Правила проведения Программы
«Делай как я!»

Оглавление

Основные характеристики Программы....3
Основные понятия и элементы Программы....4
Условия участия в Программе....8
Приложение 1....14
Приложение 2....24
Приложение 3....26
Приложение 4....28

Основные характеристики Программы

Название

«Делай как я!».

Целевая аудитория

Сотрудники органов исполнительной власти, ответственные за развитие физической культуры и спорта в РФ (далее, также – сотрудники).

Цель и задачи

Цель Программы – обучение и подготовка сотрудников к пропаганде здорового образа жизни, направленной на улучшение общественного психологического климата и увеличение продолжительности жизни за счет популяризации активностей, связанных с ЗОЖ, в том числе массового спорта среди жителей РФ.

Задачи Программы:

- Вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- Получение сотрудниками теоретических основ по вопросам, связанных с ЗОЖ;
- Получение сотрудниками персональных навыков организации и учета самостоятельных тренировок;
- Ознакомление сотрудников с современными цифровыми инструментами, стимулирующими регулярные занятия ФКиС;
- Закрепление сотрудниками полученных в Программе знаний и навыков для дальнейшей популяризации массового спорта на подведомственной территории.

Сроки проведения

18.10.2023 г. – 30.11.2024 г.

Адрес сайта:

http://minsport.scount.pro

О соблюдении закона о ПД

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

Заказчик Программы

Министерство спорта Российской Федерации.

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 RussiaRunning.com и MySport.Photo.

Основные понятия и элементы Программы

Спортивно-развлекательная Программа.

Это комплекс инструментов поддержки выполнения участниками различных ЗОЖ активностей и 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 поощрения, а также - очки, позволяющие участвовать в номинациях.

Благодаря реализованным в Программе механикам выполнение заданий становится увлекательным занятием.

Программы бывают открытыми и закрытыми.

В открытых Программах могут принимать участие 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 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 многоразовые,

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, плавание лыжи), 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.

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 условий 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 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 (бег)				V		V		V
Ходьба		V	V	V	V	V	V	V
Велосипед		V	V	V	V	V	V	V
Плавание				V		V		V
Лыжи		V	V	V	V	V	V	V

Для фиксации тренировок по бегу на беговой дорожке и плавания 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 номинации несколько участников (индивидуальных или командных), получат одинаковое количество очков, то лучшим признается участник (индивидуальный или командный), который выполнил меньшее количество заданий.

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 финального 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 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:

- Билеты на благотворительность;
- Промокоды со 100% скидкой на товары и услуги партнеров Программы;
- Промокоды со скидкой менее 100% на товары и услуги партнеров Программы.

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

Ачивки

Это виртуальные знаки отличия, которыми награждается участник за личные рекорды и достижения в Программе. Полный список доступных достижений, а также заработанные ачивки 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. Преодоленные километры могут быть конвертированы в рубли для благотворительной цели.

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, ачивки.

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

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 Оператор 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 «Школа ЗОЖ» (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 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 разрешения). 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.

Как приобретать поощрения

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

Как применить приобретенные поощрения

Участник вправе приобрести любое количество поощрений, 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.

Как задать вопрос Оператору Программы

Любые вопросы о программе участник может задать службе поддержки. Для этого необходимо отправить письмо на почту help@minsport.scount.pro. 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 help@minsport.scount.pro.

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 4 календарных 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 help@minsport.scount.pro не позднее чем за три дня до мероприятия.

Если денежная стоимость приза менее 4000 рублей, уплачивать налог не нужно. Если денежная стоимость приза свыше 4000 и менее 15 000 рублей, победители и призеры уплачивают НДФЛ 13% от стоимости приза. Налоговую декларацию по налогу на доходы физических лиц (форма 3-НДФЛ) необходимо представить в налоговый орган по месту жительства не позднее 30 апреля года, следующего за годом получения таких доходов. Уплатить налог нужно не позднее 15 июля того же года.

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 несет ответственность за достоверность информации и документов, предоставляемых Оператору для участия в Программе и мероприятиях, связанных с Программой.
Участник, не достигший возраста 18 лет, должен совершать тренировки под присмотром родителей или законных представителей. Родители или законные представители оценивают уровень подготовки ребенка и определяют протяженность тренировки; несут ответственность за физическое здоровье ребенка и за медицинский контроль его здоровья.
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. Тренировки в профиле участника 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;

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).

Приложение 1

Состав Программы

Тип Программы
Закрытая Программа.

Участники
Индивидуальные: Сотрудники органов исполнительной власти, ответственные за развитие физической культуры и спорта в РФ.
Командные: команды органов исполнительной власти муниципальных образований.

Этапы Программы

1-ый этап:

Название этапа «Демо»

Назначение этапа: Представить Программу на Форуме, дать возможность участникам Форума на практике ознакомиться с Программой и со всеми ее возможностями.

Сроки проведения: 18.10.23 00:00 – 21.10.23 12:00.

Командная номинация
Название: Лидер Пролога (Демоэтап)
Участники: все команды Программы.
Срок проведения: 18.10.23 00:00 – 21.10.23 12:00.
Правила начисления очков номинации: Количество очков команды определяется, как сумма очков всех участников команды.
Правила начисления очков участнику команды:
Очки начисляются:

- за успешно выполненные самостоятельные тренировочные задания по формуле, указанной в Приложении 4,
- за правильные ответы в Теоретических заданиях: 1 правильный ответ = 2 очка,
- за успешно выполненные Организованные задания: 1 задание = 20 очков.

Правила определения победителей: победителем номинации становится команда, набравшая больше всего очков.
Призеры номинации: команда победитель получает виртуальный кубок.

Задания, входящие в номинации Первопроходец и Лидер Пролога

Одноразовые теоретические задания по теме физической активности

Название задания	Максимальное количество баллов (за все верные ответы)
Изучи, чем бег полезен для здоровья	20
Изучи правила и пользу ходьбы	20

Одноразовые фоновые самостоятельные тренировочные задания

Название	Баллы за 1 км
Пробеги не менее 1 км с темпом не ниже 10 мин/км (не более 10 км)	3
Пройди не менее 1 км с темпом не ниже 20 мин/км (не более 10 км)	2

Одноразовые самостоятельные тренировочные задания по ходьбе

Название	Баллы
Пройди 1 км за 10 минут	40
Пройди 2 км за 20 минут	60

Одноразовые самостоятельные тренировочные задания по бегу

Название	Баллы
Пробеги 2 км за 16 минут	70
Пробеги 3 км за 24 минуты	100

Одноразовые Организованные задания

Название	Баллы
Будь в курсе! (Вступи в группу проекта Вконтакте)	20
Зафиксируй геопозицию на Форуме	20

Таким образом, общее доступное количество заданий 1-го этапа – 9.
Максимальное количество км, которое может преодолеть 1 участник – 33
Максимальное количество баллов, которое может набрать 1 участник – 400.

2-ый этап (предварительно):

Название этапа: «Основной»

Назначение: этапа: решение задач Программы (см. п. «основные характеристики Программы»)

Сроки проведения: 01.12.23 – 30.11.24 г.

Индивидуальные номинация
Название: Отличник подготовки
Участники: все участники Программы.
Сроки проведения: каждые 3 месяца, начиная с 1.12.23
Правила начисления очков номинации. Очки начисляются:

- за успешно выполненные самостоятельные тренировочные задания по формуле, указанной в Приложении 4;
- за правильные ответы в Теоретических заданиях: 1 правильный ответ = 1 очко;
- за успешно выполненные Организованные задания: 1 задание = 20 очков;

- за успешно выполненные задания-бонусы: 1 задание = 20 очков.

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

Призеры номинации: награждаются три места – победитель, 2 и 3 места.

Командная номинация

Название: Дружина-эталон

Участники: все команды Программы.

Срок проведения: каждые 3 месяца, начиная с 1.12.23

Правила начисления очков номинации: Количество очков команды определяется, как сумма очков всех участников команды.

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

Призеры номинации: награждается одно место – победитель.

Задания, входящие в номинации 2-го этапа Программы:

Одноразовые теоретические задания по теме физической активности (не менее 50 добавится)

Название задания	Максимальное количество баллов (за все верные ответы)
Изучи 10 золотых правил бега для новичков	50
Изучи пользу и правила занятий ходьбой	50
Изучи сколько нужно пить воды	50
Изучи, чем бег отличается от ходьбы	50
Изучи правила дыхания во время бега	40
Изучи 9 типов покрытий для занятий бегом	50
Изучи правила безопасной и эффективной техники бега	50
Изучи правила восстановления после тренировок	65
Изучи правила дыхания во время бега	55
Изучи правила подбора кроссовок для бега	60
Изучи правила подбора одежды для бега	40
Изучи правила подготовки к полумарафону	50

Многоразовые фоновые самостоятельные тренировочные задания по бегу, ходьбе, вело, лыжам/лыжероллерам, плаванию.

Название	Баллы за 1 км (плавание 100 м)
Пробеги не менее 1 км с темпом не ниже 10 мин/км	3
Пройди не менее 1 км с темпом не ниже 20 мин/км	2
Прокатись на велосипеде не менее 1 км со скоростью не ниже 10 км/ч	1
Преодолей не менее 1 км с темпом не ниже 6,5 мин/км	2
Проплыви не менее 100 м с темпом не ниже 4:30 мин/100м	15

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по ходьбе, бегу, вело, плаванию, лыжам/лыжероллерам (не менее 20 заданий по каждой спортивной дисциплине разного уровня сложности):

Многоразовые стандартные 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

Многоразовые стандартные 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

Многоразовые стандартные 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 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 12 км за 96 минут	50

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по бегу (сложные)

Название	Баллы
Пробеги 3 км за 12 минут	36
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 минут	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 20 км за 120 минут	168
Пробеги 20 км за 100 минут	202
Пробеги 21,1 км за 169 минут	88
Пробеги 21,1 км за 148 минут	126
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 40 км за 280 минут	240
Пробеги 42,2 км за 338 минут	176
Пробеги 42,2 км за 254 минуты	353
Пробеги 42,2 км за 211 минут	423
Пробеги 42,2 км за 169 минут	508

Многоразовые стандартные 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

Многоразовые стандартные 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

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по лыжам/лыжероллерам (легкие)

Название	Баллы
Преодолей 5 км за 33 минуты	20
Преодолей 5 км за 28 минут	28
Преодолей 8 км за 52 минуты	32
Преодолей 8 км за 44 минуты	45
Преодолей 12 км за 78 минут	48
Преодолей 12 км за 66 минут	67

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по лыжам/лыжероллерам (сложные)

Название	Баллы
Преодолей 10 км за 45 минут	67
Преодолей 10 км за 35 минут	81
Преодолей 15 км за 83 минуты	84
Преодолей 15 км за 68 минут	101
Преодолей 15 км за 50 минут	121
Преодолей 20 км за 106 минут	161
Преодолей 20 км за 90 минут	112
Преодолей 20 км за 70 минут	134
Преодолей 30 км за 165 минут	168
Преодолей 30 км за 135 минут	202
Преодолей 30 км за 105 минут	242
Преодолей 40 км за 220 минут	224
Преодолей 40 км за 180 минут	269
Преодолей 50 км за 275 минут	280
Преодолей 50 км за 225 минут	336

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по плаванию (легкие)

Название	Баллы
Проплыви 0,6 км за 19 минут	18
Проплыви 0,6 км за 15 минут	25
Проплыви 0,8 км за 26 минут	24
Проплыви 0,8 км за 20 минут	34
Проплыви 1 км за 32 минуты	30
Проплыви 1 км за 25 минут	42

Многоразовые стандартные самостоятельные тренировочные задания по плаванию (сложные)

Название	Баллы
Проплыви 1 км за 21 минуту	50
Проплыви 1 км за 18 минут	60
Проплыви 1 км за 15 минут	73
Проплыви 1,5 км за 38 минут	50
Проплыви 1,5 км за 32 минуты	60

Проплыви 1,5 км за 27 минут	73
Проплыви 1,5 км за 23 минуты	87
Проплыви 2 км за 50 минут	67
Проплыви 2 км за 42 минуты	81
Проплыви 2 км за 36 минут	97
Проплыви 2 км за 30 минут	116
Проплыви 3 км за 75 минут	101
Проплыви 3 км за 63 минуты	121
Проплыви 3 км за 54 минут	145
Проплыви 3 км за 45 минут	174

Одноразовые задание-бонусы различной стимулирующей направленности. Будут появляться в течение Программы.

Одноразовые организованные задания. Включают в себя преимущественно онлайн мероприятия образовательного (вебинары, конференции) и соревновательного (онлайн забеги) типов по теме Программы. В среднем 1 мероприятие в месяц. Будут появляться в течение Программы.

Название мероприятия	Количество баллов за участие

Общая цель Программы
Общая цель – 500 000 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
Плавание	Первая тренировка	выполнил первую тренировку поплаванию
Плавание	Знак Суммы "10 км"	суммарно проплыл 10 км за несколькотренировок
Плавание	Знак Суммы "20 км"	суммарно проплыл 20 км за несколько тренировок
Плавание	Знак Суммы "50 км"	суммарно проплыл 50 км за несколько тренировок
Плавание	5 за раз	проплыл 5 км за одну тренировку
Плавание	10 за раз	проплыл 10 км за одну тренировку
Лыжи	Первая тренировка	выполнил первую тренировку по лыжному спорту
Лыжи	Знак Суммы "50 км"	суммарно проехал на лыжах 50 км за несколько или одну тренировку
Лыжи	Знак Суммы "100 км"	суммарно проехал на лыжах 100 км за несколько тренировок
Лыжи	Знак Суммы "300 км"	суммарно проехал на лыжах 300 км за несколько тренировок
Лыжи	50 за раз	проехал на лыжах 50 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

https://vk.com/delajrf

Приложение 2

Условия для приема тренировок в зачет

Виды активностей тренировок: бег, ходьба.

Тренировки должны отвечать следующим ограничениям:

- минимальное расстояние одной тренировки:

- бег – 1 км;
- ходьба – 1 км;
- лыжи – 3 км;
- велосипед – 3 км;
- плавание – 100 м;

- максимальное количество км за одну тренировку:

- бег – не более 110 км;
- ходьба – не более 50 км;
- лыжи – не более 60 км;
- велосипед – не более 120 км;
- плавание – не более 7 км;

- минимальное время одной тренировки:

- бег – 3 мин;
- ходьба – 7 мин;
- лыжи – 10 мин;
- велосипед – 10 мин;
- плавание – 10 мин;

- максимальное время одной тренировки:

- бег – 1 100 мин;
- ходьба – 1 000 мин;
- лыжи – 480 мин;
- велосипед – 720 мин;
- плавание – 315 мин;

Учитываются тренировки, которые попадают в диапазон по среднему темпу:

БЕГ:

✓ максимальный средний темп: 3 мин/км (20 км/ч);
✓ минимальный средний темп: 10 мин/км (6 км/ч);

ХОДЬБА:

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

ЛЫЖИ:

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

ВЕЛОСИПЕД:

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

ПЛАВАНИЕ:

✓ максимальный средний темп: 12 мин/км (5 км/ч);
✓ минимальный средний темп: 45 мин/км (~ 1.3 км/ч);

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. Лыжи - тренировки не принимаются к зачету.
4. Плавание - тренировки не принимаются к зачету.
5. Велосипед - тренировки не принимаются к зачету.

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.

Приложение 3

Перечень учитываемых дисциплин для каждого из интегрированных с Программой трекеров

Suunto

Бег	Бег
	Трейл
	Кросс
	Беговая дорожка
	Легкая атлетика
Ходьба	Скандинавская ходьба
	Треккинг
	Ходьба
	Пеший туризм
Плавание	Плавание на открытой воде
	Бассейн
Вело	Велосипед
	Горный велосипед
Лыжи	Лыжный кросс
	Лыжный туризм
	Лыжные гонки

Garmin

Бег	Бег
	Беговая дорожка (манеж)
	Бег с препятствиями
	Бег на улице
	Беговой тренажер
	Трейлраннинг
Ходьба	Ходьба
	Спортивная ходьба
	Обычная ходьба
	Поход
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	CYCLING
	BMX
	CYCLOCROSS
	DOWNHILL BIKING
	GRAVEL/UNPAVED CYCLING
	MOUNTAIN BIKING
	RECUMBENT CYCLING

	ROAD CYCLING
	TRACK CYCLING
Лыжи	Лыжные гонки классическим стилем
	Внетрассовое катание на лыжах
	Лыжные гонки свободным стилем

Polar

Бег	Бег
	Шоссейный бег
	Бег трусцой
	Ультрамарафон
	Трейлраннинг
	Бег на беговой дорожке
	Легкоатлетический кросс
	Бег по дорогам и полям
Ходьба	Ходьба
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	Езда на велосипеде
	Езда на велосипеде по дорогам
	Катание на горном велосипеде
Лыжи	Вольный лыжный спорт
	Катание на лыжах
	Классический лыжный спорт
	Лыжное ориентирование
	Внетрассовое катание

Simple Run

Бег	Бег
Ходьба	Ходьба
Плавание	-
Вело	Велозаезд
Лыжи	Беговые лыжи

Приложение 4

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

Количество начисляемых очков за тренировку определяется по следующей формуле:

Х = КД*КМфакт*КТ, где:

КД - коэффициент дисциплины - количество очков за преодоленный км:

- 1 км = 3 очка (бег)
- 1 км = 1 очко (велосипед)
- 1 км = 2 очка (лыжи, ходьба)
- 100 м = 1.2 очка или 1 км = 12 очков (плавание)

КМфакт - фактическое полное количество преодоленных километров за тренировку

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

		Темп, мин/км																					
		46	**45**	**32**	**25**	**20**	**18**	**15**	**12**	**10**	**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	1	1	1	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	2,016	0	0
	Ходьба	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1,4	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вело	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1,4	1,4	1,68	2,016	2,4192
	Лыжи	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	0	0
	Плавание	0	1	1	1,4	1,68	2,016	2,4192	2,4192	0	0	0	0	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 выполнении 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.