



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПЕНСИОНЕРОВ
ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
«ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» (НОМО AMBULANS)

- **ПЕНСИОНЕРЫ**
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ
- ОРГАНИЗАЦИИ
- МУНИЦИПАЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАНИЯ
- ГРУППЫ ЗОЖ
- СЕМЬИ

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ



ПОРЯДОК

проведения Всероссийских соревнований Пенсионеров по фоновой ходьбе в рамках программы повышения физической активности населения «Человек идущий» (Homo ambulans).

Viam supervadet vadens –
дорогу осилит идущий

I. Краткое описание программы

Базовым элементом Программы повышения физической активности населения «Человек идущий» (далее Программа) являются командные соревнования по фоновой ходьбе (количество шагов за день) для различных категорий участников (далее Соревнование). Дата, время старта, финиша и продолжительность Соревнований определяются Организатором Программы, который размещает эту информацию на Интернет-ресурсах Программы, а также оповещает участников Соревнований через мобильное приложение «Человек идущий».

Соревнования проводятся в два этапа: предварительный и основной. Основной этап является зачётным этапом соревнований.

Для участия в Соревнованиях все участники Соревнований подключаются к мобильному приложению, которое обеспечивает подсчёт шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени, а также формирует рейтинги команд.

Программа призвана мотивировать участников к повышению **ежедневной физической двигательной активности**, и направлена на увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

II. Организатор Программы

2.1. Организатор Программы – Благотворительный фонд Лиги здоровья нации (далее Организатор).

2.2. Функции Организатора:

- осуществление общего руководства Программой;
- разработка и рассылка методических рекомендаций для Участников Программы и Участников Соревнований;
- организация и проведение установочных вебинаров с контактными лицами Участника Программы;
- взаимодействие с контактными лицами Участника Программы;
- разработка системы поощрений и награждение Участников Программы и Участников Соревнований;
- решение о проведении Соревнований в рамках Программы и организация церемонии награждения победителей Соревнований в соответствующих номинациях;

- определение количества Участников Программы и Участников Соревнований;
- обеспечение технической работоспособности мобильного приложения по подсчёту шагов;
- информационное сопровождение Участников Программы и Участников Соревнований;
- определение Победителя Соревнований в рамках Программы.

III. Участник Программы

3.1 Участником Программы может быть любое объединение лиц пенсионного возраста, подтвердившее своё участие заявлением Капитана Команды (регистрация в соревнованиях, если не предусмотрено другое) и создавшее команду из 10-50 человек.

3.2 Всем Участникам Программы предоставляется право размещения на официальных Интернет-ресурсах Участника Программы статуса и электронного знака «Участник Программы «Человек идущий».

3.3 Организатор Программы вправе ограничивать количество Участников Программы.

IV. Команда Участника Программы

4.1 Участник Программы формирует команду для участия в соревнованиях – Команду Участников Соревнований (далее Команда):

- Команда состоит из 10-50 человек.
- Состав команды может меняться в течение первого (предварительного) этапа Соревнований.
- Объединение вправе сформировать две и более команды (результаты команд не суммируются).
- Объединение может назначить Куратора команды.

4.2 Из членов Команды выбирается или другим способом определяется капитан команды.

4.3 Назначенные и выбранные Куратор Команды и Капитан Команды являются контактными лицами с Организатором Программы.

4.4 Все команды, прошедшие регистрацию в Мобильном приложении «Человек идущий», принимают участие в соревнованиях пенсионеров на равных условиях.

V. Участник Соревнований

5.1 Участником Соревнований может быть любой человек пенсионного возраста, проживающий на территории создания команды, и состоящий в Команде Участника Программы, не являющийся профессиональным спортсменом, скачавший мобильное приложение «Человек идущий» по подсчёту шагов, согласный с настоящим Порядком проведения Всероссийских соревнований

пенсионеров в рамках программы повышения физической активности населения «Человек идущий» (Homo ambulans).

5.2 Участник Соревнований может быть зарегистрирован только в одной Команде Участника Программы.

5.3 Всем Участникам Соревнований предоставляется право размещения на всех личных Интернет-ресурсах Участника Соревнований статуса и электронного знака «Участник Соревнований «Человек идущий».

5.4 Организатор Программы вправе ограничивать количество участников Соревнований.

5.5 В случае выбывания Участников Соревнований на первом (предварительном) этапе допускается их замена.

5.6. На втором (зачётном) этапе Соревнований допускается замена не более 5 (пяти) Участников Соревнований по уважительной причине на усмотрение Капитана команды (в мобильном приложении предусмотрен контролируемый механизм замен).

VI. Порядок подключения

6.1. Подключение Участников Соревнований производится бесплатно, самостоятельно через установку мобильного приложения «Человек идущий» на мобильное телефонное устройство до момента старта Соревнований.

6.2. Регистрация Участников Соревнований происходит в Мобильном приложении «Человек идущий», которое необходимо скачать в магазинах RuStore, Google Play, AppStore и AppGallery по запросу «Человек идущий».

6.3. После установки мобильного приложения Участник Соревнований получает доступ к электронным информационным материалам о соревнованиях.

6.4. Для участия в Соревновании Участнику соревнований необходимо иметь мобильное устройство, отвечающее требованиям технологической Платформы (Android не менее 6.0; Ios не менее 11), доступ к сети Интернет на время проведения соревнований, скачать приложение для подсчета шагов, быть членом команды, ознакомиться и соблюдать настоящий Порядок проведения Соревнований.

VII. Порядок проведения Соревнования

7.1 Соревнования проходят в два этапа. Первый этап проходит с 01.09 по 15.09.2025 г. и является предварительным. Второй этап проходит с 20.09 по 20.10.2025 г. и является зачётным.

7.2 Данные Соревнования проходят только в командном зачёте. Организатор оставляет за собой право вести индивидуальные рейтинги участников по абсолютным показателям (все шаги за день).

7.3 Целью каждого участника Соревнования является командная победа в Соревновании.

7.4 Участие в данном Соревновании невозможно вне команды.

7.5 Информационная поддержка Участников Соревнований осуществляется через индивидуальную рассылку и размещение информации в соответствующих Интернет-ресурсах Программы.

7.6 Сводка о текущих результатах Соревнований обновляется в режиме реального времени в Мобильном приложении «Человек идущий».

7.7 Итоговые результаты публикуются на официальном сайте Программы www.человекидущий.рф

7.8 В случае нарушения участником/участниками принципов спортивного поведения и «честной игры», организатор вправе отстранить участника/участников/команду от участия в соревнованиях. При этом, отстраненные участники продолжают числиться в команде, а их результаты после отстранения, не будут учитываться в рейтинге. Основаниями для отстранения могут быть неавторизованные данные, внесенные вручную, наличие приложений, позволяющих вносить неавторизованные данные и т.д. Организатор вправе отстранять участников без объяснения причин.

7.9 Для каждого Участника Соревнований учитывается не более 25 000 шагов в день. Превышение данного количества шагов в день будет рассматриваться Организатором Программы, как профессиональные спортивные результаты, и не приниматься к учёту.

VIII. Определение победителей и награждение

8.1. Победителем Соревнований становится Команда Участника Программы, имеющая наибольшее среднее арифметическое значение количества шагов всех членов команды за время проведения основного (зачётного) этапа Соревнований. Итоговый результат определяется как сумма ежедневных среднеарифметических значений шагов команды за все дни проведения основного этапа соревнований. Ежедневное среднее арифметическое значение определяется, как отношение суммы шагов всей команды за день, к количеству участников команды в этот день.

То есть, если в команде на определённую дату было 25 участников, то рейтинг команды на этот день (среднее арифметическое шагов команды за этот день) считается как сумма шагов всей команды "A1" делённая на 25 ($A1/25$). Допустим в следующий день выбыл один участник ($25-1=24$) - рейтинг команды на этот день считается, как $A2/24$. Текущий рейтинг за два дня при этом считается, как сумма рейтингов за эти дни $A1/25+A2/24...$ и т.д.

8.2. При участии в Соревнованиях более одной команды Объединения, результаты команд не суммируются, к зачёту принимаются результаты каждой команды по отдельности.

8.3. По окончании Соревнований все Участники Программы получают электронные Сертификаты Участников Программы.

8.4. По окончании Соревнований все Участники Соревнований получают электронные сертификаты Участников Соревнований.

8.5. Организатор Программы оставляет за собой право учреждать дополнительные номинации, поощрения и награды для Участников Программы и Участников Соревнований.

8.6. Награждение Победителей проходит на Итоговом мероприятии Программы «Человек идущий».

8.7. Место и время проведения Итогового мероприятия Организатор Программы сообщает дополнительно.

IX. Заключительные положения

9.1. Дополнительная информация о Программе и организации Соревнований находится на сайте www.ligazn.ru и на сайте Программы www.человекидущий.рф в соответствующем разделе.