

**Правила проведения Программы стимулирования
членов, сторонников партии ЛДПР и жителей
Российской Федерации к регулярным занятиям
физической культурой и спортом**

«Мне по силам!»

2025 г.

Оглавление

Раздел 1. Основные характеристики Программы	3
Раздел 2. Основные понятия и элементы Программы	4
Раздел 3. Условия участия в Программе	8
Раздел 4. Права, обязанности и ответственность Оператора Программы	14
Состав Программы	16
Условия для приема тренировок в зачет	19
Перечень учитываемых дисциплин	21
Правила начисления очков	23

Раздел 1. Основные характеристики Программы

Название

Программа стимулирования членов, сторонников партии ЛДПР и жителей Российской Федерации к регулярным занятиям физической культурой и спортом «Мне по силам!».

Целевая аудитория

Население Российской Федерации.

Цель Программы

Целью Программы является содействие в достижении национальной цели развития «Сохранение населения, здоровья и благополучия людей» и целевых показателей по увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70%, определенных Указом Президента Российской Федерации № 474 от 21.07.2020.

Задачи Программы

- вовлечение различных групп населения Российской Федерации в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- популяризация здорового образа жизни среди граждан Российской Федерации, направленная на улучшение общественного психологического климата и продолжительности жизни за счет продвижения занятий циклическими видами спорта;
- развитие массового спорта;
- укрепление памяти об основателе Политической партии - ЛДПР Жириновском Владимире Вольфовиче и реализация его взглядов в поддержку здорового образа жизни;
- популяризация здорового образа жизни среди членов и сторонников политической партии ЛДПР, а также членов их семей;
- создание имиджа политической партии - ЛДПР как партии, ориентированной на активное развитие массового спорта и улучшение качества жизни населения.

Сроки проведения

01.01.2025 г. – 31.12.2025 г.

Адрес сайта

<https://mneposilam.russiarunning.ru/>

О соблюдении закона о ПД

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

Оператор Программы (Оператор)

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.

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.

Раздел 2. Основные понятия и элементы Программы

Мотивационная спортивная программа

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

Вход в Программу осуществляется через мобильное приложение Скаунт, а также через сайт с уникальным доменным именем. Программу можно использовать на любом устройстве: компьютер, смартфон, планшет.

Участники Программы выбирают задания по силам и интересам, выполняют их, получают баллы, на которые могут приобрести ценные поощрения в Маркете, 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».

Команда

Группа участников, объединенных внутри Программы по какому-либо признаку (профессиональный, географический, половозрастной и другие) в команду.

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 нужно сделать, срок, другие условия выполнения, а также стоимость задания, показывающую, сколько баллов и очков получит участник за успешное выполнение данного задания.

Представленные в Программе задания могут отличаться друг от друга: по структуре (простые, составные), по типам (теоретические, тренировочные, задания с геометкой и т.д), по сложности (требующие для своего выполнения разного уровня подготовленности

участника), по условиям выполнения (одноразовые и многократные), по способу организации (самостоятельные и организованные), по ценности.

По структуре:

- Простые задания

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

- Составные задания

Задания, состоящие из 2-х и более задач. Для успешного выполнения такого задания необходимо выполнить все работы, входящие в его состав. Если отказаться от выполнения составного задания, то накопленный при его выполнении прогресс не сохраняется.

По типам:

- 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.

- Тренировочные задания

Задания, по условиям которых участнику необходимо выполнить и зафиксировать тренировку по указанной дисциплине, в соответствии с условиями задания (темп, время, дистанция).

- Задания с геометкой

Задания, по условиям которых участнику необходимо посетить определенную локацию и отметить посещение в задании.

- Задание «пригласи друга»

Задания, по условиям которых участник должен пригласить в Программу новых пользователей, поделившись с ними уникальной реферальной ссылкой-приглашением. За каждого нового зарегистрированного пользователя участник получает количество баллов, указанное в описании. Количество новых пользователей указано в описании.

- Прочие задания

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

По сложности:

- Легкие задания

К легким относятся задания для начинающих: простые теоретические задания, задания с геометкой, задание «пригласи друга», пешеходные экскурсии, легкие задания-челленджи, подписка на сообщества, а также задания-счетчики учета свободных тренировок.

- Сложные задания

К сложным относятся задания для более опытных участников: сложные задания-челленджи, беговые экскурсии.

По способу организации:

- Самостоятельные задания

Задания, по условиям которых участнику необходимо самостоятельно выполнить задачи внутри задания. Результат автоматически фиксируется Программой.

- Организованные задания

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

По условиям выполнения:

- Одноразовые задания

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

- Многократные задания

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

По возможности выбора:

- Стандартные задания

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

- Форма учета свободных тренировок (фоновые задания)

В отличие от стандартных заданий Форма учета свободных тренировок автоматически постоянно находится в статусе «выполнения» и не требуют от участника их «взятия к исполнению». Наличие Формы учета свободных тренировок 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. Очки не начисляются за данный тип задания. Если участник самостоятельно отказался от данного задания, автоматический учет тренировок по нему производиться не будет.

По ценности:

- Задания-челленджи, задания-бонусы

Задания, высокая стоимость в баллах которых, определяется особыми условиями выполнения. Это могут быть краткосрочные задания либо задания с повышенным уровнем сложности. Условия выполнения и стоимость в баллах указаны в описании задания.

Перечень заданий, активированных в данной Программе, указан в Приложении 1.

Задача

Конкретная работа, которую участнику необходимо выполнить в рамках задания. Задачи могут быть тренировочными, теоретическими, практическими и т.д. Задание может содержать одну задачу (простое задание) или несколько задач (составные задания).

Тренировка

Физическая активность участника, ограниченная временем начала и окончания. Это единственный способ выполнения тренировочного задания или задачи в рамках тренинга/составного 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).

Шаги

В случае использования мобильного приложения для участия в Программе? учитывается такая активность, как “шаги”, при условии, что мобильное приложение Скаунт синхронизировано с приложением “Здоровье” на телефоне участника. За каждую 1000 шагов участник получает баллы.

Инструкции для синхронизации мобильного приложения Скаунт и приложения “Здоровье”:

- [Для Android](#)
- [Для IOS](#)

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: Скаунт, Suunto, Polar, Garmin, Simpla.

Таблица трекеров и возможных типов тренировок:

	Трекер	Скаунт	Suunto		Polar		Garmin	
	Устройство	Телефон	Телефон	Часы	Телефон	Часы	Телефон	Часы
Дисциплины								
Бег с GPS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Беговая дорожка				✓		✓		✓
Ходьба		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Велосипед		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Лыжи		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Плавание				✓		✓		✓

Для фиксации тренировок по бегу на беговой дорожке и плаванию 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 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), получают одинаковое количество очков, то лучшим признается участник (индивидуальный или командный), который совершил наибольшее количество тренировок.

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

- Публикация предварительного рейтинга номинации, на сайте и/или в группе в социальной сети Программы – в течение 5 рабочих дней после окончания номинации.
- Прием апелляций после публикации предварительных результатов – в течение 5 рабочих дней после публикации предварительного рейтинга.
- Публикация итогового 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.

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

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.

По окончании срока действия Программы/этапа Программы/номинаций Организатор имеет право обнулить баллы участников.

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, стоимости в баллах, дате проведения и партнерам-поставщикам.

Электронные достижения

Это виртуальные знаки отличия, которыми награждается участник за личные рекорды и достижения в Программе. Полный список доступных достижений, а также уже заработанные участником награды можно 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 тренировки участников, прошедшие по условиям для приема тренировок в зачет (см. Приложение 2).

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, электронные достижения, ссылки на социальные сети. В период проведения Программы у участника может быть только 1 действующий личный кабинет.

Амбассадоры Программы

Это участники Программы, призванные мотивировать других на активные действия и выполнение других, поведенческих сценариев. Амбассадорами могут быть как представители руководства, известные личности, спортсмены, так и просто очень активные участники, которые способны вести за собой людей.

Оператор Программы

Компания, отвечающая за корректное функционирование Программы, наблюдающая за соблюдением участниками настоящих Правил, оказывающая информационную и консультационную поддержку участникам, осуществляющая подведение итогов номинаций.

Раздел 3. 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» Приложения 1).

В закрытой Программе могут участвовать только люди, получившие приглашения с кодом присоединения к Программе (см. п. «Участники» Приложения 1).

Как присоединиться к Программе

Для присоединения к открытой Программе необходимо зайти на сайт Программы и зарегистрироваться. В случае наличия командного участия участник при регистрации самостоятельно выбирает команду из предложенных и присоединяется к ней.

Для присоединения к закрытой Программе при регистрации необходимо применить код присоединения, полученный в Приглашении.

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 вступить в команду

Чтобы вступить в команду, участнику необходимо перейти во вкладку «Команды» и выбрать в списке интересующую команду, щелкнуть иконку команды и нажать кнопку «Вступить в команду». Присоединиться к команде можно не позднее 30 дней до момента окончания номинации. В случае, если в Программе на текущий момент нет командной номинации, вступление в команду возможно в любое время.

Как сменить команду

Чтобы сменить команду, участнику необходимо отправить в службу технической поддержки запрос на смену команды. Чтобы отправить запрос, участник может воспользоваться формой обратной связи на странице «Еще – FAQ – Задать вопрос» или написать на почту поддержки. Смена команды возможна только в течение 15 календарных дней с даты старта командной номинации/даты регистрации участника (если дата регистрации позже даты начала номинации). Если участник присоединился к команде по прошествии 15 дней с даты начала номинации (с даты регистрации участника в Программу), и факт его присоединения к команде повлиял на распределение призовых мест в командной номинации, то данный участник может быть исключен из команды по решению Организатора.

При переходе командные очки участника переносятся в новую команду.

Как покинуть команду

Чтобы выйти из команды, участнику необходимо отправить в службу технической поддержки запрос на смену команды. Чтобы отправить запрос, участник может воспользоваться формой обратной связи на странице «Еще – FAQ – Задать вопрос» или написать на почту поддержки. После выхода из команды участник может продолжить участие в Программе только в индивидуальном формате. Выход из команды возможен не позднее, чем за 15 календарных дней до момента окончания командной номинации. В случае, если в Программе на текущий момент нет командной номинации, выход из команды возможен в любое время.

При выходе из команды очки участника вычитаются из очков команды.

Как выполнять задания

Для выполнения **тренировочного задания/задачи** необходимо выполнить тренировку. Условием успешного выполнения тренировочного задания/задачи является одновременное выполнение 3 требований:

1. На момент начала тренировки задание должно находиться в статусе «выполняется»;
2. Тренировка должна соответствовать условиям задания/задачи:
 - a. Количество преодоленных во время тренировки километров должно быть не менее указанного в задании/задаче.
 - b. Время, затраченное на тренировку, должно соответствовать времени, указанному в задании/задаче.
 - c. Темп должен находиться в рамках темпового диапазона, указанного в задании/задаче (при наличии).

3. 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: Скаунт, Suunto, Polar, Garmin, Simpla. Тренировки, внесенные в приложение трекера вручную, не идут в зачет выполнения заданий.

Для выполнения **теоретического задания** необходимо ответить на контрольные вопросы в задании-тесте. За каждый правильный ответ участник получает определенное количество баллов. Теоретическое задание можно выполнить только 1 раз. В случае прерывания задания, ранее указанные ответы на вопросы не сохраняются.

Для выполнения **задания с геометкой** необходимо прибыть на локацию, указанную в задании, и отметить посещение. В случае соответствия координат геопозиции участника с координатами локации, участник получает баллы.

Для выполнения **задания «пригласи друга»** участнику необходимо скопировать уникальную ссылку-приглашение из задания и отправить ее количеству друзей, указанному в задании. Задание закрывается и баллы начисляются после того, как необходимое количество друзей зарегистрируется в Программу. После этого, задание можно будет взять для выполнения заново.

Для выполнения **задания «зарегистрируйся на событие»** участнику необходимо зарегистрироваться на мероприятие. Факт регистрации будет учтен в Программе, после этого участнику начисляются баллы.

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

Перечень заданий Программы указан в Приложении 1 в «Состав Программы» настоящих Правил.

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 открывшемся 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 Программа будет автоматически идентифицировать трекер участника. После этого тренировки будут подгружаться автоматически.

В период проведения Программы у участника может быть одновременно 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 Программой, 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 поощрения сохраняются в личном кабинете участника. Приобретенные билеты на розыгрыш автоматически примут участие в розыгрыше в даты, указанные в описании поощрения.

Как получить поощрения, купленные за баллы

1. Скидка на покупку товаров/услуги

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/услуги.

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, то баллы, потраченные на покупку данного поощрения, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте mperosilam@russiaring.ru 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.

2. Билет на участие в розыгрыше

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 Программы 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 покупки поощрения. 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 победы в розыгрыше в течение двух рабочих дней после его проведения участнику на почту, указанную при регистрации в программе, придет письмо с инструкцией о получении приза.

Если участник в указанные письмом сроки не следовал рекомендациям инструкции, Партнер вправе принять решение о передаче приза по своему усмотрению.

В случае ошибочной покупки поощрения потраченные баллы участнику не возвращаются.

В случае отмены мероприятия по вине его организатора, баллы, потраченные на покупку слота на событие, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте nneposilam@russiarunning.ru 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.

По процессу применения/использования купленного за баллы или выигранного промокода 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.

Спортивную атрибутику с символикой партии можно будет получить в региональном отделении партии через 45 рабочих дней с момента покупки поощрения в Программе.

По вопросам доставки, возможности получения, поиска мерча следует обращаться в РО.

Как участвовать в номинациях

Выполняя задания, входящие в номинацию, участник автоматически попадает в рейтинг. Все задания, входящие в номинации, необходимо выполнять согласно текущим правилам Программы. Правила действуют на все номинации Программы.

При наличии номинаций по возрастным группам, попадание в определенную номинацию осуществляется следующим образом: участник попадает в ту возрастную номинацию, к которой он относится на момент старта номинации.

Пользователь, который регистрируется в программу впервые на момент действующей номинации по возрастным группам, попадает в номинацию по вышеуказанному правилу:

участник попадает в ту возрастную номинацию, к которой он относится на момент старта номинации.

Как задать вопрос Оператору Программы

Любые вопросы о Программе участник может задать службе поддержки. Для этого необходимо отправить письмо на почту mneposilam@russiarunning.ru или направить обращение через форму обратной связи в разделе “Поддержка”. Служба поддержки работает по будням с 9:00 до 18:00 по Мск. Специалисты службы технической поддержки зафиксируют обращение и рассмотрят его по предусмотренной штатной процедуре с учетом технических, программных и функциональных особенностей Платформы Скаунт.

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 mneposilam@russiarunning.ru

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.

Участник может подать не более 5 апелляций за время Программы.

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 офлайн 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 mneposilam@russiarunning.ru 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 рублей, победители и призеры самостоятельно уплачивают НДФЛ 13% от стоимости приза.

Если участник неоднократно получал призы в течение года и итоговая стоимость этих призов составила более 4000 рублей, участник должен самостоятельно уплатить налог 13% из расчета: сумма выигрышей минус 4000 рублей.

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, несет 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.

Все участники обязуются соблюдать правила честной игры:

- Проявлять уважение к соперникам;
- Проявлять уважение к правилам и решениям Организатора, принимать их, или, в случае несогласия, оспаривать решения корректно, аргументированно и в отдельном порядке;
- Не использовать нечестные способы получить преимущество перед соперниками.

В случаях неприемлемого поведения участника Организатор оставляет за собой право применить ограничительные меры по своему усмотрению, вплоть до дисквалификации.

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/дублирующие личные кабинеты;
6. Участник был уличен в перепродаже поощрений;
7. Тренировки в профиле трекера участника закрыты;
8. Участник не предоставил в трехдневный срок с момента отправки ему письма с адреса mneposilam@russiarunning.ru запроса на доступ ко всем тренировкам участника
9. Использование 1 профиля трекера несколькими участниками;
10. Намеренное использование участником ошибок трекера при фиксации тренировок;
11. Намеренный выбор другого вида дисциплины при выполнении тренировок;
12. Дисквалификация участника по решению Организатора

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

1. Дисквалификация из Программы с блокировкой личного кабинета с сайта Программы;
2. Аннулирование очков;
3. Удаление из списков участников розыгрышей.

Как удалить свой профиль

Для удаления своего профиля участнику необходимо перейти в меню “Мой аккаунт”, в нижней части раздела “Профиль” нажать “Удалить профиль” и подтвердить свои намерения, нажав на кнопку “Удалить профиль”. Профиль участника может быть удален в любое время.

Восстановить доступ к своему профилю можно не позднее, чем через 15 календарных дней после его удаления. Для этого необходимо отправить письмо на почту mneposilam@russiarunning.ru или направить обращение через форму обратной связи в разделе “Поддержка”. Служба поддержки работает по будням с 9:00 до 18:00 по Мск. Специалисты службы технической поддержки зафиксируют обращение и рассмотрят его по предусмотренной штатной процедуре с учетом технических, программных и функциональных особенностей Платформы Скаунт.

Раздел 4. Права, обязанности и ответственность Оператора Программы

Оператор может проводить дополнительную проверку участников, претендующих на призовые места, перед подведением итоговых результатов номинаций, а также в любой момент Программы 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 или группе Программы Вконтакте или осуществив e-mail рассылку.

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 не несет ответственность перед участниками (пользователями) за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Правилам, 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 технической аварии, отключения электроэнергии, сбоя в информационно-телекоммуникационных сетях, хакерской атаки, 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, регулирующих иные вопросы, неисполнения (ненадлежащего исполнения) обязательств контрагентами Оператора, действий (бездействия) третьих лиц.

Платформа Скаунт предоставляется пользователям в существующем виде «как есть» (“as is”), без каких-либо явных или подразумеваемых гарантий относительно ее работоспособности, функциональности, возможности удовлетворения потребностей пользователя (например, несоответствие результатов использования ожиданиям пользователя, совместимость с другими программными продуктами и т. п.).

Платформа Скаунт, являясь программным обеспечением, взаимодействующим (интегрированным) с информационно-телекоммуникационной сетью Интернет, иными сторонними программными продуктами, сервисами, библиотеками, не берет на себя обязательства по приему 100 % тренировок, совершенных пользователями с использованием трекеров и шагов, а также по учету 100 % тренировок, принятых судейской системой. На передачу (учет) тренировок и шагов могут влиять внешние факторы, такие как сбой (особенности работы) GPS, сбой (особенности работы) синхронизации, сбой в работе (особенности работы) информационно-телекоммуникационной сети Интернет, сбой в работе (особенности работы) сторонних программных продуктов, сервисов, библиотек, сбой в работе (особенности работы) устройства, применяемого самим пользователем, сбой в работе (особенности работы) программного обеспечения (приложения), установленного на устройстве, применяемом самим пользователем, другие обстоятельства, находящиеся вне зоны контроля Платформы Скаунт, и, соответственно, за которые Платформа Скаунт (Оператор) не несет ответственность.

При возникновении вопросов относительно работы Платформы Скаунт участнику (пользователю) следует обратиться в службу технической поддержки. Специалисты службы технической поддержки зафиксируют обращение и рассмотрят его по предусмотренной штатной процедуре с учетом технических, программных и функциональных особенностей Платформы Скаунт.

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.

Состав Программы

Тип Программы

Открытая Программа.

Участники

Индивидуальные: члены и сторонники партии ЛДПР, жители РФ.

Возрастные ограничения – с 18 лет

Командные:

Команды Региональных отделений ЛДПР.

Индивидуальные номинации:

Название: Победитель среди мужчин

Участники: все участники Программы мужского пола.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по любой дисциплине любой сложности.

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

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

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин.

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Победитель среди женщин

Участники: все участники Программы женского пола.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по любой дисциплине любой сложности.

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

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

Призеры номинации: награждается первое место среди женщин.

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Лучший пловец М/Ж

Участники: все участники Программы мужского пола.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по дисциплине “Плавание” любой сложности.

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

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

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

Призы номинации: ценный приз от организатора

Название: Лучший велосипедист М/Ж

Участники: все участники Программы.

Сроки проведения: 01.04.2025-31.10.2025.

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по дисциплине “Велосипед” любой сложности.

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

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

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

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Лучший в беге М/Ж

Участники: все участники Программы.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по дисциплине “Бег” любой сложности.

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

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

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

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Лучший в ходьбе М/Ж

Участники: все участники Программы.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по дисциплине “Ходьба” любой сложности.

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

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

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

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Лучший лыжник М/Ж

Участники: все участники Программы.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 31.03.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по дисциплине “Лыжи” любой сложности.

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

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

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

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Название: Победитель среди мужчин/женщин в возрастных категориях

Участники: участники Программы 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: 14.01.2025-15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по любой дисциплине любой сложности.

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: ценный приз от организатора.

Командная номинация:

Название: Самая спортивная команда

Участники: все команды Программы.

Сроки проведения: 14.01.2025 - 15.11.2025

Входящие задания: Все задания, в которых присутствует тренировочная работа по любой дисциплине любой сложности.

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

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

Призеры номинации: награждается три места - 1 победитель, 2 призера.

Призы номинации: ценный приз от организатора.

Задания

Теоретические задания опубликованные за период действия Программы- 2 балла за верный ответ.

Задание-бонус

Название задания	Максимальное количество баллов
Вступи в группу проекта	100
Приведи друга и получи баллы	30
Выходи на субботний старт 5 “Верст”	50

Задания-челленджи, Задания-тренинги

Название задания	Максимальное количество баллов
Челлендж «Зарядка»	от 30 баллов
Челлендж «Правильный старт: еда, здоровье, энергия»	335
Тренинг «Как выработать привычку»	около 100 в неделю
Тренинг «Ходьба - моя здоровая привычка»	10-100 в неделю

Самостоятельные тренировочные задания по ходьбе

Название	Баллы
Пройди 2 км за 24 минуты	10
Пройди 3 км за 36 минут	12
Пройди 5 км за 60 минут	20
Пройди 10 км за 120 минут	40

Самостоятельные тренировочные задания по бегу

Название	Баллы
Пробеги 5 км за 30 минут	42
Пробеги 8 км за 64 минуты	36
Пробеги 20 км за 120 минут	168
Пробеги 30 км за 180 минут	252
Пробеги 42,2 км за 254 минуты	371

Самостоятельные тренировочные задания по вело

Название	Баллы
Прокатись 10 км за 50 минут	30-45
Прокатись 20 км за 80 минут	70-105
Прокатись 40 км за 100 минут	160-200
Прокатись 70 км за 140 минут	350-450

Самостоятельные тренировочные задания по лыжам (легкие)

Название	Баллы
Преодолей 5 км за 28 минут	28
Преодолей 12 км за 66 минут	67
Преодолей 20 км за 90 минут	134

Самостоятельные тренировочные задания по плаванию (легкие)

Название	Баллы
Проплыви 0,6 км за 15 минут	25
Проплыви 1 км за 25 минут	42
Проплыви 2 км за 50 минут	67
Проплыви 3 км за 54 минут	145

Фоновые задания:

- Счетчик учета свободных тренировок (бег);
- Счетчик учета свободных тренировок (ходьба);
- Счетчик учета свободных тренировок (плавание);
- Счетчик учета свободных тренировок (велосипед);
- Счетчик учета свободных тренировок (лыжи).

Общая цель

Общая цель – 3 500 000 км.

Общая цель может увеличиваться 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 несколько тренировок
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	
Общие	Приветственная	Приветственный
Общие	Трекер подключён	Подключил трекер

Группа в ВК

«ЗОЖ-проект «Мне по силам!»»: <https://vk.com/mneposilam>

Условия для приема тренировок в зачет

Виды активностей тренировок: бег, ходьба, велосипед, плавание, лыжи. Тренировки должны отвечать следующим ограничениям:

- минимальное расстояние одной тренировки:
 - бег – 1 км;
 - ходьба – 1 км;
 - велосипед – 3 км;
 - лыжи – 2 км;
 - ролики/лыжероллеры – 3 км;
 - плавание – 0,1 км.
- максимальное количество км за одну тренировку:
 - бег – не более 50 км;
 - ходьба – не более 50 км;
 - велосипед – не более 150 км;
 - лыжи – не более 60 км;
 - ролики/лыжероллеры – не более 55 км;
 - плавание – не более 7 км.
- минимальное время одной тренировки:
 - бег – 10 мин;
 - ходьба – 15 мин;
 - велосипед – 20 мин;
 - лыжи – 24 мин;
 - ролики/лыжероллеры – 10 мин;
 - плавание – 10 мин.
- максимальное время одной тренировки:
 - бег – 360 мин;
 - ходьба – 600 мин;
 - велосипед – 600 мин;
 - лыжи – 300 мин;
 - ролики/лыжероллеры – 400 мин;
 - плавание – 120 мин.

Учитываются тренировки, которые попадают в диапазон по среднему темпу:

БЕГ:

- ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 10 мин/км;

ХОДЬБА:

- ✓ максимальный средний темп: 8 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 18 мин/км;

ВЕЛОСИПЕД:

- ✓ максимальный средний темп: 1:30 мин/км (40 км/ч);
- ✓ минимальный средний темп: 6 мин/км (10 км/ч);

ЛЫЖИ:

- ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 8 мин/км;

РОЛИКИ/ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ:

- ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 8 мин/км;

ПЛАВАНИЕ:

- ✓ максимальный средний темп: 1:12 мин/100м;
- ✓ минимальный средний темп: 4:30 мин/100м.

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. Ролики/лыжероллеры - тренировки не принимаются к зачету.
5. Плавание - тренировки не принимаются к зачету.
6. 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).

Допустимо ставить тренировку на паузу, но длительность паузы не должна превышать 5 минут. В случае если суммарное время пауз, взятых участников за одну тренировку превысило 30 минут, тренировка отклоняется системой.

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). Исключением считается участие в спортивно-массовых мероприятиях, где ночной забег предусмотрен условиями участия. В этом случае Оператор вправе запросить у участника ссылку на протоколы мероприятия с результатами участника.

В случае, если участник сознательно совершил тренировку с переходом по времени из одних суток в другие, участник может быть дисквалифицирован по решению Оператора/Организатора.

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

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

Скаунт

Бег	Бег
Ходьба	Ходьба
Вело	Велоспорт

Suunto

Бег	Бег
	Трейл
	Бег с препятствиями
	Легкая атлетика
	Беговая дорожка
Ходьба	Скандинавская ходьба
	Треккинг
	Ходьба
	Пеший туризм
	Ходьба в снегоступах

Плавание	Плавание на открытой воде
	Бассейн
Вело	Велосипед
	Гравел байк
	Горный велосипед
	Велоспорт в помещении
Лыжи	Лыжный кросс
	Лыжный туризм
Ролики/Лыжероллеры	Роликовые лыжи
	Катание на роликовых коньках

Garmin

Бег	Бег
	Бег на улице
	Трейлраннинг
	Бег по пересеченной местности
	Бег на сверхмарафонские дистанции
	Бег с препятствиями
	Бег на стадионе
	Беговая дорожка (манеж)
	Бег в помещении
	Беговой тренажер
Ходьба	Ходьба
	Спортивная ходьба
	Обычная ходьба
	Поход
	Ходьба на снегоступах
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	Велосипед
	BMX
	Велокросс
	Езда по дорогам с гравийным покрытием/грунтовыми дорогам
	Горный велоспорт
	Шоссейный велоспорт
	Трековый велоспорт
	Зальный велоспорт
	Лигерад
	Велотренировка с ручным приводом
	Велотренировка с ручным приводом в помещении
	Велотренажер

Лыжи	Лыжные гонки классическим стилем
	Лыжные гонки свободным стилем
Ролики/Лыжероллеры	Роликовые коньки

Polar

Бег	Бег
	Шоссейный бег
	Бег трусцой
	Ультрамарафон
	Трейлраннинг
	Бег по дорогам и полям
	Бег на беговой дорожке
Ходьба	Ходьба
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	Езда на велосипеде
	Езда на велосипеде по дорогам
	Катание на горном велосипеде
	Езда на велотренажере
Лыжи	Вольный лыжный спорт
	Катание на лыжах
	Классический лыжный спорт
	Лыжное ориентирование
Ролики/Лыжероллеры	Классическое катание на роликовых лыжах
	Катание на роликах
	Катание на роликах с колесами в ряд

Правила начисления очков

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 = 2 очка (ходьба)

1 км = 1 очко (велосипед)

1 км = 12 очков (плавание)

1 км = 2 очка (лыжи)

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	10	9	8	7	6:30	6	5:30	5	4:30	4	3:30	3	2:30	2	1:30	
Дисциплина	Бег	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,0	2,01	2,0	2,0	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	1,6	2,01	2,41	2,41	0
	Ходьба	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Плавание	0	1	1	1,4	1,68	2,0	2,41	2,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лыжи/ролики/лыжеролеры	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1,4	1,4	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/задачи.