

**Положение о Чемпионате  
«Суперлига Подмосковья»**

## Основные термины и определения

**Задание** – это физическая тренировка, состоящая из определенных параметров: вида тренировочной активности, дистанции и времени.

**Номинация** – соревнование между индивидуальными участниками Чемпионата, проводимое по своим правилам.

**Очки** – это единицы вознаграждения Чемпионата, применяемые для оценки спортивных результатов участника Чемпионата, которые он получает за тренировочную активность в период проведения Чемпионата. Очки позволяют участнику соревноваться в Номинациях.

**Рейтинг** – таблица с текущим положением участников по каждой Номинации Чемпионата.

**Трекер** – это приложение для смартфона, которое может, как в комплекте с носимым устройством (часы, браслет и т.п.), так и без него фиксировать результат тренировок. По итогам тренировок, на основе зафиксированного трекером результата тренировки участнику начисляются Очки рейтинга. В чемпионате учитываются данные следующих трекеров: SimpleRun, Suunto, Polar, Garmin.

**Чемпионат** - это развлекательный спортивно-массовый проект, стимулирующий участников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Фоновое задание** – это особый тип заданий: оно всегда находится у участника в разделе взятые Задания, его не нужно брать с витрины Заданий. Фоновое задание применяется в случае, если участник, выполняя тренировку, не взял ни одного Задания, или не выполнил условия взятого Задания. За фоновое задание участник не получает Очки рейтинга.

## 1. Общая информация

1.1. Оператор, цели, задачи.

1.1.1. Оператор Чемпионата – Общество с ограниченной ответственностью «Арена Плюс» (ООО «Арена Плюс»), далее – «Оператор».

1.1.3. Целью Чемпионата является пропаганда здорового образа жизни, направленная на улучшение общественного психологического климата и увеличение продолжительности жизни за счет популяризации активностей, связанных с ЗОЖ, среди жителей Московской области.

1.1.4. Задачами Чемпионата являются:

- вовлечение различных групп населения Московской области в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- стимулирование роста спортивных достижений населения Московской области;
- стимулирование внутрироссийского бегового туризма;

1.2. Период проведения Чемпионата: 12 декабря 2022 г. – 30 ноября 2023 г.

1.3. Описание Чемпионата.

- Участники – жители Московской области и других регионов.
- Индивидуальный чемпионат.
- Возрастные ограничения – с 14 лет
- Допустимые спортивные дисциплины – бег, ходьба, лыжи, плавание, велосипед.
- Общая цель – преодолеть 10 000 000 км.
- В рамках Чемпионата жители соревнуются в наборе очков. Побеждает участник, набравший наибольшее количество очков.

## 2. Механика участия

2.1. Регистрация осуществляется на сайте Чемпионата (далее, также – сайт Проекта) <https://runningmr.ru/>.

2.2. Участник самостоятельно тренируется, используя трекер, набирает очки рейтинга.

2.3. Со своими результатами участник может ознакомиться в личном кабинете, созданном на сайте Чемпионата (далее – личный кабинет).

2.4. Рейтинг по номинациям обновляется на сайте Чемпионата каждые 24 часа.

2.5. Участие в Чемпионате бесплатное.

### **3. Условия участия**

3.1. К участию в Чемпионате допускаются жители Московской области и других регионов, зарегистрированные на сайте Чемпионата.

3.2. Для выполнения Заданий в части тренировочной активности необходимо подключить трекер.

3.2.1. В зачет Чемпионата учитываются только автоматические тренировки участников, записанные при помощи одного из следующих трекеров: SimpleRun, Suunto, Polar, Garmin. Тренировки, внесенные в приложение трекера вручную, не учитываются.

3.2.2. При первичной синхронизации сайта Проекта и трекера необходимо ввести на сайте трекера логин и пароль от личного кабинета и дать сайту Проекта доступ к аккаунту трекера (должны стоять все галочки на разрешения). Вводить логин и пароль требуется только один раз, в дальнейшем сайт Проекта будет автоматически идентифицировать участника. После этого тренировки будут подгружаться автоматически.

3.2.3. В период проведения Чемпионата у участника может быть подключен только 1 трекер.

3.2.4. Трекер можно сменить. Все тренировки, ранее записанные при помощи предыдущего трекера, сохраняются в личном кабинете участника.

**ВНИМАНИЕ!** Переподключение трекера отменяет синхронизацию тренировок с сайтом Чемпионата, поэтому перед отключением нужно дождаться, чтобы все ранее проведенные тренировки, «пришли» в личный кабинет. Только после этого отключать текущий трекер.

3.3. Условия для приема тренировок в зачет:

3.3.1. Виды активностей тренировок: бег, ходьба, лыжи, плавание, велосипед.

3.3.2. Тренировки отвечают требованиям Положения, а именно:

- минимальное расстояние одной тренировки:
  - бег – 1,25 км;
  - ходьба – 1 км;
  - лыжи – 3 км;
  - велосипед – 3 км;
  - плавание – 1 км;
- максимальное количество км за одну тренировку:
  - бег – не более 50 км;
  - ходьба – не более 50 км;
  - лыжи – не более 50 км;
  - велосипед – не более 150 км;
  - плавание – не более 7 км;
- минимальное время одной тренировки:
  - бег – 10 мин;
  - ходьба – 15 мин;
  - лыжи – 24 мин;
  - велосипед – 20 мин;
  - плавание – 10 мин;
- максимальное время одной тренировки:
  - бег – 360 мин;
  - ходьба – 600 мин;
  - лыжи – 300 мин;

- велосипед – 600 мин;
- плавание – 120 мин;
- учитываются тренировки, которые попадают в диапазон по среднему темпу:
  - БЕГ:
    - ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км (20 км/ч);
    - ✓ минимальный средний темп: 8 мин/км (7,5 км/ч);
  - ХОДЬБА:
    - ✓ максимальный средний темп: 7 мин/км (~ 8,5 км/ч);
    - ✓ минимальный средний темп: 15 мин/км (4 км/ч);
  - ЛЫЖИ:
    - ✓ максимальный средний темп: 3 мин/км (20км/ч);
    - ✓ минимальный средний темп: 8 мин/км (7,5 км/ч);
  - ВЕЛОСИПЕД:
    - ✓ максимальный средний темп: 2 мин/км (30 км/ч);
    - ✓ минимальный средний темп: 6 мин/км (10 км/ч);
  - ПЛАВАНИЕ:
    - ✓ максимальный средний темп: 12 мин/км (5 км/ч);
    - ✓ минимальный средний темп: 45 мин/км (~ 1.3 км/ч);

3.3.3 Правила приема тренировок на тренажерах (механических, электрических) по дисциплинам:

1. Ходьба - тренировки не принимаются к зачету
2. Бег - тренировка принимается к зачету при условии выбора тренировки: бег на беговой дорожке и наличия носимого устройства (часы/браслет)
3. Лыжи - тренировки не принимаются к зачету
4. Плавание - тренировки не принимаются к зачету
5. Велосипед - тренировки не принимаются к зачету

3.3.4. Тренировки в Номинации учитываются с момента подключения трекера, но не ранее, чем 12.12.2022 12:00 (Мск) и до 30.11.2023 23:59 (Мск).

3.3.5. Тренировки должны быть открыты для публичного просмотра в профиле участника на соответствующем сайте/приложении (в зависимости от трекера, который подключил участник), а также сохраняться на срок не менее одного календарного месяца после окончания Чемпионата.

Тренировки, не соответствующие настоящим требованиям, могут быть удалены Оператором из результатов участника.

3.3.6. Каждый участник тренируется со своим индивидуальным устройством, фиксирующим занятие.

3.4. Таблица трекеров и возможных типов тренировок:

	Трекер	SimpleRun	Suunto		Polar		Garmin	
	Устройство	Телефон	Телефон	Часы	Телефон	Часы	Телефон	Часы
<b>Дисциплины</b>								
<b>Бег с GPS</b>		V	V	V	V	V	V	V
<b>Беговая дорожка</b>				V		V		V
<b>Ходьба</b>		V	V	V	V	V	V	V
<b>Лыжи</b>		V	V	V	V	V	V	V
<b>Велосипед</b>		V	V	V	V	V	V	V
<b>Плавание</b>				V		V		V

3.4.1. Для фиксации тренировок по бегу на беговой дорожке и плаванию требуется носимое устройство (часы/браслет).

3.5. Для корректной привязки тренировок к заданиям рекомендуется загружать тренировки в личный кабинет поштучно, чтобы тренировки были загружены не «оптом», а в разное время.

## 4. Задания

4.1. Для того, чтобы получать Очки за тренировки, необходимо выполнять специализированные Задания.

4.2. Если Задание не взято или не выполнено, то тренировка не приносит Очков в номинации.

4.3. Очки рейтинга не начисляются за следующие Фоновые задания:

- Пройди не менее 1 км с темпом не ниже 15 мин/км
- Пробеги не менее 1 км с темпом не ниже 8 мин/км
- Проплыви не менее 1 км с темпом не ниже 45 мин/км
- Преодолей не менее 3 км с темпом не ниже 8 мин/км (лыжи)
- Следует проехать не менее 3 км с темпом не ниже 6 мин/км

4.4. В Чемпионате предусмотрены 2 типа Заданий – для Новичков (уровень сложности 1) и для Опытных (уровень сложности 2). Участник может выбирать любой тип Заданий на свое усмотрение.

4.5. Задания для Новичков НЕ будут учитываться в номинации «Гран-При Опытные».

4.6. Задания для Опытных НЕ будут учитываться в номинации «Гран-При Новички».

## 5. Формула Чемпионата

5.1. Участник набирает очки за выполнение тренировочных Заданий.

Все очки участника суммируются в течение Чемпионата и распределяются по номинациям.

Победителем каждой номинации Чемпионата становится участник, набравший максимальное количество очков.

5.2. Количество начисляемых очков за тренировку определяется по следующей формуле:

$X = КД * КМфакт * КТ$ , где:

КД - коэффициент дисциплины - количество очков за преодоленный км:

- 1 Очко (велосипед)
- 2 Очка (лыжи, ходьба)
- 3 Очка (бег)
- 12 Очков (плавание)

КМфакт - фактическое полное количество преодоленных километров за тренировку

КТ - коэффициент темпов по дисциплинам (см.таблицу)

		Темп, мин/км																			
		46	45	32	25	21	18	15	12	9	7	6'30	6	5'30	5	4'30	4	3'30	3	2'30	2
Дисциплина	Бег	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	2,016	0	0
	Лыжи	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	0	0
	Вело	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1,4	1,4	1,68	2,016	2,4192
	Плавание	0	1	1	1,4	1,68	2,016	2,4192	2,4192	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ходьба	0	0	0	0	0	0	0	1	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## 6. Номинации

6.1. Гран-При Новички – победитель Лиги Многоборья среди Новичков – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата по всем Заданиям для Новичков.

6.2. Гран-При Опытные – победитель Лиги Многоборья среди Опытных – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата по всем Заданиям для Опытных.

6.3. Абсолютный победитель Беговой Лиги – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата по Заданиям дисциплины БЕГ.

6.4. Абсолютный победитель Лиги Ходьбы – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата по Заданиям дисциплины ХОДЬБА.

6.5. Абсолютный победитель Лыжной Лиги – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период -Чемпионата по Заданиям дисциплины ЛЫЖИ.

6.6. Абсолютный победитель Вело Лиги – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период -Чемпионата по Заданиям дисциплины ВЕЛО.

6.7. Абсолютный победитель Лиги Плавания – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период -Чемпионата по Заданиям дисциплины ПЛАВАНИЕ.

6.8. Победитель Лиги Многоборья среди мужчин – участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата.

6.9. Победитель Лиги Многоборья среди женщин – участница, набравшая наибольшую сумму очков за весь период Чемпионата.

6.10. Победители Лиги Многоборья среди мужчин и женщин в следующих возрастных категориях:

<b>Возрастная группа</b>	<b>Категория</b>
14-17	М-Ж
18-34	М-Ж
35-39	М-Ж
40-44	М-Ж
45-49	М-Ж
50-54	М-Ж
55-59	М-Ж
60-64	М-Ж
65-69	М-Ж
70 и старше	М-Ж

6.11. Возраст рассчитывается на дату регистрации в проекте и изменению в течение проведения не подлежит.

## **7. Награждение по номинациям и призы**

7.1. Участники, занявшие места в номинациях, награждаются согласно информации, приведенной в таблице:

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Место</b>	<b>Пол</b>	<b>Приз</b>
1	Гран-При Новички (Лига Многоборья)	1	М или Ж	Ценный приз
2	Гран -При Опытные (Лига Многоборья)	1	М или Ж	Ценный приз
3	Абсолютный победитель Беговой Лиги	1	М или Ж	Ценный приз
4	Абсолютный победитель Лиги Ходьбы	1	М или Ж	Ценный приз
5	Абсолютный победитель Лыжной Лиги	1	М или Ж	Ценный приз
6	Абсолютный победитель Вело Лиги	1	М или Ж	Ценный приз
7	Абсолютный победитель Лиги Плавания	1	М или Ж	Ценный приз

8	Победитель Лиги Многоборья среди мужчин	1	М	Ценный приз
9	Победитель Лиги Многоборья среди женщин	1	Ж	Ценный приз
10	Победители Лиги Многоборья в возрастных категориях	1	М и Ж	Ценный приз

7.3. Если по итогам Чемпионата несколько участников получат одинаковое количество очков, то лучшим признается участник, осуществивший наименьшее количество тренировок.

7.4. Если участник занял призовые места в нескольких номинациях, то он награждается по наивысшей из них. Остальные номинации переходят к следующему участнику рейтинга.

7.5. Порядок подведения итогов Чемпионата:

7.5.1. Публикация предварительных результатов на сайте и в соц.сетях Чемпионата – до 15.12.2023;

7.5.2. Прием апелляций после публикации предварительных результатов – до 20.12.2023;

7.5.3. Публикация итоговых результатов – до 30.12.2023.

7.6. Награждение победителей Чемпионата осуществляется не позднее 30 рабочих дней после публикации итоговых результатов Чемпионата на сайте.

## 8. Апелляция

8.1. Апелляцией является аргументированное письменное заявление Участника относительно ошибочного, по его мнению, присуждения места или неверно посчитанных, по его мнению, очков в Чемпионате.

8.2. Апелляция должна быть адресована Оператору и направлена по электронной почте [help@runningmr.ru](mailto:help@runningmr.ru).

8.3. Апелляция должна содержать следующие данные: ФИО, дата рождения, адрес электронной почты, контактный телефон участника.

8.4. В апелляции должны быть указаны обстоятельства, на которых участник основывает свои требования, и доказательства, подтверждающие эти обстоятельства.

8.5. Апелляция может быть подана не позднее 4 календарных дней со дня публикации данных на сайте Проекта, являющихся предметом апелляции.

8.6. Срок рассмотрения апелляции и принятия решения – 10 рабочих дней со дня получения апелляции.

## 9. Дисквалификация

9.1. Дисквалификация применяется к отдельному участнику на основании выявления следующих нарушений:

- 1) участник начал несколько тренировок одновременно (с нескольких устройств);
- 2) участник поделился тренировкой с другим участником;
- 3) участник использовал тренировку другого участника и третьих лиц;
- 4) участник преодолел тренировку на механическом или моторизованном транспортном средстве, или при помощи животного;
- 5) другие умышленные способы формирования недостоверного (искаженного) результата тренировки;

9.2. Возможные меры, применяемые к участнику при выявлении нарушений: дисквалификация из Чемпионата с дальнейшим удалением личного кабинета с сайта Проекта и аннулированием очков рейтинга.

## 10. Прочее

10.1. Перед подведением итоговых результатов Чемпионата Оператор проводит проверку участников, претендующих на призовые места, на предмет соблюдения ими правил и условий участия в Чемпионате и корректности данных о тренировочной активности.

10.2. Оператор освобождается от ответственности перед участниками за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Положению, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших в результате событий чрезвычайного характера, наступление которых Оператор не мог ни предвидеть, ни предотвратить разумными мерами, в том числе, но не ограничиваясь, в результате принятия органами власти (федеральными или региональными или органами местного самоуправления или уполномоченными организациями) запретительных (ограничительных) актов, как обязательных к исполнению, так и носящих рекомендательный характер, регулирующих эпидемиологическую обстановку, связанную с распространением (угрозой распространения) инфекции, иные запретительные (ограничительные) акты органов власти (федеральных или региональных или органов местного самоуправления или уполномоченных организаций).

10.3. Оператор имеет право в любое время скорректировать условия участия в Чемпионате, в том числе, но, не ограничиваясь, изменить (скорректировать) формулу Чемпионата, номинации, призы, приостановить Чемпионат, изменить сроки проведения Чемпионата, досрочно прекратить проведение Чемпионата, уведомив об этом участников и разместив соответствующую информацию на сайте Чемпионата.

10.4. Участник самостоятельно оценивает уровень своей подготовки и определяет протяженность тренировки; несёт ответственность за своё физическое здоровье и за медицинский контроль своего здоровья.

Участник несёт ответственность за достоверность информации и документов, представляемых для целей принятия участия в беговом событии.

10.5. Участник, не достигший возраста 18 лет, должен совершать тренировки под присмотром родителей или законных представителей. Родители или законные представители оценивают уровень подготовки ребенка и определяют протяженность тренировки; несут ответственность за физическое здоровье ребенка и за медицинский контроль его здоровья.

10.6. Оператор не несет ответственность за потерю жизни или получение травмы участником, утрату или повреждение собственности участника, а также за любой ущерб, возникнувшие в связи, до, во время и после проведения Чемпионата.

10.7. Случаи и ситуации, не описанные в настоящем Положении, рассматриваются с учетом норм, установленных в настоящем Положении, действующим законодательством, исходя из принципов добросовестности и спортивной этики.