

**Положение
О проведении Республиканской акции
по пропаганде здорового образа жизни «Будь здоров»**

1. Цели и задачи

1. Пропаганда занятия физической культурой и здорового образа жизни среди населения Приднестровской Молдавской Республики.
2. Повышение двигательной активности и поддержания физической формы граждан Приднестровской Молдавской Республики.
3. Пропаганда занятий производственной гимнастикой на предприятиях и учреждениях Республики;
4. Пропаганда Республиканского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Сроки проведения

3. Республиканская акция по пропаганде здорового образа жизни «Будь здоров» (далее по тексту – Акция) проводится на территории Приднестровской Молдавской Республики в период с 1 февраля по 1 апреля 2021 года

3. Руководство проведением Акции

4. Общее руководство проведением Акции осуществляется Государственной службой по спорту Приднестровской Молдавской Республики.
5. Непосредственное проведение возлагается на Отдел развития физической культуры и массового спорта Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики.

4. Участники

6. Участниками Акции являются граждане Приднестровской Молдавской Республики, без возрастных ограничений, принявшие условия проведения и подавшие заявку.

5. Условия и порядок проведения

7. Для участия в Акции необходимо:
 - 7.1. Выполнить любой из комплексов, содержащихся в программе Акции, с соблюдением оговоренных условий.
 - 7.2. Разместить материал на личной странице социальных сетях - «Вконтакте», «Facebook» или иных, либо на видеохостинге с общим допуском.
 - 7.3. В описании к видео должна быть указана информация о проведении Акции и «хештег» соответствующего комплекса испытаний.
 - 7.4. Заполнить анкету участника на официальном сайте Государственной службы по спорту ПМР в разделе «Республиканская акция «Будь здоров!».
 - 7.5. Участник имеет право выполнить неограниченное количество комплексов Акции, выполнив и разместив видео - отчет (видеоролик) о выполнении каждого комплекса (один комплекс = один видеоролик).
 - 7.6. Содержание видеороликов не должно противоречить законодательству Приднестровской Молдавской Республики, соответствовать тематике и нормам морали.

6. Программа Акции

8. В программу акции входят следующие комплексы испытаний:

а) комплекс «#ГТОПМР»:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 15 раз;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине – 15 раз;
- наклон вперёд из положения стоя - коснуться пола пальцами рук, зафиксировав положение в течении 2-3 сек -1 раз;
- приседание – 30 раз;
- планка – простоять в классической «планке» (на локтях) - 30 секунд.
(общая продолжительность видеоролика - не более 4 мин.).

б) комплекс «#ПМРЗАЗОЖ»:

- выполнить комплекс производственной гимнастики указанный на сайте Государственной службы по спорту ПМР, либо произвольный (личный) комплекс, позволяющий предотвращать, способствовать профилактике отрицательных факторов трудового процесса, формировать потребность в здоровом образе жизни, повышать общую работоспособность и, как следствие, увеличивать производительность труда.
(общая продолжительность видеоролика - не более 4 мин.).

7. Авторские права

9. Ответственность за соблюдение исключительных и авторских прав на видеоролик, участвующий в акции, несет участник, предоставивший данный ролик.

10. Участник гарантирует наличие у него исключительных авторских прав на представленный ролик.

11. Предоставляя свой видеоролик для участия в Акции, участник автоматически дает право организаторам на использование и распространение предоставленного материала (размещение в сети интернет, телепрограммах, участие в творческих проектах, публикации в СМИ, дальнейшее тиражирование и т. д., и т. п.) в некоммерческих целях.

12. В случае необходимости, организаторы Акции могут запросить у автора оригинал видеоролика.

13. Предоставление видеороликов для участия в Акции со стороны участника, использование и распространение предоставленного авторского материала со стороны организатора осуществляется на безвозмездной основе.

14. Участники Акции дают свое согласие на обработку своих персональных данных (фамилия, имя, отчество, адрес электронной почты и иные персональные данные, сообщенные участником).

15. Предоставленные видеоролики не рецензируются и не возвращаются. Отчет участнику Акции о дальнейшем использовании и распространении организатором представленных материалов не предусмотрен.

8. Финансирование

16. Расходы по награждению участников Акции несет Государственная служба по спорту Приднестровской Молдавской Республики.

9. Награждение

17. Все участники, выполнившие условия, награждаются дипломами участника и поощрительными призами.

18. Государственная служба по спорту Приднестровской Молдавской Республики оставляет за собой право учреждать специальные номинации, определять в них победителя и призеров, награждать их специальными призами.

10. Порядок и сроки подачи заявок

19. Заявки на участие в Акции установленного образца утверждённые настоящим положением заполняются на официальном сайте Государственной службы по спорту

Приднестровской Молдавской Республики <http://sport.gospmr.org/> в разделе Акции с 1 февраля по 1 апреля 2020 года.

11. Заявка на участие

Заявка на участие в Республиканской акции
«Я за здоровый образ жизни»

1. Ф.И.О.
2. Контактные данные:
 - 2.1. Электронный адрес;
 - 2.2. Контактный телефон;
 - 2.3. Домашний адрес;
 - 2.4. Место работы/учебы;
3. Ссылка на презентацию видеоролика:
 - а)
 - б)

С условиями проведения республиканской акции видео-тест «Я за здоровый образ жизни» ознакомлен и согласен!