

МАРШРУТНАЯ КАРТА ПРОЕКТА

О ПРОЕКТЕ

Проект «Человек идущий» направлен на стимулирование и повышение ежедневной двигательной активности людей разного возраста, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни, увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В основе проекта лежит организация всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий». Соревнования проходят на системной основе в течение длительного периода времени, что приводит к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе.

Все участники соревнований через мобильное приложение сопровождаются экспертами Лиги здоровья нации, получая советы по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режима в период соревнований, а также общие советы по ведению здорового образа жизни.

Кроме того, в рамках мотивационной поддержки участников соревнований работает партнёрская программа «Бонус ЧИ», которая позволяет конвертировать шаги участников соревнований в бонусы и скидки на услуги, продукты и товары для здорового образа жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Подготовительный (01.07 – 10.09)

- организационные мероприятия,
- актуализация мобильного приложения,
- подготовка и рассылка методических рекомендаций,
- формирование команд минимум в 43-х субъектах РФ
- подключение команд к мобильному приложению,
- формирование базы участников проекта.

Соревновательный (10.09 – 15.11)

Соревнования проходят в три этапа:

1) Первый этап (предварительный) 10.09. – 10.10.

- тест системы,
- доукомплектование команд,
- отладка обратной связи,
- отработка общей координации и т.д.

2) Второй этап (промежуточный) 10.10. – 15.10.

- подведение промежуточных итогов,
- отдых,
- формирование и подача окончательных списков команд.

3) Третий этап (основной, зачётный) 15.10. – 15.11.:

- проведение собственно соревнований.

Завершающий (15.11 - 31.11)

- подведение окончательных итогов
- награждение победителей до 31.11.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в командном зачёте в шести соревновательных программах:

- чемпионат по фоновой ходьбе среди корпоративных команд,
- чемпионат по фоновой ходьбе среди муниципальных команд,
- чемпионат по фоновой ходьбе среди семейных команд,
- чемпионат по фоновой ходьбе среди команд пенсионеров,
- чемпионат по фоновой ходьбе среди учебных учреждений,

- чемпионат по фоновой ходьбе среди неформальных объединений граждан (Группы ЗОЖ).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победителем Соревнований по фоновой ходьбе становится Команда, 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.

Пример:

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 ($A1/25$). 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. Итоговым результатом соревнований становится средний арифметический результат команды: общее количество шагов команды делится на количество членов команды.

Победителем становится команда, показавшая лучший результат в своей программе. По итогам соревнований будут определены победители и призёры чемпионатов, организована и проведена онлайн церемония награждения.

В случае равенства итоговых показателей у двух или более команд побеждает команда, с большим количеством участников.

При равенстве количества участников в командах победитель определяется по абсолютному количеству шагов за период проведения соревнований.

СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

В период проведения соревнований все участники через мобильное приложение будут получать методические рекомендации по оптимальному режиму двигательной активности.