - 2015 года рождения и младше;

II возрастная группа - 2007 - 2014 годов рождения;

III возрастная группа – 1990 - 2006 годов рождения;

IV возрастная группа – 1965 до 1989 года рождения;

V возрастная группа – 1964 годов рождения и старше.

Для того, чтобы стать обладателем главного приза - новенького iPhone 16 нужно выполнить несколько условий:

- Выполнить упражнение «подтягивание на перекладине» максимальное количество раз. 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.
- Опубликовать одно видео (лицом к объективу) с выполнением вышеназванного упражнения в виде поста в своем личном аккаунте
в Instagram.

- Быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба [@sportclub.by](https://www.instagram.com/sportclub.by/)
- Отметить в своем посте аккаунт [@sportclub.by](https://www.instagram.com/sportclub.by/)

- Поставить хэштег [#дотянисьдомечты2025](https://www.instagram.com/explore/tags/%D0%B4%D0%BE%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%82%D1%8B2024/)

- Подписать свое видео, например: Иванов Иван, 1992 г.р., 40 подтягиваний, г. Пинск.

На время проведения проекта аккаунт участника должен быть открыт.

Победители будут определены до 10 марта 2025 года посредством подсчета максимального количества подтягиваний в каждой возрастной группе.

Участники, уже однажды победившие в данном проекте, теряют право принимать участие в последующих этапах.

Подробная информация [sportclub.by](https://www.sportclub.by/proyekty/dotyanis-do-mechty/)