ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

107031, Москва, Большая Дмитровка, дом 22, стр. 1
Тел.: **(495) 638-66-99**
e-mail: fond@blago.info

Исх.№ 01-ЛБ-210914-04
От « 14» сентября 2021 г.

Губернатору
Саратовской области

В.В. Радаеву

Глубокоуважаемый Валерий Васильевич!

С 2019 года Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации реализует программу повышения физической активности «Человек идущий» (далее - Программа). Основная цель Программы – увеличение двигательной активности граждан для повышения уровня продолжительности и качества жизни.

Программа «Человек идущий» вошла в сборник лучших практик 2020 года «Активное долголетие» в рамках Национального проекта «Демография». Программа направлена на повышение двигательной активности людей среднего и старшего возраста, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни. Ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической активности, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовки.

В рамках реализации проекта в 2021 году предполагается проведение Всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги за день) среди муниципальных, корпоративных, команд пенсионеров и неформальных объединений граждан (Групп ЗОЖ) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов.

Для участия в Соревнованиях формируются команды 20-50 человек (далее - Участники), все Участники бесплатно скачивают и регистрируются в мобильном

приложении «Человек идущий», которое в реальном времени осуществляет подсчет шагов каждого участника и формирует рейтинги команд.

Соревнования проходят в два этапа: 10 сентября – 10 октября т.г. (предварительный этап – регистрация, формирование команд, обучение Участников), 15 октября – 15 ноября т.г. (основной этап – сами соревнования). Во время соревнований все участники будут дополнительно получать рекомендации экспертов Лиги здоровья нации по оптимизации двигательного режима и ведению здорового образа жизни.

По результатам соревнований состоится Торжественная онлайн-церемония награждения победителей Соревнований. Церемония будет широко освещаться в средствах массовой информации.

Проведение соревнований создаст дополнительную мотивационную базу для увеличения физической активности пенсионеров, росту количества людей, систематически занимающихся физической культурой, улучшит состояние здоровья, снизит риски развития неинфекционных заболеваний, позволит развить современные коммуникационные навыки у лиц старшего поколения. Формат соревнований позволяет избежать проведения массовых мероприятий, способствует реализации мер по противодействию распространения инфекционных заболеваний.

Учитывая высокую социальную значимость Программы, а также большой опыт совместной реализации важных социальных проектов, прошу Вас оказать содействие в реализации Программы на территории Саратовской области. Дополнительную информацию о Соревнованиях Вы можете получить на сайте: www.человекидущий.рф. Контакты координатора: Апреликова Валерия Витальевна, моб. тел.: +7 (917) 528 -16-86, e-mail: ok@znopr.ru.

С искренним уважением,

Президент Лиги здоровья нации,
Академик **Л.А. Бокерия**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПЕНСИОНЕРЫ

2021

ПО СОЗДАНИЮ КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ ПЕНСИОНЕРОВ ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» (HOMO AMBULANS)

СПОРТ→НОРМА ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПЕНСИОНЕРОВ

по организации команды и участию во Всероссийских соревнованиях Пенсионеров по фоновой ходьбе в рамках программы повышения физической активности «Человек идущий» (Homo ambulans)

Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя командные соревнования по количеству шагов за определённый промежуток времени.
Для участия в Соревнованиях все участники подключаются к мобильному приложению, которое обеспечивает подсчёт шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени, а так же формирует рейтинги команд.

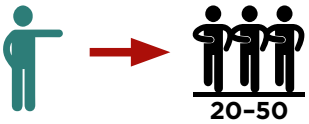
Участником Программы может быть любое объединение пенсионеров (далее Отделение), подтвердившее своё участие заявлением Капитана Команды (Заявка на участие в Программе) и создавшее команду из 20-50 человек

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

Организатор Программы вправе ограничивать количество Участников Программы

Отделение назначает Капитана команды

Капитан команды формирует команду из 20–50 человек



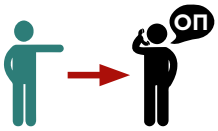
Участником Соревнований может быть любой человек пенсионного возраста, проживающий на территории Отделения и состоящий в Команде Отделения, не являющийся профессиональным спортсменом, скачавший мобильное приложение «Человек идущий», согласный с Порядком проведения Первых Всероссийских соревнований пенсионеров в рамках программы «Человек идущий»

НАВЕРХ

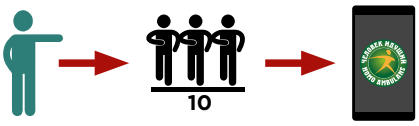
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

Отделение вправе сформировать две и более команды

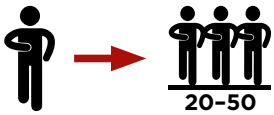
Капитан команды является контактным лицом с Организатором Программы



Капитан команды обеспечивает регистрацию членов команды в мобильном приложении «Человек идущий», а также честное и активное участие членов команды в соревнованиях



Участник Соревнований может быть зарегистрирован только в одной Команде



Подключение к Мобильному приложению «Человек Идущий» производится Участниками Соревнований самостоятельно до момента старта соревнований

Мобильное приложение «Человек идущий» необходимо скачать в магазинах Google Play и AppStore по запросу «Человек идущий» (см. Инструкцию по регистрации)

Для участия в Соревновании Участнику соревнований необходимо иметь мобильное устройство отвечающее требованиям технологической Платформы (Android 6.0; Ios 11), доступ к сети Интернет на время проведения соревнований

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

Организатор Программы вправе ограничивать количество участников Соревнований

В случае выбывания одного или более Участников Соревнований допускается замена Участников Соревнований в команде по согласованию с Организатором программы

НАВЕРХ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проходят в два этапа. Первый (предварительный) этап проходит с 10.09 по 10.10.2021 г. Второй (основной) этап проходит с 15.10 по 15.11.2021 г. По окончании первого этапа подводятся промежуточные итоги соревнований

Соревнования проходят только в командном зачёте

20–50

Участие в Соревновании невозможно вне команды

Целью каждого участника Соревнования является командная победа в Соревновании

20–50

Сводка о текущих результатах Соревнований обновляется в режиме реального времени в Мобильном приложении «Человек идущий». Итоги соревнований публикуются на официальном сайте www.человекидущий.рф

www.человекидущий.рф

Участник Соревнований может быть дисквалифицирован в случае внесения заведомо ложных данных. В таком случае баллы Участника не учитываются при подведении итогов соревнования.

~~10 000~~

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 будет приниматься к учёту

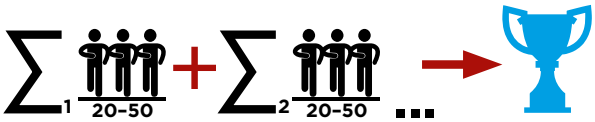
> ~~25 000~~ = 25 000

НАВЕРХ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победителем Всероссийских Соревнований среди пенсионеров по фоновой ходьбе 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 сумма шагов всей команды за день, поделённая на количество участников команды в этот день

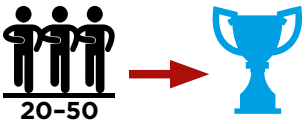


При участии в Соревнованиях более одной команды Отделения, результаты команд не суммируются, к зачёту принимаются результаты каждой команды по отдельности

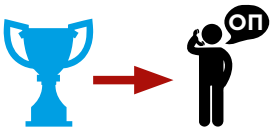
По окончанию Соревнований все Отделения получают электронные дипломы Участников Программы

По окончанию Соревнований все Участники Соревнований получают электронные сертификаты Участников Соревнований

Награждение Победителей проходит на Итоговом мероприятии Программы «Человек идущий»



Место и время проведения Итогового мероприятия Организатор Программы сообщает дополнительно



НАВЕРХ

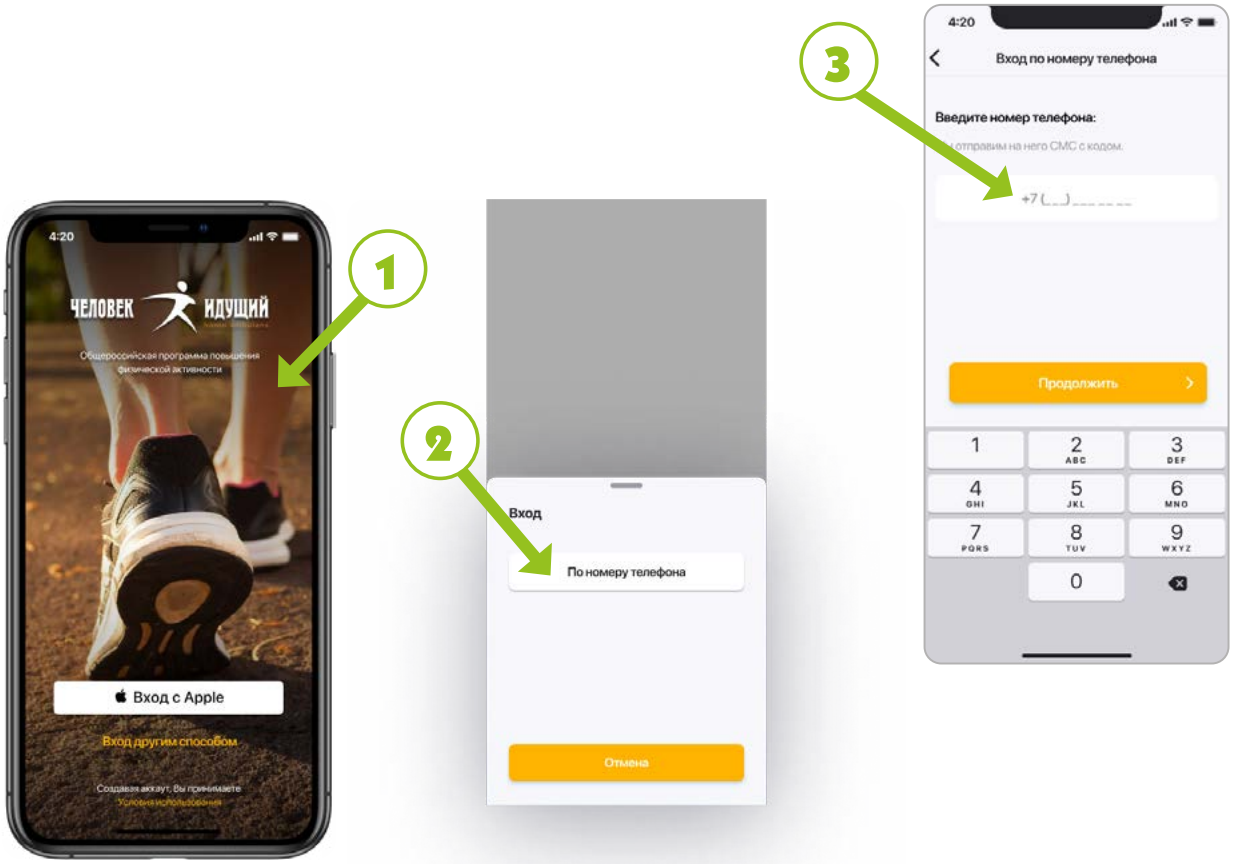
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГИСТРАЦИИ

1. Установите официальное приложение «Человек идущий» на свой смартфон.

2. После запуска приложения выберите пункт «Войти с Apple ID» или «Войти с Google» либо нажмите «Вход другим способом»

3. Выполните вход введя свой номер телефона.



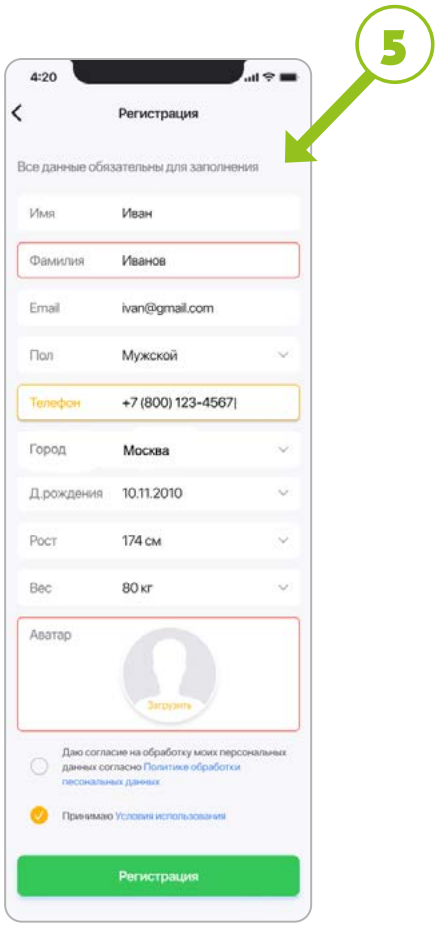
ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГИСТРАЦИИ

4. Вам поступит СМС с кодом подтверждения, введите его в соответствующее поле. (Опционально только для iOS-12)

5. После входа в приложение добавьте информацию о себе.

Проверьте правильность заполнения информации, отметьте согласие с политикой конфиденциальности и нажмите кнопку «Регистрация».



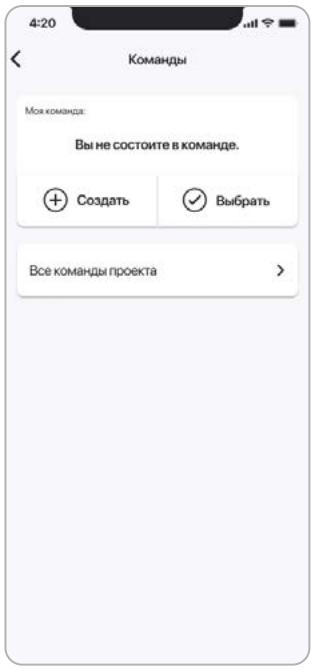
НАВЕРХ

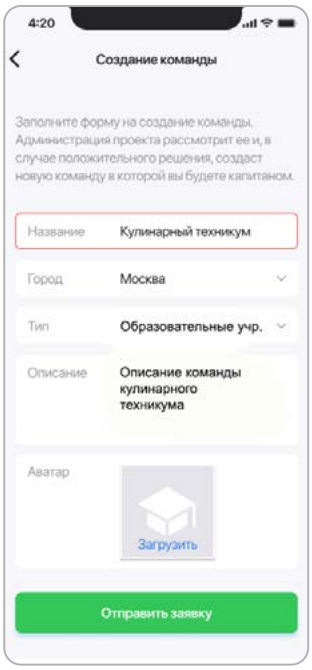
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГИСТРАЦИИ

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНД

На главном экране приложения «Человек идущий» перейдите в раздел «Команды» и нажмите кнопку «Создать». Введите информацию о создаваемой команде в соответствующие поля. Нажмите «Отправить заявку». После рассмотрения заявки организатором и принятия положительного решения ваша команда появится в разделе «Команды».





ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ КАПИТАНОВ И ЧЛЕНОВ КОМАНД

Убедитесь, что на вашем устройстве даны разрешения для приложения «Человек идущий» и Google Fit (инструкция для Android и iOS)

РОТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

1. Если ходок хочет выйти из команды, участвующей в соревновании, необходимо написать капитану просьбу об удалении его из команды. Когда нет соревнований, ходок может покинуть команду самостоятельно.
2. Если капитан хочет удалить ходока: то зайти в: команды / моя команда / участники, затем выбрать ходока и внутри его карточки нажать кнопку «исключить из команды».
3. Если капитан хочет удалить случайно созданную команду: то вначале выйти из соревнования, затем удалить всех ходоков из команды и выйти самому, команда будет заархивирована.

ПРО СТАТИСТИКУ:

Личная статистика за текущий месяц — с главного экрана приложения нажать на иконку с графиком, измеряется шагами и учитывается за текущий месяц.

Личная статистика с момента регистрации — доступна через главный экран приложения > Участники > Поиск участника.

Командная статистика — с главного экрана приложения > Команды > Поиск команды > там показываются шаги, которые нашагала команда нарастающим итогом и сколько шагов принес команде каждый ходок с момента регистрации в команде.

Статистика соревнования — с главного экрана приложения > Соревнования > Текущее соревнование > Рейтинг соревнования, измеряется в сумме средних арифметических шагов команды.

На главном экране раздела «Моя команда» показывается, сколько шагов пошли в зачет соревнования от каждого участника.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Ошибочный запрос на добавление в команду — бывает, что участники на экране висит запрос на добавление в команду, хотя их давно добавили и они есть в списке команды: связаться с поддержкой, в ближайшем релизе ожидается исправление.

Вернуть в старый эккаунт — если участник случайно зарегистрировал новый аккаунт (например, сломался телефон), но хочет остаться в старом: он пишет через приложение в поддержку с просьбой объединения двух своих аккаунтов, указав id нового и старого эккаунтов.

ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
телефон: +7 (495) 638-6699 | ligazdoroviya@yandex.ru | www.ligazn.ru

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ
HOMO AMBULANS

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПЕНСИОНЕРОВ ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» (HOMO AMBULANS)

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ПЕНСИОНЕРЫ

2021

ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ

Download on the App Store

Get it on Google play

СПОРТ→НОРМА ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

УТВЕРЖДЕНО:

Антюхов В.Н.
Вице-президент Лиги здоровья нации,
Руководитель проекта

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

Viam supervadet vadens –
дорогу осилит идущий

I. Краткое описание программы

Базовым элементом Программы повышения физической активности «Человек идущий» (далее Программа) являются командные соревнования по фоновой ходьбе (количеству шагов команды за определённый промежуток времени) 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 так же 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 так же 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 вэбинаров 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;
- информационное сопровождение Участников Программы и Участников Соревнований;
- определение Победителя Соревнований в рамках Программы.

III. Участник Программы

3.1 Участником Программы может быть любое объединение пенсионеров (далее Отделение), подтвердившее своё участие заявлением Капитана Команды (Заявка на участие в Программе) и создавшее команду из 20-50 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 20-50 человек.
- Состав команды может меняться в течение первого (предварительного) этапа Соревнований.
- Учитывая эпидемиологическую обстановку, в случае подтверждённого заболевания у участника команды, допускается выбывание членов команд в период проведения второго (основного) этапа соревнований. При этом общее количество участников команды не может быть меньше 20-ти человек.
- Контроль подтверждения уважительной причины выбывания возлагается на капитанов команд и кураторов команд от Организатора соревнований.
- Отделение вправе сформировать две и более команды.

4.2 Отделение назначает куратора команды.

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

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

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

V. Участник Соревнований

5.1 Участником Соревнований может быть любой человек пенсионного возраста, проживающий на территории Отделения и состоящий в Команде Отделения – 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 «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 одного или более Участников Соревнований на первом (предварительном) этапе допускается их замена.

5.6. Допускается выбывание и замена Участников Соревнований на втором (зачётном) этапе Соревнований по подтверждённой уважительной причине по усмотрению Капитана команды в пределах лимита по количеству 20-50 человек.

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 Google Play и AppStore по запросу «Человек идущий».

6.3. После установки мобильного приложения Участник Соревнований получает доступ к электронным методическим материалам с информацией о соревновании и рекомендациями по оптимальной организации двигательной активности.

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 10.09 по 10.10.2021 г. и является предварительным. Второй этап проходит с 15.10 по 15.11.2021 г. и является зачётным.

7.2 Соревнования проходят только в командном зачёте.

7.3 Целью каждого участника Соревнования является командная победа в Соревновании.

7.4 Участие в Соревновании невозможно вне команды.

7.5 Информационная поддержка Участников Соревнований осуществляется через мобильное приложение, 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 Участник Соревнований может быть дисквалифицирован в случае внесения заведомо ложных данных. В таком случае баллы Участника не учитываются при подведении итогов соревнования.

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 Всероссийских Соревнований среди пенсионеров по фоновой ходьбе 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 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 "А1" делённая на 25 (А1/25). Допустим в следующий день выбыл один участник (25-1=24) - рейтинг команды на этот день считается, как А2/24. Текущий рейтинг за два дня при этом считается, как сумма рейтингов за эти дни А1/25+А2/24… и т.д.

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

8.3. По окончанию Соревнований все Участники Программы получают электронные Дипломы Участников Программы.

8.4. По окончанию 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.