

Утверждаю

Заместитель руководителя рабочей группы по координации
физкультурно-оздоровительной и
спортивно-массовой работы в топливно-энергетическом комплексе,



В. Ю. Кулик

Главный судья, руководитель проекта



А. В. Тиунов

«20» июля 2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ОНЛАЙН ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ
(ХОДЬБЕ), ВЕЛОСПОРТУ И ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СРЕДИ
ОРГАНИЗАЦИЙ (СОТРУДНИКОВ) ТЭК РОССИИ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 1.1 Популяризация и развитие физкультурно-массового движения в отрасли;
- 1.2 Привлечение работников отрасли к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 1.3 Пропаганда здорового образа жизни;
- 1.4 Популяризация бега, ходьбы, велоспорта и лыжных гонок;
- 1.5 Повышение уровня физической культуры участников Сообщества.

2. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

- 2.1 Общее руководство подготовкой и проведением спортивно-оздоровительных мероприятий осуществляет ООО «Спорт-ТЭК» - далее Организатор.
- 2.2 Непосредственное руководство проведением спортивно-оздоровительных мероприятий, подсчёт результатов возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную Организатором. Главный судья – руководитель проекта Тиунов А.В.

3. УЧАСТНИКИ

- 3.1 В проекте принимают участие организации ТЭК (штатные сотрудники), указанные в заявке, заполненной по форме Организатора, чья принадлежность к организации подтверждается копией трудовой книжки (по требованию), либо официальной справки на бланке компании, чей возраст на момент проведения спортивно-оздоровительных мероприятий составляет 18 лет и старше;
- 3.2 От одной организации разрешено включать в заявочный лист не более 100 (ста) человек (количество мужчин и женщин не регламентировано). Количество заявочных листов не регламентировано;
- 3.3 Форма заявки (Приложение №1 к Положению), заверенная печатью и подписью организации, предоставляется в электронном виде в период: с 15 августа 2020 года (вступить в сообщество можно в любой из дней проведения соревнований) электронной почте на адреса: info@vmarafone.club и info@sport-tek.ru;
- 3.4 Все участники сообщества несут ответственность за свое здоровье самостоятельно.

4. СРОКИ, МЕСТО, УСЛОВИЯ И ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ

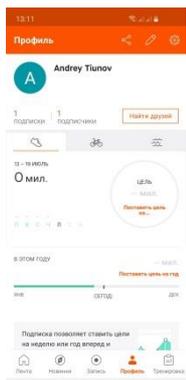
- 4.1 Тренировки и соревнования заочные, место и время каждый из участников выбирает на свое усмотрение;
- 4.2 Тренировки и соревнования проходят с использованием платформы (сервиса) www.vmarafone.club (сайт работает в тестовом режиме, официальное открытие сайта – 15 августа 2020 года);
- 4.3 Тренировки и соревнования пройдут в период с 1 сентября по 31 декабря 2020 года. Этапы старта: 1 сентября, 1 октября, 1 ноября, 1 декабря, с возможностью начала участия на любом из этапов в любой день, после прохождения регистрации (т.е. возможно начать участие в челлендже в любой из дней текущего месяца).
- 4.4 Для участия в проекте в качестве Атлета необходимо:
 - Установить на свой смартфон или смартчасы БЕСПЛАТНУЮ ВЕРСИЮ приложения STRAVA (IOS, Android);
 - авторизоваться в системе www.vmarafone.club с использованием аккаунта сервиса Strava, предоставляя тем самым сервису доступ к своей спортивной статистике. Авторизация считается законченной, после проверки официальной заявки участника и утверждения авторизации Администратором проекта (авторизация будет доступна с 15 августа 2020 года).
- 4.5 Для просмотра проекта в качестве Зрителя необходимо:
 - авторизоваться в системе www.vmarafone.club с использованием Яндекс.Паспорт или Google OAuth API (авторизация будет доступна с 15 августа 2020 года).

ВНИМАНИЕ: для фиксации результатов участников Сообщества во время тренировки, необходимо обязательное ношение смарт-часов или смартфона со включенной записью тренировочной активности в программе STRAVA.

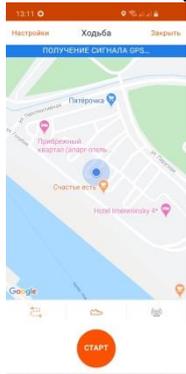
5. ЗАПУСК ПРИЛОЖЕНИЯ STRAVA, ВИДЫ АКТИВНОСТЕЙ

Для того, чтобы запустить тренировку в STRAVA, необходимо:

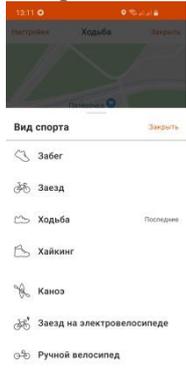
- 5.1 Войти в программу



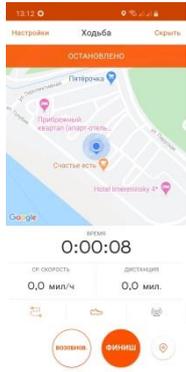
5.2 Нажать кнопку «запись» и перейти в нижеследующее меню



5.3 Выбрать вид тренировочной активности* и нажать кнопку «старт»



5.4 По окончании тренировки нажать кнопку «финиш» (запись тренировки произойдет автоматически)



*В случае ошибочного выбора тренировочной активности, необходимо закончить и записать тренировку, после этого изменить тренировочную активность на необходимую.

6. ЧЕЛЛЕНДЖИ И СОРЕВНОВАНИЯ

6.1 Каждый месяц участникам сообщества предлагается возможность выбора челленджа (вид испытания). Выбор челленджа 3го уровня происходит автоматически.

6.2 Бег (выбрать активность «забег»)**

Сентябрь:

- Челлендж 1-го уровня – пробежать за 1 тренировку не менее: 7 километров (женщины)

- 10 километров (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – пробежать за 3 тренировки не менее:
21 километра (женщины)
30 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Сентябрь-октябрь:

- Бонусный челлендж – пробежать за 2 месяца не менее:
- 75 километров (женщины)
- 100 километров (мужчины)

Октябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
8*** тренировок (женщины)
8 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – пробежать за 1 месяц не менее:
42 километров за 5 тренировок (женщины)
42 километров за 4 тренировки (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Ноябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
8 тренировок (женщины)
8 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – пробежать за 1 тренировку не менее:
10 километров (женщины)
12 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Декабрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
8 тренировок (женщины)
8 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – пробежать за 1 тренировку не менее:
10 километров (женщины)
12 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

6.3 Ходьба (выбрать активность «ходьба»)****

Сентябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6*** тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Сентябрь-ноябрь:

- Бонусный челлендж – пройти за 3 месяца не менее:
- 75 километров (женщины)
- 100 километров (мужчины)

Октябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)

- 6 тренировок (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- Ноябрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- Декабрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- 6.4 Велоспорт (выбрать активность «заезд»)
- Сентябрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за месяц не менее:
6*** тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Челлендж 2-го уровня – проехать за месяц не менее:
75 километров (женщины)
100 километров (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- Октябрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Челлендж 2-го уровня – проехать за 1 месяц не менее:
75 километров (женщины)
100 километров (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- Ноябрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Челлендж 2-го уровня – проехать за 1 месяц не менее:
75 километров (женщины)
100 километров (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)
- Декабрь:
- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
 - Челлендж 2-го уровня – проехать за 1 месяц не менее:
75 километров (женщины)
100 километров (мужчины)
 - Соревновательный челлендж 3-го уровня:

Максимальное количество километров (мужчины)

Максимальное количество километров (женщины)

6.5 Лыжные гонки (беговые лыжи, лыжероллеры) (выбрать активность «лыжи»)

Сентябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – проехать одну тренировку не менее:
10 километров (женщины)
15 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Октябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – проехать одну тренировку не менее:
10 километров (женщины)
15 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (мужчины)
Максимальное количество километров (женщины)

Ноябрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за 1 месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – проехать одну тренировку не менее:
10 километров (женщины)
15 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (женщины)
Максимальное количество километров (мужчины)

Декабрь:

- Челлендж 1-го уровня – провести за месяц не менее:
6 тренировок (женщины)
6 тренировок (мужчины)
- Челлендж 2-го уровня – проехать за месяц не менее:
75 километров (женщины)
100 километров (мужчины)
- Соревновательный челлендж 3-го уровня:
Максимальное количество километров (мужчины)
Максимальное количество километров (женщины)

**Для попадания в зачет «Вызова» каждая беговая тренировка должна быть более 3 км со средним темпом выше 8 мин/км.

***Время между тренировками не менее 30 минут

****Для попадания в зачет «Вызова» каждая тренировка по ходьбе должна быть более 3км со средним темпом не выше 8 мин/км.

7. ПРИНЦИП ЧЕСТНОГО СОПЕРНИЧЕСТВА

7.1 Участие в проекте основано на принципе честного соперничества;

7.2 В случае возникновения подозрительных активностей на основании сигнала от системы платформы Vmarafone.club, организатор оставляет за собой право запросить у участника доступ к GPS треку с подозрительной активностью. В ответ на данный запрос, участник обязан предоставить данный доступ.

7.3 Участники, которые будут уличены в умышленном изменении активности (пример: забег на заезд), будут дисквалифицированы, о чем будет сообщено кураторам команд.

8. СИСТЕМА МОТИВАЦИИ

8.1 Выполнение задания или победа в челлендже бонусируется виртуальными наградами, определенный набор которых гарантирует приз (соревновательные челленджи) или участие в розыгрыше тематических призов (челленджи 1-го и 2-го уровней);

8.2 Виды виртуальных наград:

- «Половина звезды» - награда за выполнение челленджей 1-го уровня;
- «Звезда» - награда за выполнение челленджей 2-го уровня, дополнительная награда за попадание на подиум челленджа 3-го уровня;
- «Кубок» - награда за выполнение челленджей 3-го уровня;
- «Желтая майка лидера» - ежемесячная переходящая награда челленджей 3-го уровня;

8.3 В случае выбора и выполнения задания, участник получает виртуальную награду, соответствующую челленджу;

8.4 В случае выбора и невыполнения задания (челлендж 1го и 2го уровней), наградной фонд участника уменьшается на половину звезды (награду 1 уровня). Челлендж 3го уровня является соревновательным, выбирается автоматически. Участие в челлендже 3го уровня не несет за собой уменьшение наградного фонда участника.

8.5 В случае, если у участника отсутствуют награды***** и он не выполняет выбранное задание, то количество его наград остается неизменным – 0.

8.6 По итогам сезона Министерством энергетики будут учреждены специальные командные номинации. Компании-лауреаты будут отмечены памятными наградами.

***** - награды 1 и 2 уровня

9. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ВЗНОС

9.1 Финансирование проекта осуществляется за счет средств участвующих организаций.

Вступительный взнос идет на оплату: обслуживания площадки «Vmarafone», судейства, приобретения кубков и призов, а также прочих услуг, связанных с организацией проекта.

10. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

10.1 Вопросы, не предусмотренные данным Положением, рассматриваются Организатором.

Приложение № 1
к Положению

ЗАЯВКА ДЛЯ УЧАСТИЯ В ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БЕГУ (ХОДЬБЕ), ВЕЛОСПОРТУ И ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СРЕДИ ОРГАНИЗАЦИЙ (СОТРУДНИКОВ) ТЭК РОССИИ

Название команды: _____

№ п/п	ФИО участника (полностью)	Дата рождения	Должность
1			
....			
100			

№	ФИО (полностью)	Должность	e-mail	Контактный телефон
---	-----------------	-----------	--------	--------------------

1		Ответственный представитель		
---	--	--------------------------------	--	--

Состав команды утвержден руководством компании, в команде нет спортсменов, противоречащих п. 3.1 настоящего Положения.

Ответственный представитель: _____ / _____ / м.п.