

**Правила проведения спортивно-массового
чемпионата в игровой форме
«ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»**

Оглавление

Основные характеристики Программы	4
Название	4
Целевая аудитория	4
Цель и задачи	4
Сроки проведения	4
Адрес сайта	4
О соблюдении закона о ПД.	4
Заказчики Программы:	4
Оператор Программы.....	4
О платформе Скаунт	4
Изготовитель Программы.....	4
Основные понятия и элементы Программы	5
Спортивно-развлекательная Программа.	5
Участник Программы.....	5
Задание	5
По содержанию.....	5
По способу учета выполнения	6
По условиям предоставления	6
По структуре	6
По времени доступности к выполнению.....	6
Тренировка.....	7
Трекер.....	7
Номинация	7
Рейтинг номинации	7
Очки.....	7
Определение победителей номинации	7
Баллы	8
Маркет	8
Бонусы.....	8
Общая цель	8
Личный кабинет участника	8
Оператор Программы.....	9
Условия участия в Программе	9
Кто может участвовать	9
Как присоединиться к Программе	9
Как зарегистрироваться в Программу	9
Как выполнять задания	9
Как выполнить самостоятельную тренировку.....	10
Как подключить трекер.....	10
Как набирать баллы.....	10

Как приобретать поощрения	10
Как применить приобретенные поощрения	11
Как задать вопрос Оператору Программы	11
Как подать апелляцию	12
Как получать призы победителям и призерам номинаций.....	12
Ответственность участников Программы	12
Права, обязанности и ответственность Оператора Программы	13
Состав Программы	14
Тип Программы	14
Участники	14
Индивидуальные номинации	14
Командная номинация	15
Задания	16
Общая цель	20
Виртуальные награды за персональные достижения.....	20
Условия для приема тренировок в зачет.....	22
Перечень учитываемых дисциплин для каждого из интегрированных с Программой трекеров	24
Suunto	24
Garmin.....	24
Simple Run.....	25
Polar flow	25
Правила начисления очков в группе номинаций, основанных на выполнении самостоятельных тренировочных заданий.....	26

Основные характеристики Программы

Название

Спортивно-массовый чемпионат в игровой форме «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ» (далее – Программа).

Целевая аудитория

Члены МГО Общероссийского Профсоюза образования, члены их семей и те, кто хочет вступить в ряды членов профсоюза в возрасте с 18 лет.

Цель и задачи

Целью Программы является пропаганда здорового образа жизни, направленная на улучшение общественного психологического климата и увеличение продолжительности жизни за счет популяризации занятий циклическими видами спорта среди членов МГО Общероссийского Профсоюза образования и членов их семей.

Задачи Программы:

- вовлечение членов МГО Общероссийского Профсоюза образования и членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- стимулирование роста спортивных достижений членов МГО Общероссийского Профсоюза образования.

Сроки проведения

01.09.2023 г.- 15.10.2023 г.

Адрес сайта

<https://mgoprof.russiarunning.com/>

О соблюдении закона о ПД.

При реализации проекта соблюдаются требования Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

Заказчики Программы:

МГО Общероссийского Профсоюза образования.

Оператор Программы

ООО «Арена Плюс».

О платформе Скаунт

Программа собирается и исполняется с помощью Программного комплекса Скаунт. Скаунт – многосторонняя платформа стимулирования регулярной физической активности через участие в маркетинговых программах партнеров. Система относится к классу SaaS, предоставляется как услуга и не требует от Заказчика приобретения никаких программных и аппаратных средств.

Система зарегистрирована в Роспатенте. Дата регистрации – 18.08.2022 года. № свидетельства о государственной регистрации программы для ЭВМ – 2022665635. Правообладатель – ООО «Арена Плюс».

Изготовитель Программы

Платформа Скаунт разработана компанией ООО «Арена Плюс» – одним из лидеров в сегменте оказания услуг по организации массовых спортивных мероприятий. Входит в цифровую экосистему массового спорта Russia Running наряду с ИТ платформами

Основные понятия и элементы Программы

Спортивно-развлекательная Программа.

Это комплекс инструментов материального и нематериального стимулирования участников к регулярным занятиям спортом в частности и к повышению культуры ЗОЖ в целом.

Программа представляет из себя сайт с уникальным доменным именем.

Программу можно использовать на любом устройстве: компьютер, смартфон, планшет. Доступ в программу со смартфона или планшета осуществляется через фирменный ярлык.

Участники Программы выбирают задания по силам и интересам, выполняют их, получают баллы, на которые могут приобрести ценные поощрения, а также - очки, позволяющие участвовать в различных номинациях и бороться за призы.

Благодаря реализованным в Программе механикам, выполнение заданий становится увлекательным и выгодным занятием.

Программы бывают открытыми и закрытыми.

В открытых Программах могут принимать все желающие, выполнив правила регистрации в Программу.

В закрытые Программы можно подключиться только по приглашению.

Участник Программы

Физическое лицо, зарегистрированное в Программе. В описаниях таких понятий, как «Номинация», «Рейтинг номинации», «Очки номинации» под участником может также пониматься «команда».

Задание

Это главная сущность Программы. Все задачи, предлагаемые к выполнению участникам Программы, представлены в Программе в виде заданий. Каждое задание имеет описательную часть, включающую информацию о том, что надо сделать, срок, другие условия выполнения, а также стоимость задания, показывающую, сколько баллов получит участник за успешное выполнение данного задания.

Представленные в Программе задания могут отличаться друг от друга: по содержанию (различные темы, дисциплины, теоретические и практические), по сложности (требующие для своего выполнения разного уровня подготовленности участника), по структуре (простые и составные), по условиям предоставления (одноразовые и многократные, фоновые и стандартные), по времени доступности к выполнению, по способу учета выполнения (самостоятельные и организованные), по ценности (в баллах и в очках).

По содержанию

- **Теоретические задания**

Задания, по условиям которых участнику необходимо ознакомиться с учебным материалом, а затем ответить на вопросы теста. За правильные ответы участник получает количество баллов, указанное в описании. Теоретические задания являются одноразовыми.

- **Практические задания**

Задания, по условиям которых участнику необходимо выполнить действия, указанные в условиях задания.

По способу учета выполнения

- Самостоятельные тренировочные задания

Практические задания по циклическим дисциплинам (ходьба, бег, велосипед), по условиям которых участнику необходимо провести самостоятельную тренировку, преодолев указанное количество километров с определенной скоростью в рамках срока действия задания и самостоятельно зафиксировать результат тренировки с помощью трекера.

- Организованные задания

Задания, у задач, входящих в состав которых есть внешний организатор, обеспечивающий фиксацию факта и результата выполнения задания участником и передачу этой информации в Программу.

По условиям предоставления

- Одноразовые задания

Задания, которые участник может выполнить только один раз в ходе Программы. После выполнения взять задание повторно невозможно.

- Многоразовые задания

Задания, которые участник может выполнить многократно в ходе Программы. После выполнения задание возвращается в общий список, и участник может взять его повторно.

- Стандартные задания

Задания, для выполнения которых участнику необходимо осознанно взять их в исполнение в Программе.

- Фоновые задания

В отличие от стандартных заданий фоновые задания автоматически постоянно находятся в статусе «выполнения» и не требуют от участника их «взятия к исполнению». Это, как правило, самые простые «дешевые» задания. Наличие фоновых заданий позволяет участнику, выполнившему тренировку, получить ненулевое количество баллов в случаях, если он не взял в исполнение ни одного задания, или если выполненная тренировка не удовлетворяет ни одному из взятых заданий. Важно помнить, что очки номинаций не начисляются за выполнение фоновых заданий.

По структуре

- Простые задания

Задания, состоящие только из одной задачи/работы, выполнение которой приводит к успешному выполнению задания.

- Составные задания

Задания, состоящие из 2-х и более работ. Для успешного выполнения такого задания необходимо и достаточно выполнить все работы, входящие в его состав.

По времени доступности к выполнению

- Задания-бонусы

Задания, высокая ценность (в баллах) которых, как правило, определяется особыми условиями выполнения, а не их сложностью. Например, выполнить тренировку в выходные или в неожиданный короткий отрезок времени, или выполнить несколько работ по заданному в задании графику.

Перечень заданий, активированных в данной Программе, указан в Приложении 1 в разделе «Состав Программы» настоящих Правил.

Тренировка

Физическая активность участника, ограниченная временем начала и окончания. Это единственный способ выполнения самостоятельного тренировочного задания. Может быть организованной (выполняется участником под онлайн или оффлайн контролем организатора тренировки) или самостоятельной (выполняется участником самостоятельно, учет тренировки ведется с помощью трекера физической активности).

Трекер

Это приложение для смартфона, которое может, как в комплекте с носимым устройством (часы, браслет и т.п.), так и без него, фиксировать результат тренировок. В Программе учитываются данные следующих трекеров: Simple Run, Suunto, Polar, Garmin.

Таблица трекеров и возможных типов тренировок:

	Трекер	Simple Run	Suunto		Polar		Garmin	
	Устройство	Телефон	Телефон	Часы	Телефон	Часы	Телефон	Часы
Дисциплины								
Бег с GPS		V	V	V	V	V	V	V
Беговая дорожка				V		V		V
Ходьба		V	V	V	V	V	V	V
Велосипед		V	V	V	V	V	V	V

Для фиксации тренировок по бегу на беговой дорожке требуется носимое устройство (часы/браслет).

Номинация

Это соревновательная механика Программы. Номинация управляет соревнованием среди участников (индивидуальных и командных) Программы, в том числе:

- Из общего объема участников Программы определяет подмножество участников данного соревнования;
- Определяет перечень заданий, выполнение которых засчитывается в данном соревновании;
- Начисляет очки за каждое выполненное задание по правилам начисления очков для данной номинации или группы номинаций;
- Строит рейтинг участников данного соревнования.

Рейтинг номинации

Упорядоченный список участников (индивидуальных или командных) соревнования (номинации) Программы. Рейтинг обновляется регулярно в личных кабинетах участников и отражает текущее положение участников данного соревнования.

Очки

Показатель результативности участника (индивидуального или командного), на основании которых определяется его место в рейтинге номинации (индивидуальной или командной).

Определение победителей номинации

Победителем номинации становится участник (индивидуальный или командный), набравший максимальное количество очков.

Если по итогам Программы несколько индивидуальных участников получают одинаковое количество очков, то лучшим признается участник, осуществивший наибольшее количество тренировок.

Если участник занял призовые места в нескольких номинациях, то он награждается по наивысшей из них. Остальные номинации переходят к следующему участнику рейтинга.

Если по итогам номинации несколько участников (команд) получают одинаковое количество очков, то лучшей признается команда с наименьшим количеством участников.

Порядок подведения итогов номинации (указаны крайние сроки, как правило для главных длительных соревнований):

- Публикация предварительного финального рейтинга номинации, на сайте и в группе в социальной сети Программы – в течение 15 рабочих дней после окончания номинации.
- Прием апелляций после публикации предварительных результатов – в течение 5 рабочих дней после публикации предварительного рейтинга.
- Публикация итогового финального рейтинга – в течение 15 рабочих дней после публикации предварительного рейтинга.
- Награждение победителей номинации осуществляется не позднее 30 рабочих дней после публикации итоговых результатов номинации на сайте.

Баллы

Внутренняя валюта Программы, предназначенная для приобретения поощрений в разделе «Маркет». Каждое задание Программы имеет стоимость в баллах - участник получает их за успешное выполнение задания. Общее количество начисленных участнику баллов указано в верхнем правом углу в его личном кабинете. Стоимость заданий данной Программы в баллах указана в Приложении 1 в разделе «Состав Программы».

Маркет

Раздел Программы, в котором представлены ценные поощрения для приобретения участником за баллы, которые он зарабатывает, выполняя задания.

В Программе представлены следующие типы поощрений:

- Промокоды со 100% скидкой на товары и услуги партнеров Программы;
- Промокоды со скидкой менее 100% на товары и услуги партнеров Программы;
- Билеты на участие в розыгрышах товаров и услуг партнеров Программы.

Для быстрого поиска все поощрения в маркете Программы могут быть отфильтрованы участником по категориям, типам и партнерам-поставщикам.

Бонусы

Это виртуальные знаки отличия, которыми награждается участник за личные рекорды и достижения в Программе. Полный список доступных достижений, а также заработанные бонусы участник может найти в своем личном кабинете.

Общая цель

Это механика Программы, объединяющая всех участников для достижения общей цели, выраженной в километрах. В зачет общей цели идут все километры, которые преодолели участники.

Личный кабинет участника

Персональный раздел участника на сайте Программы, в котором накапливается информация о его активности в Программе: подключенный трекер, взятые задания, выполненные тренировки, покупки поощрений, бонусы.

В период проведения Программы у участника может быть только 1 действующий личный

кабинет.

Оператор Программы

Компания, отвечающая за корректное функционирование Программы, соблюдение участниками настоящих Правил, информационную и консультационную поддержку участников, подведение итогов номинаций.

Условия участия в Программе

Кто может участвовать

В открытой Программе может принимать участие любой желающий, не имеющий противопоказаний по здоровью и соответствующий возрастным показателям (см. п. “Участники” раздела «Состав Программы» в Приложении 1).

В закрытой Программе могут участвовать только люди, получившие приглашения с кодом присоединения к Программе (см. п. “Участники” раздела «Состав Программы» в Приложении 1).

Как присоединиться к Программе

Для присоединения к открытой Программе необходимо зайти на сайт Программы и зарегистрироваться.

Для присоединения к закрытой Программе при регистрации необходимо применить код присоединения, полученный в Приглашении. Присоединение к своей команде, в случае наличия командного участия, будет выполняться автоматически.

Для того, чтобы быть в курсе важных событий и новостей Программы, необходимо подписаться на группы Программы в социальной сети ВКонтакте.

Как зарегистрироваться в Программу

Регистрация в Программу осуществляется 1 раз при первом входе. При регистрации участник должен указывать подлинные фамилию и имя, которые состоят из имен собственных. При необходимости Организатор вправе запросить документы, подтверждающие личность участника.

Как выполнять задания

Для выполнения **самостоятельного тренировочного задания** необходимо выполнить тренировку. Условием успешного выполнения самостоятельного тренировочного задания является одновременное выполнение 4 требований:

1. На момент начала тренировки задание должно находиться в статусе «выполняется»;
2. Количество преодоленных во время тренировки километров должно быть не менее указанного в задании.
3. Время, затраченное на тренировку, должно быть не больше времени, указанного в задании.
4. Тренировка должна быть завершена до окончания времени, выделенного в задании на его выполнение.

Трекер, используемый для учета тренировки, должен быть подключен к Программе.

В зачет заданий принимаются только автоматические тренировки участников, записанные при помощи одного из следующих трекеров: Simple Run, Suunto, Polar, Garmin.

Тренировки, внесенные в приложение трекера вручную, не идут в зачет выполнения

заданий.

Для выполнения **теоретического задания-теста** предварительно необходимо внимательно прочитать соответствующую статью на сайте Программы в разделе «Поддержка» (ссылка на статью есть в описании задания). После этого необходимо ответить на контрольные вопросы в задании-тесте.

Для выполнения других типов заданий, представленных в Программе, необходимо следовать инструкциям, представленным в описаниях заданий.

Перечень заданий данной Программы указан в Приложении 1 в разделе «Состав Программы» настоящего документа.

Как выполнить самостоятельную тренировку

Перед началом тренировки необходимо выбрать в трекере соответствующую дисциплину и запустить старт тренировки. Перечень учитываемых дисциплин для каждого вида трекера, присоединенного к Программе, указаны в Приложении 3.

По окончании тренировки следует остановить на трекере таймер и завершить тренировку. Для корректной привязки тренировок к заданиям рекомендуется загружать тренировки в личный кабинет поштучно, чтобы тренировки были загружены не «оптом», а в разное время.

Важно иметь в виду, что не любая тренировка будет принята к зачету в Программе. С условиями приема тренировок в зачет можно ознакомиться в Приложении 2.

Как подключить трекер

При первичной синхронизации сайта Программы и трекера участнику на сайте трекера необходимо ввести логин и пароль от своего личного кабинета трекера и предоставить сайту Программы разрешение на доступ к своему аккаунту трекера (должны стоять все галочки на разрешениях). Вводить логин и пароль требуется только один раз, в дальнейшем сайт Программы будет автоматически идентифицировать участника. После этого тренировки будут подгружаться автоматически.

В период проведения Программы у участника может быть подключен только 1 трекер.

Трекер можно сменить. Все тренировки, ранее записанные при помощи предыдущего трекера, сохраняются в личном кабинете участника.

ВНИМАНИЕ! Переподключение трекера отменяет синхронизацию тренировок с сайтом Программы, поэтому перед отключением нужно дождаться, чтобы все ранее проведенные тренировки, загрузились в личный кабинет. Только после этого отключать текущий трекер. Каждый участник тренируется со своим индивидуальным трекером, фиксирующим занятие.

Подключение трекера производится участником на сайте Программы в разделе Мой аккаунт – Трекеры. Там же находятся подробные инструкции по подключению трекеров.

Как набирать баллы

Баллы начисляются автоматически после успешного выполнения задания в количестве, соответствующем стоимости выполненного задания. Баллы начисляются за каждый полный преодоленный километр.

Как приобретать поощрения

Все типы поощрений, представленные в Маркете, участник может приобрести за баллы. После приобретения промокоды сохраняются в личном кабинете участника.

Приобретенные билеты на розыгрыш автоматически примут участие в розыгрыше в даты, указанные в описании поощрения.

Как применить приобретенные поощрения

Приобретая в маркете товар или услугу со скидкой 100% и менее, участник получает уникальный промокод, а также инструкцию по применению промокода на сайте Партнера для получения товара.

Приобретая билет на розыгрыш товаров или услуг, участник получает уникальный промокод, который дает право участия в розыгрыше. Списки участников розыгрыша формируются из всех купленных на разыгрываемый товар промокодов. Розыгрыш проводится в прямом эфире в группе проекта в социальной сети Вконтакте. Дата проведения розыгрыша указывается в описании карточки поощрения.

Участник вправе приобрести любое количество поощрений или билетов на розыгрыш, за исключением ситуаций, когда количество промокодов, доступных для приобретения в одни руки ограничено правилами. В этом случае возможность многократного приобретения промокодов на одно и то же поощрение ограничивается технически: при повторной покупке промокода участник увидит на экране соответствующее предупреждение.

В случае ошибочной покупки поощрения потраченные баллы участнику не возвращаются. В случае переноса даты соревнования или в иных случаях, когда участник не может посетить событие, баллы, потраченные на покупку промокодов на приобретение слотов на участие в спортивно-массовых событиях, не возвращаются.

В случае отмены соревнования по вине организатора события, баллы, потраченные на покупку слота на событие, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте mgoprof@russiarunning.com в течение 3 рабочих дней после получения информации об отмене, но не позже запланированной даты события. В обращении необходимо указать название события и купленный промокод.

В случае победы в розыгрыше участнику необходимо связаться с Партнером для получения приза в течение 10 рабочих дней (если в условиях получения приза не сказано иного). Если участник не связался с Партнером в указанный срок, Партнер вправе принять решение о передаче приза по своему усмотрению.

При покупке промокода на скидку участник должен воспользоваться им в сроки, указанные в карточке поощрения. Если участник по техническим причинам не может применить промокод (не работает сайт Партнера/промокод невозможно применить), и Партнер не предоставляет другую возможность получить данное поощрение – баллы, потраченные на покупку данного поощрения, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте mgoprof@russiarunning.com не позднее даты окончания действия промокода, указанного в карточке. В обращении необходимо указать название поощрения, дату покупки и купленный промокод, а также описать возникшую проблему, по возможности подтвердив её снимками экрана.

Все вопросы, касающиеся процесса «отоваривания» приобретенного или выигранного промокода, участнику следует адресовать поставщику-партнеру Программы, предоставившему данный промокод. Оператор Программы не взаимодействует с товарами и услугами, представленными в маркете, а осуществляет исключительно распределение промокодов среди участников Программы в соответствии с настоящими Правилами.

Как задать вопрос Оператору Программы

Любые вопросы о программе участник может задать службе поддержки. Для этого необходимо отправить письмо на почту mgoprof@russiarunning.com. Служба поддержки работает по будням с 9:00 до 18:00 по Мск. Ответ придет на почту, с которой вы отправили

письмо, в течение 24 часов. Все обращения участников фиксируются, каждому обращению присваивается электронный номер (тикет). Пока проблема не решена, тикет не закрывается: служба поддержки видит все нерешенные обращения, и вы обязательно получите ответ.

Как подать апелляцию

Апелляцией является аргументированное письменное заявление Участника относительно ошибочного, по его мнению, присуждения места, неверно посчитанных, по его мнению, очков в Программе или необоснованной блокировки личного кабинета.

Апелляция должна быть адресована Оператору и направлена по электронной почте mgoprof@russiarunning.com.

Апелляция должна содержать следующие данные: ФИО, дата рождения, адрес электронной почты, контактный телефон участника.

В апелляции должны быть указаны обстоятельства, на которых участник основывает свои требования, и доказательства, подтверждающие эти обстоятельства.

Апелляция может быть подана не позднее 5 рабочих дней со дня публикации данных на сайте Программы, являющихся предметом апелляции. Срок рассмотрения апелляции и принятия решения – 10 рабочих дней со дня получения апелляции.

Как получать призы победителям и призерам номинаций

После публикации итоговых результатов на сайте победителям и призерам номинаций направляется электронное письмо на почтовый ящик, указанный при регистрации в Программе. В письме содержится подробная инструкция о месте, дате и времени награждения победителей и призеров (в случае, если условия Программы подразумевают проведение церемонии награждения в оффлайн формате), либо инструкция по получению приза (в случае, если награждение происходит в онлайн формате, а призы представляют из себя электронные сертификаты).

Если участник по уважительной причине не может посетить церемонию награждения, ему следует уведомить об этом Оператора программы по электронной почте mgoprof@russiarunning.com не позднее чем за три дня до мероприятия.

Ответственность участников Программы

Участник самостоятельно оценивает уровень своей готовности для выполнения заданий Программы, самостоятельно определяет продолжительность, интенсивность, место и время проведения самостоятельной тренировки; самостоятельно определяет уровень своей вовлеченности в Программу, несёт полную ответственность за своё физическое здоровье и за медицинский контроль своего здоровья.

Участник самостоятельно отслеживает наличие сигнала gps в трекере, который использует, во время проведения тренировки.

Участник несет ответственность за достоверность информации и документов, предоставляемых Оператору и Организаторам для участия в Программе и мероприятиях, связанных с Программой.

Перечень нарушений участия в Программе, при фиксации факта которых к участнику применяются ограничительные меры:

1. участник начал несколько тренировок одновременно (с нескольких устройств);
2. участник выполнил тренировку с использованием механического или моторизованного транспортного средства, или животного;
3. другие умышленные способы формирования недостоверного (искаженного) результата тренировки;

4. персональные данные участника не отвечают условиям, описанным в Правилах;
5. участник создал фейковые личные кабинеты;
6. участник был уличен в перепродаже поощрений;
7. тренировки участника в профиле трекера закрыты.

Ограничительные меры, применяемые к участнику при выявлении указанных выше нарушений:

1. дисквалификация из Программы с блокировкой личного кабинета с сайта Программы;
2. аннулирование очков рейтингов;
3. удаление из списков участников розыгрышей.

Права, обязанности и ответственность Оператора Программы

Перед подведением итоговых результатов номинаций Программы Оператор может проводить дополнительную проверку участников, претендующих на призовые места, на предмет соблюдения ими правил и условий участия в Программе и корректности данных о тренировочной активности.

Оператор имеет право в любое время скорректировать условия участия в Программе, в том числе, но, не ограничиваясь, изменить (скорректировать) правила начисления очков в номинациях, другие правила номинаций, призы, приостановить Программу, изменить сроки проведения Программы, досрочно прекратить проведение отдельных номинаций или Программы, уведомив об этом участников и разместив соответствующую информацию на сайте Программы.

Оператор не несет ответственность за потерю жизни или получение травмы участником, утрату или повреждение собственности участника, а также за любой ущерб, возникнувшие в связи, до, во время и после проведения Программы.

Оператор освобождается от ответственности перед участниками за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Положению, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших в результате событий чрезвычайного характера, наступление которых Оператор не мог ни предвидеть, ни предотвратить разумными мерами, в том числе, но не ограничиваясь, в результате принятия органами власти (федеральными или региональными или органами местного самоуправления или уполномоченными организациями) запретительных (ограничительных) актов, как обязательных к исполнению, так и носящих рекомендательный характер, регулирующих эпидемиологическую обстановку, связанную с распространением (угрозой распространения) инфекции, иные запретительные (ограничительные) акты органов власти (федеральных или региональных или органов местного самоуправления или уполномоченных организаций).

Состав Программы

Тип Программы

Открытая Программа.

Участники

Индивидуальные: члены МГО Общероссийского Профсоюза образования, члены их семей и те, кто хочет вступить в ряды членов профсоюза.

Возрастные ограничения – с 18 лет

Командные: Команды территориальных организаций Профсоюза. Выбор команды доступен только для членов Профсоюза.

Индивидуальные номинации

Название: Победитель Беговой лиги

Участники: члены Профсоюза.

Сроки проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Входящие задания: самостоятельные тренировочные задания по бегу (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные задания по бегу по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: победителем номинации становится участник, набравший больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и первое место среди женщин.

Призы номинации: памятный приз.

Название: Победитель Лиги ходьбы

Участники: члены Профсоюза.

Сроки проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Входящие задания: самостоятельные тренировочные задания по ходьбе (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные задания по ходьбе по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: победителем номинации становится участник, набравший больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и первое место среди женщин.

Призы номинации: памятный приз.

Название: Победитель Вело лиги

Участники: члены Профсоюза.

Сроки проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Входящие задания: самостоятельные тренировочные вело-задания (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные вело-задания по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: победителем номинации становится участник,

набравший больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и первое место среди женщин.

Призы номинации: памятный приз.

Название: Лучший друг Профсоюза

Участники: участники Программы, не являющиеся членами Профсоюза.

Сроки проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Входящие задания: самостоятельные тренировочные задания по всем дисциплинам Программы (бег, ходьба, велосипед) (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные тренировочные задания по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: победителем номинации становится участник, набравший больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается первое место.

Призы номинации: памятный приз.

Название: Победитель среди мужчин/женщин в возрастных категориях

Участники: члены Профсоюза в следующих возрастных категориях:

Возрастная группа	Категория
18-34	М-Ж
35-44	М-Ж
45-54	М-Ж
55-64	М-Ж
65 и старше	М-Ж

Сроки проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Входящие задания: самостоятельные тренировочные задания по всем дисциплинам Программы (бег, ходьба, велосипед) (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные тренировочные задания по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: победителем номинации становится участник, набравший больше всего очков рейтинга в своей категории.

Призеры номинации: награждается первое место в каждой половозрастной категории.

Призы номинации: памятный приз.

Командная номинация

Название: Мы едины и сильны

Участники: все команды Программы.

Срок проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Правила определения победителей: победителем номинации становится команда с наибольшим процентом вовлеченности членов профсоюза. Рассчитывается, как отношение участников-членов профсоюза из одной команды к общему количеству членов профсоюза этой команды, набравшая больше всего очков.

Призеры номинации: награждается первое место.

Призы номинации: большой переходящий кубок.

Название: Самая спортивная команда

Участники: все команды Программы.

Срок проведения: 01.09.2023-15.10.2023.

Задания: самостоятельные тренировочные задания по всем дисциплинам Программы (бег, ходьба, велосипед) (легкие и сложные).

Правила начисления очков номинации: очки начисляются за успешно выполненные тренировочные задания по формуле, указанной в Приложении 4. Сумма очков команды определяется, как сумма очков всех участников команды.

Правила определения победителей: победителем номинации становится команда, набравшая больше всего очков.

Призеры номинации: награждается первое место.

Призы номинации: малый кубок.

Задания

Теоретические задания по теме физической активности

Название задания	Максимальное количество баллов (за все верные ответы)
Изучи, чем бег отличается от ходьбы	50
Изучи пользу и правила занятий ходьбой	50
Изучи правила безопасного бега	50
Изучи сколько нужно пить воды	70
Изучи вредные пищевые привычки	50
Изучи правила восстановления после тренировок	65
Изучи правила здорового рациона	50
Изучи 9 типов покрытий для занятий бегом	55
Тесты о Профсоюзе, на темы охраны труда и правовой защиты педагога	В зависимости от теста

Самостоятельные тренировочные задания по ходьбе (легкие)

Название	Баллы
Пройди 2 км за 24 минуты	8
Пройди 2 км за 18 минут	11
Пройди 3 км за 36 минут	12
Пройди 3 км за 27 минут	17
Пройди 5 км за 60 минут	20
Пройди 5 км за 45 минут	28
Пройди 6 км за 72 минуты	24

Пройди 6 км за 54 минуты	34
Пройди 8 км за 96 минут	32
Пройди 8 км за 72 минуты	45
Пройди 10 км за 120 минут	40
Пройди 10 км за 90 минут	56

Самостоятельные тренировочные задания по ходьбе (сложные)

Название	Баллы
Пройди 13 км за 156 минут	52
Пройди 13 км за 117 минут	73
Пройди 16 км за 192 минуты	62
Пройди 16 км за 144 минуты	87
Пройди 19 км за 228 минут	76
Пройди 19 км за 171 минуту	106
Пройди 21 км за 252 минуты	84
Пройди 21 км за 189 минут	118

Самостоятельные тренировочные задания по бегу (легкие)

Название	Баллы
Пробеги 3 км за 24 минуты	13
Пробеги 3 км за 21 минуту	18
Пробеги 3 км за 18 минут	25
Пробеги 5 км за 40 минут	21
Пробеги 5 км за 35 минут	30
Пробеги 5 км за 30 минут	42
Пробеги 6 км за 48 минут	25
Пробеги 6 км за 42 минуты	36
Пробеги 6 км за 36 минут	50

Пробеги 7 км за 56 минут	29
Пробеги 7 км за 49 минут	42
Пробеги 7 км за 42 минуты	59
Пробеги 8 км за 64 минуты	36
Пробеги 10 км за 80 минут	42
Пробеги 10 км за 70 минут	60
Пробеги 12 км за 96 минут	50

Самостоятельные тренировочные задания по бегу (сложные)

Название	Баллы
Пробеги 3 км за 15 минут	30
Пробеги 3 км за 12 минут	36
Пробеги 5 км за 25 минут	50
Пробеги 5 км за 20 минут	60
Пробеги 6 км за 30 минут	60
Пробеги 6 км за 24 минуты	73
Пробеги 7 км за 35 минут	71
Пробеги 7 км за 28 минут	85
Пробеги 8 км за 48 минут	67
Пробеги 8 км за 40 минут	81
Пробеги 8 км за 32 минуты	97
Пробеги 10 км за 60 минут	84
Пробеги 10 км за 50 минут	101
Пробеги 10 км за 40 минут	121
Пробеги 12 км за 84 минуты	72
Пробеги 12 км за 72 минуты	101
Пробеги 12 км за 60 минут	121
Пробеги 12 км за 48 минут	145
Пробеги 15 км за 120 минут	63

Пробеги 15 км за 90 минут	126
Пробеги 15 км за 75 минут	151
Пробеги 15 км за 60 минут	181
Пробеги 21,1 км за 169 минут	88
Пробеги 21,1 км за 148 минут	126
Пробеги 21,1 км за 127 минут	177
Пробеги 21,1 км за 106 минут	213
Пробеги 21,1 км за 85 минут	254
Пробеги 30 км за 240 минут	126
Пробеги 30 км за 210 минут	180
Пробеги 30 км за 180 минут	252
Пробеги 30 км за 150 минут	302
Пробеги 30 км за 120 минут	363
Пробеги 42,2 км за 338 минут	176
Пробеги 42,2 км за 296 минут	252
Пробеги 42,2 км за 254 минуты	353
Пробеги 42,2 км за 211 минут	423
Пробеги 42,2 км за 169 минут	508

Самостоятельные тренировочные задания по вело (легкие)

Название	Баллы
Прокатись 5 км за 25 минут	10
Прокатись 5 км за 20 минут	14
Прокатись 5 км за 15 минут	17
Прокатись 10 км за 50 минут	20
Прокатись 10 км за 40 минут	28
Прокатись 15 км за 75 минут	30
Прокатись 15 км за 60 минут	42
Прокатись 20 км за 100 минут	40
Прокатись 20 км за 80 минут	56

Самостоятельные тренировочные задания по вело (сложные)

Название	Баллы
Прокатись 20 км за 50 минут	81
Прокатись 20 км за 40 минут	97
Прокатись 30 км за 90 минут	101
Прокатись 30 км за 75 минут	121
Прокатись 30 км за 60 минут	145
Прокатись 40 км за 120 минут	161
Прокатись 40 км за 100 минут	194
Прокатись 40 км за 80 минут	134
Прокатись 50 км за 150 минут	168
Прокатись 50 км за 125 минут	202
Прокатись 50 км за 100 минут	242
Прокатись 70 км за 210 минут	235
Прокатись 70 км за 175 минут	282
Прокатись 70 км за 140 минут	339
Прокатись 90 км за 270 минут	302
Прокатись 90 км за 225 минут	363
Прокатись 90 км за 180 минут	435

Фоновые задания:

- Пройди не менее 1 км с темпом не менее 15 мин/км
- Пробеги не менее 1 км с темпом не менее 8 мин/км
- Прокатись не менее 3 км с темпом не менее 6 мин/км

Задание-бонус

Название	Баллы
Вступи в группу проекта Вконтакте	100

Общая цель

Общая цель – 400 000 км.

Общая цель может увеличиваться Оператором по согласованию с Заказчиком Программы в процессе исполнения Программы.

Виртуальные награды за персональные достижения

Ходьба	Первая тренировка	выполнил первую тренировку по ходьбе
--------	-------------------	--------------------------------------

Ходьба	Знак Суммы "25 км"	суммарно прошел 25 км за несколько или одну тренировку
Ходьба	Знак Суммы "50 км"	суммарно прошел 50 км за несколько или одну тренировку
Ходьба	Знак Суммы "100 км"	суммарно прошел 100 км за несколько тренировок
Ходьба	Знак Суммы "300 км"	суммарно прошел 300 км за несколько тренировок
Ходьба	Знак Суммы "500 км"	суммарно прошел 500 км за несколько тренировок
Ходьба	42 за раз	прошел 42 км за одну тренировку
Бег	Первый забег	выполнил первую тренировку по бегу
Бег	Знак Суммы "25 км"	суммарно пробежал 25 км за несколько или одну тренировку
Бег	Знак Суммы "50 км"	суммарно пробежал 50 км за несколько или одну тренировку
Бег	Знак Суммы "100 км"	суммарно пробежал 100 км за несколько или одну тренировку
Бег	Знак Суммы "300 км"	суммарно пробежал 300 км за несколько тренировок
Бег	Знак Суммы "500 км"	суммарно пробежал 500 км за несколько тренировок
Бег	42 за раз	пробежал 42 км за одну тренировку
Бег	100 за раз	пробежал 100 км за одну тренировку
Вело	Первая тренировка	выполнил первую тренировку по велоспорту
Вело	Знак Суммы "50 км"	суммарно проехал на велосипеде 50 км за несколько или одну тренировку
Вело	Знак Суммы "100 км"	суммарно проехал на велосипеде 100 км за несколько тренировок
Вело	Знак Суммы "500 км"	суммарно проехал на велосипеде 500 км за несколько тренировок
Вело	100 за раз	проехал на велосипеде 100 км за одну тренировку
Маркет	Первая покупка	совершил первую покупку в маркете
Маркет	Накопил 100 баллов	накопил суммарно баллы
Маркет	Накопил 1000 баллов	накопил суммарно баллы
Общие	Приветственная	Приветственный
Общие	Трекер подключён	Подключил трекер

Группа в ВК

«Жить. Учить. Бежать»: <https://vk.com/zhit.uchit.bezhat>

Условия для приема тренировок в зачет

Виды активностей тренировок: бег, ходьба, велосипед.

Тренировки должны отвечать следующим ограничениям:

- минимальное расстояние одной тренировки:
 - бег – 1 км;
 - ходьба – 1 км;
 - велосипед – 3 км;
- максимальное количество км за одну тренировку:
 - бег – не более 50 км;
 - ходьба – не более 50 км;
 - велосипед – не более 150 км;
- минимальное время одной тренировки:
 - бег – 10 мин;
 - ходьба – 15 мин;
 - велосипед – 10 мин;
- максимальное время одной тренировки:
 - бег – 360 мин;
 - ходьба – 600 мин;
 - велосипед – 600 мин;

Учитываются тренировки, которые попадают в диапазон по среднему темпу:

БЕГ:

- ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км (20 км/ч);
- ✓ минимальный средний темп: 8 мин/км (7,5 км/ч);

ХОДЬБА:

- ✓ максимальный средний темп: 7 мин/км (~ 8,5 км/ч);
- ✓ минимальный средний темп: 15 мин/км (4 км/ч);

ВЕЛОСИПЕД:

- ✓ максимальный средний темп: 1:40 мин/км (36 км/ч);
- ✓ минимальный средний темп: 6 мин/км (10 км/ч);

Для выполнения задания в дисциплине «Ходьба» участнику следует совершать только пешие тренировки в пределах указанных норм;

Для выполнения задания в дисциплине «Бег» участнику следует выполнять только беговые тренировки в пределах указанных норм;

Для выполнения задания в дисциплине «Велоспорт» участнику следует выполнять только тренировки на велосипеде в пределах указанных норм.

Правила приема тренировок на тренажерах (механических, электрических) по дисциплинам:

1. Ходьба - тренировки не принимаются к зачету.
2. Бег - тренировка принимается к зачету при условии выбора тренировки: бег на беговой дорожке и наличия носимого устройства (часы/браслет).
3. Велосипед - тренировки не принимаются к зачету.

Правила приема тренировок в помещении: тренировки в помещении не допустимы, за исключением тренировок на беговой дорожке.

Тренировки в номинациях учитываются с момента подключения трекера, но не ранее 00 часов 00 минут (Мск) даты старта номинации и до 23 часов 59 минут даты окончания номинации (Мск).

Тренировки должны быть открыты для публичного просмотра в профиле участника на соответствующем сайте/приложении (в зависимости от трекера, который подключил участник), а также сохраняться на срок не менее одного календарного месяца после окончания Программы. В противном случае участник может быть дисквалифицирован.

Тренировки следует проводить в пределах одних суток, закончив тренировку до 23:59 (Мск). В случае, если тренировка совершается с переходом по времени из одних суток в другие, тренировка не принимается системой.

Тренировки, не соответствующие настоящим требованиям, к рассмотрению апелляций не принимаются. Участник, имеющий тренировки, не соответствующие настоящим требованиям, может быть дисквалифицирован.

**Перечень учитываемых дисциплин для каждого из интегрированных с
Программой трекеров**

Suunto

Бег	Бег
	Трейл
	Беговая дорожка
	Легкая атлетика
	Кросс
Ходьба	
	Ходьба
	Скандинавская ходьба
	Пеший туризм
	Треккинг
Велосипед	Велосипед

Garmin

Бег	Бег
	Беговая дорожка (манеж)
	Бег с препятствиями
	Бег на улице
	Трейлраннинг
	Беговой тренажер
Ходьба	Ходьба
	Спортивная ходьба
	Обычная ходьба
	Поход
Велосипед	Велосипед

Simple Run

Бег	Бег
Ходьба	Ходьба
Велосипед	Велозаезд

Polar flow

Бег	Бег
	Шоссейный бег
	Бег трусцой
	Ультрамарафон
	Трейлраннинг
	Бег на беговой дорожке
	Бег по дорогам и полям
	Легкоатлетический кросс
Ходьба	Ходьба
Велосипед	Езда на велосипеде

Правила начисления очков в группе номинаций, основанных на выполнении самостоятельных тренировочных заданий

Количество начисляемых очков за тренировку определяется по следующей формуле:

$X = КД * КМ_{факт} * КТ$, где:

КД - коэффициент дисциплины - количество очков за преодоленный км:

1 км = 3 очка (бег)

1 км = 1 очко (велосипед)

1 км = 2 очка (ходьба)

КМфакт - фактическое полное количество преодоленных километров за тренировку

КТ - коэффициент темпов по дисциплинам (см. таблицу).

		Темп, мин/км																				
		46	45	32	25	21	18	15	12	9	8	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2
Дисциплина	Бег	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	2,016	0	0
	Вело	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1,4	1,4	1,68	2,016	2,4192
	Ходьба	0	0	0	0	0	0	0	1	1,4	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Внимание! Очки за выполненную тренировку в соответствии с указанной формулой начисляются только при условии успешного выполнения взятого тренировочного задания (для этого за тренировку участник должен преодолеть не менее X км, указанных в задании за время не более Y минут, указанных в задании).

Случаи и ситуации, не описанные в настоящих Правилах, рассматриваются с учетом норм, установленных в настоящих Правилах, действующим законодательством, исходя из принципов добросовестности и спортивной этики.