



Министерство развития гражданского общества, муниципальных образований и молодежной политики Забайкальского края  
**Государственное автономное учреждение**  
**«Молодежный центр «Искра»**  
**Забайкальского края**  
(ГАУ «Молодежный центр «Искра»)  
ИНН 7536142930 ОГРН 1147536002789  
Адрес: г. Чита, ул. Ленина, д.162, 672000  
тел. (3022)211-906, (3022)217-971

Руководителям образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций городского округа «Город Чита»

«12» 09 2023 г. № 510

### Уважаемые коллеги!

В целях содействия формированию ценностей здорового образа жизни среди молодежи г. Читы специалисты ГАУ «Молодежный центр «Искра» в период с 23 сентября по 7 октября 2023 года проводят спортивный марафон «PRO ЗОЖ» (далее – Марафон).

Марафон состоит из трех блоков: «Стиль жизни - здоровье!» - спортивные состязания по направлениям, недельный марафон по ходьбе «Шагаем вместе», конкурс социальной рекламы «Мы за ЗОЖ!».

К участию в Марафоне приглашаются команды в составе 5 человек, возраст участников от 14 до 25 лет.

Заявки на участие в Марафоне принимаются в срок до 17:00 часов 20 сентября 2023 года посредством заполнения специальной формы: <https://forms.gle/E5tGVAZcqkLogtoo7>.

В связи с вышеизложенным, прошу проинформировать обучающихся Вашей образовательной организации о возможности участия в Марафоне.

Контактное лицо для связи: Санкаускас Марина Сергеевна, начальник отдела специальных проектов ГАУ «Молодежный центр «Искра». Тел: 8-914-801-10-14.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Директор

В.А. Пальшин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ «Молодежный центр

«Искра»  
В.А. Пальшин  
« 12 *Август* 2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ о спортивном марафоне «PRO ЗОЖ»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели, задачи, порядок, условия проведения и участия, содержание, требования к участникам спортивного марафона «PRO ЗОЖ» (далее – Марафон).

1.2. Организатор Марафона: ГАУ «Молодежный центр «Искра».

1.3. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в Положение в связи с изменением условий его проведения, предварительно уведомив участников в письменной форме.

### 2. Цели и задачи Марафона

2.1. Цель Марафона: содействие формированию ценностей здорового образа жизни среди молодежи г. Читы посредством участия в Марафоне.

2.2. Задачи Марафона:

2.2.1. Приобщить молодежь к ведению здорового образа жизни.

2.2.2. Создать условия для развития активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

2.2.3. Способствовать формированию навыков командной работы и взаимопомощи.

### 3. Участники Марафона

3.1. К участию в Марафоне приглашаются команды в составе 5 человек, возрастная категория от 14 до 17 лет и от 18 до 25 лет.

3.2. Участники Марафона не должны иметь заболеваний и ограничений по здоровью к занятиям физической культурой и спортом.

3.3. Количество мест ограничено. Организатор оставляет за собой право приостановить прием заявок при наборе команд.

3.4. Капитану команды необходимо быть зарегистрированным в социальной сети во «ВКонтакте» и подписанным на группу отдела специальных проектов «Специальные проекты «Искра» [https://vk.com/spec\\_iskra](https://vk.com/spec_iskra).

3.5. Заявки на участие в Марафоне принимаются в срок до **17:00 часов 20 сентября 2023 года** посредством заполнения специальной формы: <https://forms.gle/E5tGVAZcqkLogtoo7> (OR-код представлен ниже):



#### **4. Порядок и условия проведения Марафона**

4.1. Сроки проведения Марафона: с **23 сентября по 07 октября 2023** года.

4.2. Марафон состоит из трех блоков:

4.2.1. «**Стиль жизни - здоровье!**» - спортивные состязания по направлениям:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2. Скакалка-великан.
3. Кольцеброс (количество попаданий в баскетбольное кольцо).
4. Лыжные гонки (надувной тимбилдинг).
5. Эстафета с обручем.
6. Бомбардир (метание надувных ракет).
7. Интеллектуальная эстафета.
8. Астронавты (преодоление дистанции на надувной ракете)
9. Прыгунки (командный прыжок в длину).
10. Веселый дартс.

Мероприятие состоится **23 сентября в 12.00** на территории спортивной базы «Березка» (г. Чита, ул. Колхозная, 1).

4.2.2. **Недельный марафон по ходьбе «Шагаем вместе»**

Марафон состоится с **25 по 30 сентября 2023 года** в дистанционном формате.

Участники проходят регистрацию посредством заполнения специальной формы (ссылка будет размещена в группе отдела специальных проектов в социальной сети во «ВКонтакте»), затем отчитываются, прикрепляя скриншоты, подтверждающие количество пройденных за день шагов.

Отчет за всех участников команды присылает капитан. Шаги можно считать с помощью браслета или смартфона. Главное, чтобы на скриншоте было видно дату.

Победителем становятся команда, участники которой сделали максимальное количество шагов за неделю с соблюдением условий марафона.

#### **4.2.3. Конкурс социальной рекламы «Мы за ЗОЖ!»**

Команды готовят видеоролик до 2 минут, пропагандирующий здоровый образ жизни и полезные привычки.

Критерии оценки работ:

- соответствие теме конкурса;
- оригинальность задумки;
- качество съемки и звука.

### **5. Подведение итогов и награждение победителей**

5.1. Подведение итогов Марафона осуществляется путем выявления победителей в каждом из блоков в возрастной категории 14-17 лет и 18-25 лет, а также абсолютного победителя Марафона, набравшего максимальное количество баллов во всех трех блоках.

5.2. Награждение победителей и участников Марафона состоится на итоговом мероприятии **07 октября в 12.00 часов на площади Декабристов** по адресу: г. Чита, ул. Ангарская, 34.

5.3. В рамках закрытия Марафона для всех участников состоится мегазарядка «ЗОЖигаем».

5.4. Команды, принявшие участие во всех мероприятиях Марафона, будут награждены сертификатами об участии в Марафоне.

5.5. Победители получают грамоты и памятные призы.

### **6. Информационное сопровождение и контакты**

6.1. Фотоматериалы, отчеты о Марафоне будут опубликованы на официальных ресурсах организатора:

- группа ГАУ «Молодежный центр «Искра»: <https://vk.com/mciskra>;
- группа отдела специальных проектов ГАУ «Молодежный центр «Искра»: [https://vk.com/spec\\_iskra](https://vk.com/spec_iskra).

6.2. Контактные данные организатора Марафона:

6.2.1. Санкаускас Марина Сергеевна – начальник отдела специальных проектов ГАУ «Молодежный центр «Искра». Тел.: +7-914-801-10-14.