

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель Комитета по ФКиС  
МО «Мирнинский район»



Л.М. Деева

2021 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **онлайн лично-командные соревнования по фоновой ходьбе «Пешком к здоровью»**

#### **1. Цель проведения**

- пропаганда и популяризация ходьбы;
- привлечение населения к регулярным пешим прогулкам;
- поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников соревнований.

#### **2. Сроки проведения**

Соревнование проводится с 13 по 24 сентября 2021 года в режиме онлайн с использованием приложения Здоровье и социальных сетей WhatsApp и Instagram.

#### **3. Организаторы**

Общее руководство проведением мероприятия осуществляет Комитет по физической культуре и спорту Администрации МО «Мирнинский район».

#### **4. Требования к участникам**

Возрастные группы:

Мужчины от 12 лет и старше;

Женщины от 12 лет и старше.

Команды – состав 3 человека.

Возрастные группы будут определены после окончания регистрации участников. Один участник может принимать участие в командном и личном зачете.

#### **5. Правила**

1. С 13 по 24 сентября 2021 года участники соревнований должны преодолеть наибольшую дистанцию;
2. Нет ограничения по км дистанции в день;
3. Не ограниченное количество раз ходьбы в сутки;
4. Определение победителя по сумме шагов (побеждает тот, кто пройдет суммарно больше всех);

Командный результат определяется как сумма ежедневных среднеарифметических значений шагов команды за все дни проведения соревнований. Ежедневное среднее арифметическое значение определяется, как сумма шагов всей команды за день, поделённая на количество 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.)*

5. Зафиксировать результат с помощью скриншота с бегового приложения Здоровье.

6. Для каждого участника соревнований учитывается не более 25 000 шагов в день. Превышение данного количества шагов в день будет рассматриваться как профессиональные спортивные результаты, и не будут приниматься к учёту.

Соревнования проводятся с помощью бесплатного приложения Здоровье. Перед стартом в приложении выбираем вид активности – ходьба. Для отчета нужно предоставить скриншоты с приложения Здоровье, в которых указана общая информация (дистанция, дата и время старта, количество шагов). Скриншоты отправлять на WhatsApp по номеру телефона 89243634940 – Евгения, для размещения в Instagram аккаунте @atomirny, и формирования сводной таблицы участников.

## **6. Награждение участников**

Первые три места в возрастных группах и командном зачете награждаются кубками, грамотами, медалями.

Организатор оставляет за собой право учреждать дополнительные номинации, поощрения и награды для участников.

Подведение итогов и награждение 28 сентября 2021 года. Победители будут объявлены на странице Instagram @atomirny.

## **7. Условия финансирования**

Расходы, связанные с проведением соревнований и награждением участников кубками, грамотами, медалями несет Комитет по физической культуре и спорту Администрации МО «Мирнинский район».

## **8. Подача заявок на участие**

В соревнованиях принимают участие жители Мирнинского района. Для участия нужно подать заявку на WhatsApp по номеру телефона 89243634940 - Евгения, указать: фамилию, имя, возраст, место проживания.