



# Sotka

## № 1

## Описание проекта

«Сотка» — образовательная программа, направленная на повышение уровня жизни жителей России и всего мира за счет физической активности. Включает 2 блока: теоретический и практический. Программа рассчитана на 100 дней. Позволяет достигнуть уровня золотого значка ГТО.

## Социальная значимость

- Популяризирует ответственное отношение к своему организму и физическим тренировкам.
- Программа будет применена в центрах реабилитации алко- и наркозависимых.
- Транслирует идею помощи другим людям.

## Охват

- В 2021 году количество участников программы составит 45 тысяч человек, за время существования проекта в нем приняло участие более 1 млн человек.

## Уникальность

- Образовательная система, направленная на трансформацию жизни через обучение базовым знаниям в области физической активности и здорового образа жизни. Является универсальной для людей разных возрастов.