

**Правила проведения
второго этапа спортивно-массового чемпионата
«ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»
«Весеннее пробуждение»**

Оглавление

Раздел 1. Основные характеристики Программы.....	3
Раздел 2. Основные понятия и элементы Программы	4
Раздел 3. Условия участия в Программе	10
Раздел 4. Права, обязанности и ответственность Оператора Программы	17
Состав Программы	19
Условия для приема тренировок в зачет – Судейская система.....	23
Перечень учитываемых дисциплин для каждого из интегрированных с Программой трекеров	26
СКАУНТ	26
SUUNTO	26
GARMIN	27
POLAR.....	29
SIMPLA	30
Другой трекер	31
Правила начисления очков	34

Раздел 1. Основные характеристики Программы

Название

Спортивно-массовый чемпионат в игровой форме «Весеннее пробуждение» (далее, также – Программа).

Целевая аудитория

Члены МГО Общероссийского Профсоюза образования, члены Профсоюза образования Санкт-Петербурга и Ленинградской области, члены их семей и те, кто хочет вступить в ряды членов профсоюза в возрасте с 18 лет.

Цель

Целью Программы является пропаганда здорового образа жизни, направленная на улучшение общественного психологического климата и увеличение продолжительности жизни за счет популяризации занятий циклическими видами спорта среди членов МГО Общероссийского Профсоюза образования и членов их семей.

Задачи Программы

- Вовлечение членов МГО Общероссийского Профсоюза образования, членов Профсоюза образования Санкт-Петербурга и Ленинградской области и членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- Стимулирование роста спортивных достижений членов МГО Общероссийского Профсоюза образования;
- Подготовка участников к парковому забегу «Весеннее пробуждение» 18 апреля 2026 г.

Сроки проведения

15 марта 2026 00:00 – 15 апреля 2026 г 23:59 – тренировочный этап;
18 апреля 2026 г – забег «Весеннее пробуждение».

Адрес сайта

<https://mgoprof.russiarunning.com/>

О соблюдении закона о ПД

При реализации проекта будут соблюдены требования Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

Организатор Программы (Организатор)

МГО Общероссийского Профсоюза образования.

Оператор Программы (Оператор)

ООО «Арена Плюс».

О Платформе Скаунт

Программа собирается и исполняется с помощью Программного комплекса Скаунт. Скаунт – многосторонняя платформа стимулирования регулярной физической активности через участие в маркетинговых программах партнеров. Система относится к классу SaaS.

Система зарегистрирована в Роспатенте. Дата регистрации – 18.08.2022 года. №свидетельства о государственной регистрации программы для ЭВМ – 2022665635. Правообладатель – ООО «Арена Плюс».

Платформа интегрирована в мобильное приложение Скаунт.

Система входит в Реестр российского ПО. Дата регистрации – 30.12.2025 года. № реестровой записи 31601.

Изготовитель Программы

Платформа Скаунт разработана компанией ООО «Арена Плюс» – одним из лидеров в сегменте оказания услуг по организации массовых спортивных мероприятий. Входит в цифровую экосистему массового спорта Russia Running, наряду с ИТ платформами RussiaRunning.com и MySport.Photo.

Раздел 2. Основные понятия и элементы Программы

Спортивно-развлекательная Программа

Это комплекс инструментов материального и нематериального стимулирования участников к регулярным занятиям спортом в частности и к повышению культуры ЗОЖ в целом.

Программа представляет из себя сайт с уникальным доменным именем, а также, мобильное приложение Скаунт с кодом-идентификатором Программы. Программу можно использовать на любом устройстве: компьютер, смартфон, планшет. Доступ в Программу со смартфона или планшета осуществляется через фирменный ярлык, а также, мобильное приложение.

Участники Программы выбирают задания по силам и интересам, выполняют их, получают баллы, на которые могут приобрести ценные поощрения, а также - очки, позволяющие участвовать в различных номинациях и бороться за призы. Благодаря реализованным в Программе механикам выполнение заданий становится увлекательным и выгодным занятием.

Программы бывают открытыми и закрытыми. В открытых Программах могут принимать участие все желающие, выполнив правила регистрации в Программу. В закрытые Программы можно подключиться только по приглашению.

Участник Программы

Физическое лицо, зарегистрированное в Программе. В описаниях таких понятий, как «Номинация», «Рейтинг номинации», «Очки номинации» под участником может также пониматься «команда».

Команда

Группа участников, объединенных внутри Программы по территориальному признаку и/или принадлежности к вузам.

Тренировка

Физическая активность участника с фиксированным временем начала и окончания. Именно через тренировку выполняются тренировочные задания и задачи в рамках задания, челленджа, тренинга или составного задания.

- Циклическая тренировка — тренировка в дисциплинах: бег, ходьба, велоспорт, плавание, лыжи, лыжероллеры.
- Нециклическая тренировка — тренировка по типам: Силовые тренировки, Гибкость и контроль, Боевые искусства, Танцы, Игровые виды спорта, Экстремальные и активности на открытом воздухе. Для фиксации нециклических тренировок требуется наличие пульса в тренировке.

Тренировочная активность, относящаяся к циклическим или нециклическим видам спорта и зафиксированная с помощью трекера, автоматически передаётся в Программу и вознаграждается предустановленными баллами и/или очками в соответствии с Приложениями 1,2,3,4.

Задание

Это главная сущность Программы. Все задачи, предлагаемые к выполнению участникам Программы, представлены в Программе в виде заданий. Каждое задание имеет описательную часть, включающую информацию о том, что надо сделать, срок, другие условия выполнения, а также стоимость задания, показывающую, сколько баллов получит участник за успешное выполнение данного задания.

Представленные в Программе задания могут отличаться друг от друга: по содержанию (различные темы, дисциплины, теоретические и практические), по сложности (требующие для своего выполнения разного уровня подготовленности участника), по структуре (простые и составные), по условиям предоставления (одноразовые и многократные, стандартные), по времени доступности к выполнению, по способу учета выполнения (самостоятельные и организованные), по ценности (в баллах и в очках).

По структуре:

- Простые задания

Задания, состоящие только из одной задачи, выполнение которой приводит к успешному выполнению задания.

- Составные задания

Задания, состоящие из 2-х и более задач. Для успешного выполнения такого задания необходимо выполнить все работы, входящие в его состав. Если отказаться от выполнения составного задания, то накопленный при его выполнении прогресс не сохраняется, и задание не будет считаться завершенным. Вознаграждение, указанное в задании, начислено не будет.

По типам:

- Теоретические задания

Задания, по условиям которых участнику необходимо ознакомиться с учебным материалом, а затем ответить на вопросы теста. За правильные ответы участник получает количество баллов и/или очков, указанное в описании. Теоретические задания являются одноразовыми.

- Тренировочные задания

Задания, по условиям которых участнику необходимо выполнить и зафиксировать тренировку по указанной дисциплине, в соответствии с условиями задания (темп, время, дистанция, пульс).

- Задания с геометкой

Задания, по условиям которых участнику необходимо посетить определенную локацию и отметить посещение в задании.

- Задание «пригласите друга/коллегу»

Задания, по условиям которых участник должен пригласить в Программу новых пользователей, поделившись с ними уникальной реферальной ссылкой-приглашением. За каждого нового зарегистрированного пользователя участник получает количество баллов, указанное в описании. Количество новых пользователей указано в описании.

- Тренинги

Обучающая серия заданий в рамках Программы. Направлены на вовлечение участников, формирование полезных привычек и повышение качества жизни в различных сферах — физической, ментальной, социальной, профессиональной и других.

- Челенджи

Задания, объединенные общей целью и ограниченные по времени. Направлены на повышение уровня физической активности, формирование полезных привычек и развитие осознанного отношения к здоровью и образу жизни.

- Прочие задания

Задания, по условиям которых участнику необходимо выполнить действия, указанные в условиях задания.

По сложности:

- Легкие задания (зеленая шкала)

К легким относятся задания для начинающих: простые теоретические задания, задания с геометкой, задание «пригласите друга/коллегу», пешеходные экскурсии, легкие задания-челленджи, подписка на сообщества, а также задания с любым типом физической активности.

- Сложные задания (красная шкала)

К сложным относятся задания для более опытных участников: усложненные тренировочные задания, усложненные челленджи, и др.

По условиям выполнения:

- Одноразовые задания

Задания, которые участник может выполнить только один раз в ходе Программы. После выполнения взять задание повторно невозможно.

- Многократные задания

Задания, которые участник может выполнить многократно в ходе Программы. После выполнения задание возвращается в общий список, и участник может взять его повторно.

По возможности выбора:

- Стандартные задания

Задания, для выполнения которых участнику необходимо осознанно взять их в исполнение в Программе.

Перечень заданий, активированных в данной Программе, указан в Приложении 1 в разделе «Состав Программы» настоящих Правил.

Задача

Конкретная работа, которую участнику необходимо выполнить в рамках задания. Задачи могут быть тренировочными, теоретическими, практическими и т.д. Задание может содержать одну задачу (простое задание) или несколько задач (составные задания).

Шаги

В случае использования мобильного приложения для участия в Программе учитывается такая активность, как “шаги”, при условии, что мобильное приложение Скаунт синхронизировано с приложением “Здоровье” на телефоне участника. За каждую 1000 шагов участник получает баллы.

Инструкции для синхронизации мобильного приложения Скаунт и приложения “Здоровье”:

- [Для Android](#)
- [Для IOS](#)

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. В Программе учитываются данные следующих трекеров: Simpla, Suunto, Polar, Garmin, Скаунт, возможность подключить [Другой трекер](#).

Таблица трекеров и возможных типов тренировок:

	Трекер	Скаунт	Suunto		Polar		Garmin		Simpla	Другой трекер	
	Устройство	Телефон	Телефон	Часы	Телефон	Часы	Телефон	Часы	Телефон	Телефон	Часы
Дисциплины											
Бег с GPS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Беговая дорожка				✓		✓		✓			✓
Ходьба		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Велосипед		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Лыжи			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Лыжероллеры			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Плавание				✓		✓		✓			✓
Силовые тренировки				✓		✓		✓			✓
Гибкость и контроль				✓		✓		✓			✓
Боевые искусства				✓		✓		✓			✓
Танцы				✓		✓		✓			✓

Игровые виды спорта				v		v		v			v
Экстремальные и активности на открытом воздухе				v		v		v			v

Список трекеров и типов тренировок указан в Приложении 3.

Для фиксации тренировок по бегу на беговой дорожке и плаванию требуется носимое устройство (часы/браслет). Для фиксации нециклических тренировок требуется наличие пульса и калорий в тренировке.

Номинация

Это соревновательная механика Программы. Номинация управляет соревнованием среди участников (индивидуальных и командных) Программы, в том числе:

- Из общего объема участников Программы определяет подмножество участников данного соревнования;
- Определяет перечень заданий, выполнение которых засчитывается в данном соревновании;
- Начисляет очки за каждое выполненное задание по правилам начисления очков для данной номинации или группы номинаций;
- Строит рейтинг участников данного соревнования.

Рейтинг номинации

Упорядоченный список участников (индивидуальных или командных) соревнования (номинации) Программы. Рейтинг обновляется регулярно в личных кабинетах участников и отражает текущее положение участников данного соревнования.

Очки

Показатель результативности участника (индивидуального или командного), на основании которых определяется его место в рейтинге номинации (индивидуальной или командной).

Определение победителей номинации

Победителем номинации становится участник (индивидуальный или командный), набравший максимальное количество очков.

Если по итогам номинации несколько участников (индивидуальных или командных), получат одинаковое количество очков, то лучшим признается участник (индивидуальный или командный), который выполнил большее количество заданий.

Порядок подведения итогов номинации (указаны крайние сроки, как правило для главных длительных соревнований):

- Публикация предварительного рейтинга номинации в Программе и/или в группе в социальной сети Программы – 15.04.2026.
- Прием апелляций после публикации предварительных результатов – до 17.04.2026 18:00.
- Публикация итогового рейтинга – 23.04.2026.

Сроки подведения итогов могут быть скорректированы на усмотрение Организатора. Информация о новых сроках публикуется в социальных сетях и/или в описании номинации в Программе и/или направляется в виде e-mail рассылки участникам Программы.

Баллы

Внутренняя валюта Программы, предназначенная для приобретения поощрений в разделе «Маркет». Каждое задание Программы имеет стоимость в баллах - участник получает их за успешное выполнение задания. Общее количество начисленных участнику баллов указано в верхнем правом углу в его личном кабинете. Стоимость заданий данной Программы в баллах указана в разделе «Состав Программы». Стоимость заданий в баллах указана в карточке задания.

Перед стартом нового этапа Программы Организатор имеет право обнулить баллы участников.

Маркет

Раздел Программы, в котором представлены ценные поощрения для приобретения участником за баллы, которые он зарабатывает, выполняя задания.

В Программе представлены следующие типы поощрений:

- Промокоды со 100% скидкой на товары и услуги партнеров Программы;
- Промокоды со скидкой менее 100% на товары и услуги партнеров Программы;
- Билеты на участие в розыгрышах товаров и услуг партнеров Программы;
- Мерч;
- Товары спортивной и ЗОЖ направленности;
- Спортивное питание;
- Билеты на культурные и зрелищные мероприятия.

Для быстрого поиска все поощрения в маркете Программы могут быть отфильтрованы участником по категориям, типам и партнерам-поставщикам.

Электронные достижения

Это виртуальные знаки отличия, которыми награждается участник за личные рекорды и достижения в Программе. Полный список доступных достижений, а также уже заработанные участником награды можно найти в своем личном кабинете.

Общая цель

Это механика Программы, объединяющая всех участников для достижения общей цели, выраженной в километрах. В зачет общей цели идут тренировки участников, прошедшие по условиям для приема тренировок в зачет (см. Приложение 2).

Личный кабинет участника

Персональный раздел участника в Программе, в котором накапливается информация о его активности в Программе: подключенный трекер, взятые задания, выполненные тренировки, покупки поощрений, электронные достижения. В период проведения Программы у участника может быть только 1 действующий личный кабинет.

Амбассадоры Программы

Это участники Программы, призванные мотивировать других на активные действия и выполнение других, поведенческих сценариев. Амбассадорами могут быть как представители руководства, известные личности, спортсмены, так и просто очень активные участники, которые способны вести за собой людей.

Судейская система (СС) — сервис обработки данных, полученных с трекера Пользователя. Определяет нужно ли их передавать в ядро системы для дальнейшей обработки или отклонить в связи с несоответствием Правилам (см. Приложение 2).

Оператор Программы

Компания, отвечающая за корректное функционирование Программы, наблюдающая за соблюдением участниками настоящих Правил, оказывающая информационную и консультационную поддержку участникам, осуществляющая подведение итогов номинаций.

Раздел 3. Условия участия в Программе

Кто может участвовать

В открытой Программе может принимать участие любой желающий, не имеющий противопоказаний по здоровью и соответствующий возрастным показателям (см. п. “Участники” раздела Состав Программы).

В закрытой Программе могут участвовать только люди, получившие приглашения с кодом присоединения к Программе (см. п. “Участники” раздела Состав Программы).

Как присоединиться к Программе

Для присоединения к открытой Программе необходимо зайти в мобильное приложение и зарегистрироваться. В случае наличия командного участия участник при регистрации самостоятельно выбирает команду из предложенных и присоединяется к ней.

Для присоединения к закрытой Программе при регистрации необходимо применить код присоединения, полученный в Приглашении. В случае наличия командного участия участник при регистрации автоматически попадает в выбранную заранее команду.

Для того, чтобы быть в курсе важных событий и новостей Программы, необходимо подписаться на группы Программы в социальной сети ВКонтакте.

Как зарегистрироваться в Программу

Регистрация в Программу осуществляется 1 раз при первом входе. При регистрации участник должен указывать подлинные фамилию и имя, которые состоят из имен собственных, а также иные поля анкеты. При необходимости Оператор вправе запросить документы, подтверждающие личность участника.

Как создать команду в Программе (в случае наличия команд в Программе)

Чтобы создать команду, участнику необходимо зайти в раздел Команда. Внизу на странице найдите надпись: «Создайте команду своего клуба или ЗОЖ-сообщества» и нажмите на кнопку «Создать команду». Ознакомившись с условиями регистрации новой команды, заполните форму заявки и отправьте её.

На проверку данных потребуется некоторое время и если всё в порядке, на вашу электронную почту поступит уведомление о создании команды.

Как вступить в команду (в случае наличия команд в Программе)

Чтобы вступить в команду, участнику необходимо перейти во вкладку «Команды» и выбрать в списке интересующую команду, щелкнуть иконку команды и нажать кнопку «Вступить в команду». Присоединиться к команде можно не позднее 30 дней до момента окончания номинации. В случае, если в Программе на текущий момент нет командной номинации, вступление в команду возможно в любое время.

Как сменить команду (в случае наличия команд в Программе)

Чтобы сменить команду, участнику необходимо отправить в службу технической поддержки запрос на смену команды. Чтобы отправить запрос, участник может воспользоваться формой обратной связи на странице «Еще – Поддержка – Задать вопрос» или написать на почту поддержки. Смена команды возможна не позднее 15 календарных дней с даты старта командной номинации/даты регистрации участника (если дата регистрации позже даты начала номинации). Если участник присоединился к команде по прошествии 15 дней с даты начала номинации (с даты регистрации участника в Программу), и факт его присоединения к команде повлиял на распределение призовых мест в командной номинации, то данный участник может быть исключен из команды по решению Организатора. При переходе командные очки участника переносятся в новую команду.

Как покинуть команду

Чтобы выйти из команды, участнику необходимо отправить в службу технической поддержки запрос на смену команды. Чтобы отправить запрос, участник может воспользоваться формой обратной связи на странице «Еще – Поддержка – Задать вопрос» или написать на почту поддержки. После выхода из команды участник может продолжить участие в Программе только в индивидуальном формате. Выход из команды возможен не позднее, чем за 15 календарных дней до момента окончания командной номинации. В случае, если в Программе на текущий момент нет командной номинации, выход из команды возможен в любое время. При выходе из команды очки участника вычитаются из очков команды.

Как выполнять задания

Для выполнения **тренировочного задания** необходимо выполнить тренировку. Условием успешного выполнения тренировочного задания/задачи является одновременное выполнение 3 требований:

1. На момент начала тренировки задание должно находиться в статусе «выполняется». Следует начинать задание минимум за 5 минут до старта тренировки.
2. Тренировка должна соответствовать условиям задания/задачи:
 - a. Количество преодоленных во время тренировки километров должно быть не менее/более указанного в задании.
 - b. Время, затраченное на тренировку, должно соответствовать времени, указанному в задании.

- с. Темп должен находиться в рамках темпового диапазона, указанного в задании (при наличии)
3. Тренировка должна быть завершена до окончания времени, выделенного в задании на его выполнение.

Трекер, используемый для учета тренировки, должен быть подключен к Программе. В зачет заданий принимаются только автоматические тренировки участников, записанные при помощи одного из следующих трекеров: Скаунт, Suunto, Polar, Garmin, Simpla, Другой трекер. Тренировки, внесенные в приложение трекера вручную, не принимаются Судейской системой и не идут в зачет выполнения заданий.

Для выполнения **теоретического задания** необходимо ответить на контрольные вопросы в задании-тесте. За каждый правильный ответ участник получает определенное количество баллов. Теоретическое задание можно выполнить только 1 раз.

Для выполнения **задания с геометкой** необходимо прибыть на локацию, указанную в задании, и отметить посещение. В случае соответствия координат геопозиции участника с координатами локации, участник получает баллы.

Для выполнения **задания «пригласите друга/коллегу»** участнику необходимо скопировать уникальную ссылку-приглашение из задания и отправить ее количеству друзей, указанному в задании. Баллы начисляются автоматически после регистрации нового пользователя. Задание закрывается после того, как необходимое количество друзей зарегистрируется в Программу.

Для выполнения **других типов заданий**, представленных в Программе, необходимо следовать инструкциям, представленным в описаниях заданий.

Перечень заданий данной Программы указан в разделе «Состав Программы» настоящего документа.

Как выполнить самостоятельную тренировку

Перед началом тренировки необходимо выбрать в трекере соответствующую дисциплину и запустить старт тренировки. Перечень учитываемых дисциплин для каждого вида трекера, присоединенного к Программе, указаны в Приложении 3.

По окончании тренировки следует остановить на трекере таймер и завершить тренировку. Для корректной привязки тренировок к заданиям рекомендуется загружать тренировки в личный кабинет поштучно, чтобы тренировки были загружены не «оптом», а в разное время в последовательности их выполнения.

Важно иметь в виду, что не любая тренировка будет принята к зачету в Программе. С условиями приема тренировок Судейской системой в зачет можно ознакомиться в Приложении 2.

Как подключить трекер

При первичной синхронизации Программы и трекера участнику на сайте трекера необходимо ввести логин и пароль от своего личного кабинета трекера и предоставить Программе разрешение на доступ к своему аккаунту трекера (должны стоять все галочки на разрешения). Вводить логин и пароль требуется только один раз, в дальнейшем Программа будет автоматически идентифицировать участника. После этого тренировки будут подгружаться автоматически.

В период проведения Программы у участника может быть одновременно подключен только 1 трекер.

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

ВНИМАНИЕ! Переподключение трекера отменяет синхронизацию тренировок с Программой, поэтому перед отключением нужно дождаться, чтобы все ранее проведенные тренировки, загрузились в личный кабинет. Только после этого отключать текущий трекер. Каждый участник тренируется со своим индивидуальным трекером, фиксирующим занятие.

Подключение трекера производится участником в Программе в разделе Мой аккаунт – Трекеры. Там же находятся подробные инструкции по подключению трекеров.

Как набирать баллы

Баллы начисляются автоматически после успешного выполнения задания либо после зачёта тренировки судейской системой.

Количество начисляемых баллов определяется стоимостью выполненного задания, указанной в карточке задания, а также в Правилах начисления баллов (Приложение 1).

Как приобретать поощрения

Все типы поощрений, представленные в маркете, участник может приобрести за баллы. После приобретения промокоды сохраняются в личном кабинете участника. Приобретенные билеты на розыгрыш автоматически примут участие в розыгрыше в даты, указанные в описании поощрения.

Как применить приобретенные поощрения

1. Скидка на покупку товаров/услуги

Приобретая в маркете товар или услугу со скидкой 100% и менее, участник получает уникальный промокод, а также инструкцию по применению промокода на сайте Партнера для получения товара/услуги.

При покупке промокода на скидку участник должен воспользоваться им в сроки, указанные в карточке поощрения. Если участник по техническим причинам не может применить промокод (не работает сайт Партнера/промокод невозможно применить), и Партнер не предоставляет другую возможность получить данное поощрение, то баллы, потраченные на покупку данного поощрения, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте mgoprof@russiarunning.com не позднее даты окончания действия промокода, указанного в карточке. В обращении

необходимо указать название поощрения, дату покупки и купленный промокод, а также описать возникшую проблему, по возможности подтвердив её снимками экрана.

2. Билет на участие в розыгрыше

Приобретая билет на розыгрыш товаров или услуг, участник получает уникальный промокод, который дает право участия в розыгрыше. Списки участников розыгрыша формируются из всех купленных на разыгрываемый товар промокодов. Розыгрыш проводится в прямом эфире в группе Программы в социальной сети Вконтакте. Дата проведения розыгрыша указывается в описании карточки поощрения.

Участник вправе приобрести любое количество поощрений или билетов на розыгрыш, за исключением ситуаций, когда количество промокодов, доступных для приобретения в одни руки ограничено правилами покупки поощрения. В этом случае возможность многократного приобретения промокодов на одно и то же поощрение ограничивается технически: при повторной покупке промокода участник увидит на экране соответствующее предупреждение.

В случае победы в розыгрыше в течение двух рабочих дней после его проведения участнику на почту, указанную при регистрации в Программе, придет письмо с инструкцией о получении приза.

Если участник в указанные в письме сроки не следовал рекомендациям инструкции, Партнер вправе принять решение о передаче приза по своему усмотрению.

В случае ошибочной покупки поощрения потраченные баллы участнику не возвращаются.

В случае отмены мероприятия по вине его организатора, баллы, потраченные на покупку слота на событие, возвращаются на счет участника. Для этого участнику необходимо обратиться в техническую поддержку по почте mgoprof@russiarunning.com в течение 3 рабочих дней после получения информации об отмене, но не позже запланированной даты события. В обращении необходимо указать название события и купленный промокод.

По процессу применения/использования купленного за баллы или выигранного промокода приобретенного или выигранного промокода, участнику следует адресовать поставщику-партнеру Программы, предоставившему данный промокод. Оператор Программы не взаимодействует с товарами и услугами, представленными в маркете, а осуществляет исключительно распределение промокодов среди участников Программы в соответствии с настоящими Правилами.

Как задать вопрос Оператору Программы

Любые вопросы о Программе участник может задать службе поддержки. Для этого необходимо отправить письмо на почту mgoprof@russiarunning.com. Служба поддержки работает по будням с 9:00 до 18:00 по Мск (в выходные и праздничные дни сотрудники поддержки не отвечают на обращения). Специалисты службы технической поддержки зафиксируют обращение и рассмотрят его по предусмотренной штатной процедуре с учетом технических, программных и функциональных особенностей Платформы Скаунт.

Как участвовать в номинациях

Выполняя задания, входящие в номинацию, участник автоматически попадает в рейтинг. Все задания, входящие в номинации, необходимо выполнять согласно текущим правилам Программы. Правила действуют на все номинации Программы.

При наличии номинаций по возрастным группам, попадание в определенную номинацию осуществляется следующим образом: участник попадает в ту возрастную номинацию, к которой он относится на момент старта номинации.

Пользователь, который регистрируется в Программу впервые на момент действующей номинации по возрастным группам, попадает в номинацию по правилу: участник попадает в ту возрастную номинацию, к которой он относится на момент регистрации в Программе.

Как подать апелляцию

Апелляцией является аргументированное письменное заявление Участника относительно ошибочного, по его мнению, присуждения места, неверно посчитанных, по его мнению, очков в Программе или необоснованной блокировки личного кабинета. Апелляция должна быть адресована Оператору и направлена по электронной почте mgoprof@russiarunning.com.

Апелляция должна содержать следующие данные: ФИО, дата рождения, адрес электронной почты заявителя.

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

- ФИО участника проекта;
- Скриншоты, подтверждающие некорректность проведения тренировок или резкий скачок очков рейтинга.

Апелляция может быть подана не позднее 4 календарных дней со дня публикации данных в Программе, являющихся предметом апелляции. Срок рассмотрения апелляции и принятия решения – 10 рабочих дней со дня получения апелляции.

Участник может подать не более 5 апелляций за время Программы.

Как получать призы победителям и призерам номинаций

После публикации итоговых результатов в Программе победителям и призерам номинаций направляется электронное письмо на почтовый ящик, указанный при регистрации в Программе. В письме содержится подробная инструкция о месте, дате и времени награждения победителей и призеров (в случае, если условия Программы подразумевают проведение церемонии награждения в оффлайн формате), либо инструкция по получению приза (в случае, если награждение происходит в онлайн формате, а призы представляют из себя электронные сертификаты, дипломы и прочие онлайн награды).

Если участник по уважительной причине не может посетить церемонию награждения, ему следует уведомить об этом Оператора Программы по электронной почте mgoprof@russiarunning.com не позднее чем за три дня до мероприятия.

Ответственность участников Программы

Участник самостоятельно оценивает уровень своей готовности для выполнения заданий Программы, самостоятельно определяет продолжительность, интенсивность, место и время проведения самостоятельной тренировки; самостоятельно определяет уровень своей вовлеченности в Программу, несёт полную ответственность за своё физическое здоровье и за медицинский контроль своего здоровья.

Участник несет ответственность за достоверность информации и документов, предоставляемых Оператору для участия в Программе и мероприятиях, связанных с Программой. 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.

Все участники обязуются соблюдать правила честной игры:

- Проявлять уважение к соперникам;
- Проявлять уважение к правилам и решениям Организатора, принимать их, или, в случае несогласия, оспаривать решения корректно, аргументированно и в отдельном порядке;
- Не использовать нечестные способы получить преимущество перед соперниками.

В случаях неприемлемого поведения участника Организатор оставляет за собой право применить ограничительные меры по своему усмотрению, вплоть до дисквалификации.

Перечень нарушений участия в Программе, при фиксации факта которых к участнику применяются ограничительные меры:

1. Участник начал несколько тренировок одновременно (с нескольких устройств);
2. Участник выполнил тренировку с использованием механического или моторизованного транспортного средства, или животного;
3. Другие умышленные способы формирования недостоверного (искаженного) результата тренировки;
4. Персональные данные участника не отвечают условиям, описанным в Правилах;
5. Участник создал фейковые/дублирующие личные кабинеты;
6. Участник был уличен в перепродаже поощрений;
7. Тренировки в профиле трекера участника закрыты;
8. Участник не предоставил доступ ко всем запрашиваемым тренировкам из трекера в трехдневный срок с момента отправки ему письма с адреса mgoprof@russiarunning.com, no_reply@mgoprof.russiarunning.com;
9. Использование 1 (одного) профиля трекера несколькими участниками;
10. Совершение тренировок одним участником за другого;
11. Намеренное использование участником ошибок трекера при фиксации тренировок;
12. Намеренный выбор другого вида дисциплины при выполнении тренировок;
13. Дисквалификация участника по решению Организатора

Ограничительные меры, применяемые к участнику при выявлении указанных выше нарушений:

1. Дисквалификация из Программы с блокировкой личного кабинета;
2. Аннулирование очков;
3. Удаление из списков участников розыгрышей;
4. Иные меры на усмотрение Организатора.

В случае, если участник был дисквалифицирован 2 раза и более, личный кабинет участника не восстанавливается.

Раздел 4. Права, обязанности и ответственность Оператора Программы

Оператор может проводить дополнительную проверку участников, претендующих на призовые места, перед подведением итоговых результатов номинаций, а также в любой момент Программы на предмет соблюдения ими правил и условий участия в Программе и корректности данных о тренировочной активности.

Оператор имеет право в любое время скорректировать условия участия в Программе, в том числе, но не ограничиваясь:

1. Изменить (скорректировать) правила начисления очков в номинациях.
2. Изменить иные правила участия в номинациях.
3. Изменить перечень и состав призов.
4. Приостановить проведение Программы.
5. Изменить сроки проведения Программы.
6. Досрочно прекратить проведение отдельных номинаций.
7. Досрочно прекратить проведение Программы.

Оператор обязуется уведомить участников о внесённых изменениях путём:

- размещения соответствующей информации в Программе и/или
- публикации в социальной сети Программы и/или
- осуществления e-mail-рассылки.

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 Программы.

Оператор не несет ответственность перед участниками (пользователями) за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Правилам, 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 технической аварии, отключения электроэнергии, сбоя в информационно-телекоммуникационных сетях, хакерской атаки, 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, регулирующих иные вопросы, неисполнения (ненадлежащего исполнения) обязательств контрагентами Оператора, действий (бездействия) третьих лиц.

Платформа Скаунт предоставляется пользователям в существующем виде «как есть» (“as is”), без каких-либо явных или подразумеваемых гарантий относительно ее работоспособности, функциональности, возможности удовлетворения потребностей пользователя (например, несоответствие результатов использования ожиданиям пользователя, совместимость с другими программными продуктами и т. п.).

Платформа Скаунт, являясь программным обеспечением, взаимодействующим (интегрированным) с информационно-телекоммуникационной сетью Интернет, иными сторонними программными продуктами, сервисами, библиотеками, не берет на себя обязательства по приему 100 % тренировок, совершенных пользователями с использованием трекеров, а также по учету 100 % тренировок, принятых судейской системой. На передачу (учет) тренировок могут влиять внешние факторы, такие как сбой (особенности работы) GPS, сбой (особенности работы) синхронизации, сбой в работе (особенности работы) информационно-телекоммуникационной сети Интернет, сбой в работе (особенности работы) сторонних программных продуктов, сервисов, библиотек, сбой в работе (особенности работы) устройства, применяемого самим пользователем, сбой в работе (особенности работы) программного обеспечения (приложения), установленного на устройстве, применяемом самим пользователем, другие обстоятельства, находящиеся вне зоны контроля Платформы Скаунт, и, соответственно, за которые Платформа Скаунт (Оператор) не несет ответственность.

При возникновении вопросов относительно работы Платформы Скаунт участнику (пользователю) следует обратиться в службу технической поддержки. Специалисты службы технической поддержки зафиксируют обращение и рассмотрят его по предусмотренной штатной процедуре с учетом технических, программных и функциональных особенностей Платформы Скаунт.

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

Состав Программы

Тип Программы

Открытая Программа.

Использование Программы

Мобильное приложение (моб.телефон), адаптивная мобильная версия (моб.телефон), web-версия (компьютер, планшет).

Дисциплины

Бег, ходьба – основные дисциплины, лыжи, плавание, велосипед – фоновый режим.

Участники

Индивидуальные: члены МГО Общероссийского Профсоюза образования, члены Профсоюза образования Санкт-Петербурга и Ленинградской области, члены их семей и те, кто хочет вступить в ряды членов Профсоюза.

Командные: Команды территориальных организаций Профсоюза, команды школ. Выбор команды доступен только для членов Профсоюза.

Индивидуальные номинации

Название: Абсолютный победитель в беге М/Ж

Участники: члены Профсоюза.

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «бег» по формуле, указанной в Приложении 4.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и среди женщин.

Призы номинации: Памятный приз.

Название: Абсолютный победитель по ходьбе М/Ж

Участники: члены Профсоюза.

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «ходьба» по формуле, указанной в Приложении 4.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и среди женщин.

Призы номинации: Памятный приз.

Название: Первый/первая среди своих

Участники: члены Профсоюза внутри своей команды ТОП.

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «бег» и «ходьба» по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: члены Профсоюза, набравшие наибольшую сумму очков внутри своей команды ТОП.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и первое место среди женщин.

Призы номинации: Памятный приз.

Название: Лучший друг/подруга Профсоюза

Участники: участники Программы, не являющиеся членами Профсоюза.

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «бег» и «ходьба» по формуле, указанной в Приложении 4.

Правила определения победителей: участники, не являющиеся членами Профсоюза, набравшие наибольшую сумму очков среди всех.

Призеры номинации: награждается первое место среди мужчин и среди женщин.

Призы номинации: Памятный приз.

Если по итогам номинации несколько участников получают одинаковое количество очков, то лучшим признается участник, выполнивший наибольшее количество заданий. Если участник занял призовые места в нескольких номинациях, то он награждается по наивысшей из них. Остальные номинации переходят к следующему участнику рейтинга.

Командные номинации

Название: Самая энергичная ТОП

Участники: все команды ТОП

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «бег» и «ходьба» по формуле, указанной в Приложении 4. Сумма очков команды определяется, как сумма очков всех участников команды.

Правила определения победителей: победителем номинации становится команда ТОП, набравшая больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается команда ТОП, занявшая первое место.

Призы номинации: Памятный приз.

Командные номинации

Название: Самая энергичная образовательная организация

Участники: все команды образовательных организаций/школ. Размер команды до 20 чел. От образовательной организации может быть создано от 1 до 5 команд.

Сроки проведения: 15.03.2026 00:00 – 15.04.2026 23:59.

Очки начисляются за: все поступающие тренировки, принятые судейской системой, в дисциплине «бег» и «ходьба» по формуле, указанной в Приложении 4. Сумма очков команды определяется, как сумма очков всех участников команды.

Правила определения победителей: победителем номинации становится команда образовательной организации/школы, набравшая больше всего очков рейтинга.

Призеры номинации: награждается команда образовательной организации/школы, занявшая первое место.

Призы номинации: Памятный приз.

Если по итогам номинации несколько команд получают одинаковое количество очков, то лучшей признается команда с наименьшим количеством участников.

Правила начисления баллов за тренировки

За каждую проведенную тренировку по **циклическим видам спорта** баллы начисляются в соответствии с установленной формулой начисления баллов:

$$(BK \times KM) \times TK = \text{Баллы}$$

Где:

БК – базовый коэффициент,

КМ – полное фактическое количество преодоленных километров,

ТК – темповый коэффициент

Уровень темпа	ТК (темп. коэф)	Бег (мин/км)	Велосипед (мин/км)	Лыжи/лыжероллеры (мин/км)	Ходьба (мин/км)	Плавание (мин/км)
Очень быстро	2,41	2:52 - 3:00	1:30 - 2:00	1:30 - 2:52	7:00 - 8:00	12:00 - 15:00
Быстро	2.016	3:01 - 4:00	2:01 - 2:30	2:53 - 3:30	8:01 - 9:00	15:01 - 18:00
Средне	1.68	4:01 - 5:00	2:31 - 3:00	3:31 - 4:30	9:01 - 10:00	18:01 - 21:00
Медленно	1.4	5:01 - 6:00	3:01 - 4:00	4:31 - 5:30	10:01 - 15:00	21:01 - 25:00
Очень медленно	1	6:01 - 10:00	4:01 - 6:00	5:31 - 8:00	15:01 - 18:00	25:01 - 45:00
БК (базовый коэффициент, количество баллов за 1км)		8	3	5	5	4 (за 100 м)
<p>Пример расчета: Участник пробежал 7км со средним темпом 5 мин/км. $(8 \times 7 \text{ км}) \times 1.68 = 94.2$ балла (округляется до целого) 94 балла будет начислено участнику</p>						

За каждую проведенную тренировку по **нециклическим физическим активностям** баллы начисляются в соответствии с установленной формулой начисления баллов:

$$K \times C = \text{Баллы}$$

Где:

С = Килокалории

К = Коэффициент эффективности

Для каждой зоны есть коэффициент эффективности (К), данный коэффициент регулирует количество начисление баллов.

Дисциплина	Коэффициент К (1-200 ккал)	Коэффициент К (201-500 ккал)	Коэффициент К (>500 ккал)	Пример расчёта баллов (тренировки на 300 ккал)

Гибкость и контроль	0.32	0.4	0.6	$0.4 \times 300 = 120$ баллов
Силовые виды спорта	0.24	0.3	0.45	$0.3 \times 300 = 90$ баллов
Боевые искусства	0.17	0.25	0.36	$0.25 \times 300 = 75$ баллов
Танцы	0.176	0.22	0.33	$0.22 \times 300 = 66$ баллов
Игровые виды спорта	0.144	0.18	0.27	$0.18 \times 300 = 54$ баллов
Экстремальные и активности на открытом воздухе	0.2	0.25	0.375	$0.25 \times 300 = 75$ баллов
Свободная тренировка	0.264	0.33	0.495	$0.33 \times 300 = 99$ баллов

Как рассчитывается Коэффициент эффективности = К.

Коэффициент **К** для тренировки (201-500 ккал)

$K_{\text{базовый}} = 100 / \text{Калории_в_час}$

$$100 / 250 = 0.4$$

Применение мультипликаторов для калорийных зон:

1-200 ккал → множитель = **0.8** (маленькая тренировка)

201-500 ккал → множитель = **1.0** (стандартная тренировка)

>500 ккал → множитель = **1.5** (большая тренировка)

Пример: расчета Коэффициента **К** для дисциплины “Гибкость и контроль”:

1 - 200 ккал: $0.4 \times 0.8 = 0.32$

201- 500 ккал: $0.4 \times 1.0 = 0.4$

>500 ккал: $0.4 \times 1.5 = 0.6$

Общая цель

Общая цель – 2 000 000 км.

Общая цель может увеличиваться Оператором по согласованию с Заказчиком Программы в процессе исполнения Программы.

Группа в ВК

«Жить. Учить. Бежать»: <https://vk.com/zhit.uchit.bezhat>

Условия для приема тренировок в зачет – Судейская система

Виды активностей тренировок:

Циклические дисциплины: бег, ходьба, велосипед, плавание, лыжи, лыжероллеры.

Нециклические физические активности: силовые тренировки, гибкость и контроль, боевые искусства, танцы, игровые виды спорта, экстремальные и активности на открытом воздухе.

Тренировки должны отвечать следующим ограничениям:

1. Циклические дисциплины:

- минимальное расстояние одной тренировки:
 - бег – 1 км;
 - ходьба – 1 км;
 - плавание – 0,1 км;
 - велосипед – 3 км;
 - лыжи – 1 км.
- максимальное количество км за одну тренировку:
 - бег – не более 150 км;
 - ходьба – не более 45 км;
 - плавание – не более 12 км;
 - велосипед – не более 200 км;
 - лыжи – 70 км.
- минимальное время одной тренировки:
 - бег – 10 мин;
 - ходьба – 10 мин;
 - плавание – 10 мин;
 - велосипед – 10 мин;
 - лыжи – 10 мин.
- максимальное время одной тренировки:
 - бег – 1500 мин;
 - ходьба – 810 мин;
 - плавание – 540 мин;
 - велосипед – 1200 мин;
 - лыжи – 560

Учитываются тренировки, которые попадают в диапазон по среднему темпу:

БЕГ:

- ✓ максимальный средний темп: 2:52 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 9 мин/км;

ХОДЬБА:

- ✓ максимальный средний темп: 8 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 18 мин/км;

ПЛАВАНИЕ:

- ✓ максимальный средний темп: 1:12 мин/100м;

- ✓ минимальный средний темп: 4:30 мин/100м;

ВЕЛО:

- ✓ максимальный средний темп: 1:30 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 6 мин/км;

ЛЫЖИ:

- ✓ максимальный средний темп: 1:30 мин/км;
- ✓ минимальный средний темп: 10:00 мин/км.

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

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

Для выполнения задания в дисциплине «Бег» участнику следует выполнять только беговые тренировки в пределах указанных норм.

Для выполнения задания в дисциплине «Ходьба» участнику следует совершать только пешие тренировки в пределах указанных норм.

Для выполнения задания в дисциплине «Плавание» участнику следует совершать только тренировки по плаванию в пределах указанных норм.

Для выполнения задания в дисциплине «Велосипед» участнику следует совершать только тренировки по велоспорту в пределах указанных норм.

Для выполнения задания в дисциплине «Лыжи» участнику следует совершать только тренировки по лыжному спорту в пределах указанных норм.

Правила приема тренировок в помещении: тренировки в помещении не допустимы, за исключением тренировок на беговой дорожке и плавания в бассейне.

Тренировки в номинациях учитываются с момента подключения трекера, но не ранее 00 часов 00 минут (Мск) даты старта номинации и до 23 часов 59 минут даты окончания номинации (Мск).

Допустимо ставить тренировку на паузу, но длительность паузы не должна превышать 5 минут. В случае если суммарное время пауз, взятых участников за одну тренировку превысило 30 минут, тренировка отклоняется системой.

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 Программы. В противном случае участник может быть дисквалифицирован.

Тренировки следует проводить в пределах одних суток, закончив тренировку до 23:59 (Мск). Исключением считается участие в спортивно-массовых мероприятиях, где ночной забег предусмотрен условиями участия. В этом случае организатор вправе запросить у участника ссылку на протоколы мероприятия с результатами участника.

В случае, если участник сознательно совершил тренировку с переходом по времени из одних суток в другие, участник может быть дисквалифицирован по решению Организатора.

Внимание! Тренировки, не соответствующие настоящим требованиям, к рассмотрению апелляций не принимаются. Участник, имеющий тренировки, не соответствующие настоящим требованиям, может быть дисквалифицирован.

2. Нециклические дисциплины:

- ✓ Минимальное время тренировки — 10 минут;
- ✓ Наличие пульса в тренировке.

Перечень учитываемых дисциплин для каждого из интегрированных с Программой трекеров

СКАУНТ	
Бег	Бег
Ходьба	Ходьба
Вело	Велоспорт

SUUNTO	
Бег	Бег
	Трейл
	Бег с препятствиями
	Легкая атлетика
	Беговая дорожка
Ходьба	Скандинавская ходьба
	Треккинг
	Ходьба
	Пеший туризм
	Ходьба в снегоступах
Плавание	Плавание на открытой воде
	Бассейн
Вело	Велосипед
	Гравел байк
	Горный велосипед
	Велоспорт в помещении
Лыжи	Лыжный кросс
	Лыжный туризм
Силовые тренировки	Crossfit (Кроссфит)
	Gym (Зал)
Гибкость и контроль	Йога (Yoga)
	Гимнастика (Gymnastics)
Боевые искусства	Бокс (Boxing)
	Боевые искусства (Combat sport)
	Акватлон (Aquathlon)
Танцы	Аэробика (Aerobics)
	Танцы (Dancing)

	Черлидинг (Cheerleading)
Игровые виды спорта	Футбол (Soccer)
	Мини-футбол (Futsal)
	Баскетбол (Basketball)
	Волейбол (Volleyball)
	Гандбол (Handball)
	Бадминтон (Tennis)
	Теннис (Tennis)
	Флорбол (Floorball)
	Гольф (Golfing)
	Бейсбол (Baseball)
	Крикет (Cricket)
	Хоккей (Ice hockey)
Экстремальные и активности на открытом воздухе	Фридайвинг (Freediving)
	Скалолазание (Climbing)
	Скалолазание (Mountaineering)
	Виндсёрфинг (Windsurfing)
	Охота (Hunting)
	Рыбалка (Fishing)

GARMIN

Бег	Бег
	Бег на улице
	Трейлраннинг
	Бег по пересеченной местности
	Бег на сверхмарафонские дистанции
	Бег с препятствиями
	Бег на стадионе
	Беговая дорожка (манеж)
	Бег в помещении
	Беговой тренажер
Ходьба	Ходьба
	Спортивная ходьба
	Обычная ходьба
	Поход
	Ходьба на снегоступах
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	Велосипед

	BMX
	Велокросс
	Езда по дорогам с гравийным покрытием/грунтовыми дорогам
	Горный велоспорт
	Шоссейный велоспорт
	Трековый велоспорт
	Зальный велоспорт
	Лигерад
	Велотренировка с ручным приводом
	Велотренировка с ручным приводом в помещении
	Велотренажер
Лыжи	Лыжные гонки классическим стилем
	Лыжные гонки свободным стилем
Силовые тренировки	Силовые тренировки
	Высокоинтенсивные интервальные тренировки
Гибкость и контроль	Йога
	Пилатес
	Кардио
Боевые искусства	Бокс
	Смешанные боевые искусства (ММА)
Танцы	Танцы
Игровые виды спорта	Американский футбол
	Баскетбол
	Волейбол
	Футбол
	Бадминтон
	Падель
	Теннис
	Пиклбол
	Платформенный теннис
	Ракетбол
	Сквош
	Настольный теннис
	Хоккей на льду
	Хоккей на траве
	Регби
	Лакросс

	Ракеточные виды спорта
Экстремальные и активности на открытом воздухе	Боулдеринг
	Скалолазание в помещении
	Вейкбординг
	Серфинг
	Виндсерфинг
	Рыбалка

POLAR	
Бег	Бег
	Шоссейный бег
	Бег трусцой
	Ультрамарафон
	Трейлраннинг
	Бег по дорогам и полям
	Бег на беговой дорожке
Ходьба	Ходьба
Плавание	Плавание
	Плавание в бассейне
	Плавание открытая вода
Вело	Езда на велосипеде
	Езда на велосипеде по дорогам
	Катание на горном велосипеде
	Езда на велотренажере
Лыжи	Вольный лыжный спорт
	Катание на лыжах
	Классический лыжный спорт
	Лыжное ориентирование
Силовые тренировки	Силовые упражнения
	Функциональный тренинг
	Круговая тренировка
	Силовые тренировки
	Тренировка кора
	Тренировка с гирями
	TRX, воркаут, упражнения с собственным весом
	Пауэрлифтинг, бодибилдинг
Гибкость и контроль	Йога
	Пилатес

	Стретчинг
	Mobility (динамическая и статическая)
	Гимнастика (художественная и спортивная)
Боевые искусства	Бокс
	Боевые искусства
	Дзюдо
	Кикбоксинг
	Тхэквондо
Танцы	Фитнес-танцы (зумба, аэробика)
	Бальные танцы
	Хип-хоп
	Брейк-данс
	Современные танцы
	Уличные танцы
	Джазовые танцы
Игровые виды спорта	Футбол
	Мини-футбол
	Баскетбол
	Волейбол
	Гандбол
	Бадминтон
	Теннис
	Падел
	Флорбол
	Гольф
	Бейсбол
	Крикет
	Хоккей
Экстремальные и активности на открытом воздухе	Скалолазание
	Альпинизм
	Вейкбординг
	Серфинг
	Виндсерфинг
	Парусный спорт
	Кайтсерфинг

SIMPLA

Бег	Бег
Ходьба	Ходьба

Плавание	—
Вело	Велозаезд
Лыжи	Беговые лыжи

Другой трекер	
Бег	Тренировка вашего трекера, соответствующая дисциплине «Бег»
Ходьба	Тренировка вашего трекера, соответствующая дисциплине «Ходьба»
Плавание	Тренировка вашего трекера, соответствующая дисциплине «Плавание»
Вело	Тренировка вашего трекера, соответствующая дисциплине «Вело/Велоспорт»
Лыжи	Тренировка вашего трекера, соответствующая дисциплине «Лыжи»
Силовые тренировки (передача через Apple Health)	Функциональная силовая тренировка
	Традиционная силовая тренировка
	Тренировка мышц кора
	Эллиптический тренажёр
	Кросс-тренинг
	Смешанный кардио-тренинг
	Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)
	Прыжки через скакалку
	Подъём по лестнице на тренажёре
	Степ-тренировка
Подъём по лестнице (в здании, на стадионе)	
Силовые тренировки (передача через Google Health Connect)	Силовая тренировка
	Калистеника (работа с весом тела)
	Буткемп
	Тренировка с весами (веса/гантели)
	Лестничный тренажёр
	Эллиптический тренажёр
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	
Гибкость и контроль (передача через Apple Health)	Гибкость
	Заминка
	Йога
	Тайцзи
	Гимнастика
	Подготовка и восстановление
	Водный фитнес

	Пилатес
	Барре
	Внимательность и контроль тела
Гибкость и контроль (передача через Google Health Connect)	Растяжка
	Пилатес
	Йога
	Упражнения с дыханием
	Групповые тренировки/студийные
	Гимнастика
Боевые искусства (передача через Apple Health)	Бокс
	Кикбоксинг
	Боевые искусства
	Борьба
	Фехтование
Боевые искусства (передача через Google Health Connect)	Бокс
	Боевые искусства
	Фехтование
Танцы (передача через Apple Health)	Кардио-танцы
	Социальные танцы
Танцы (передача через Google Health Connect)	Танцы
Игровые виды спорта (передача через Apple Health)	Баскетбол
	Футбол (соккер)
	Волейбол
	Бейсбол
	Софтбол
	Американский футбол
	Австралийский футбол
	Регби
	Гандбол
	Хоккей
	Крикет
	Лакросс
	Водное поло
	Дисковые виды спорта (алтимат, диск-гольф)
	Настольный теннис
	Бадминтон
	Пиклбол
Теннис	

	Ракетбол
	Сквош
Игровые виды спорта (передача через Google Health Connect)	Бадминтон
	Бейсбол
	Баскетбол
	Крикет
	Американский футбол
	Австралийский футбол
	Фрисби
	Гандбол
	Хоккей на льду
	Хоккей на роликах
	Регби
	Футбол
	Софтбол
	Сквош
	Настольный теннис
	Теннис
	Волейбол
	Водное поло
Экстремальные и активности на открытом воздухе (передача через Apple Health)	Скалолазание
	Рыбалка
	Охота
	Гольф
	Парусный спорт
	Кёрлинг
	Стрельба из лука
	Боулинг
Экстремальные и активности на открытом воздухе (передача через Google Health Connect)	Катание на коньках
	Скейтинг / ролики
	Сноуборд
	Сноушуйинг (снегоступы)
	Скалолазание
	Парапланеризм

Правила начисления очков в группе номинаций, основанных на выполнении самостоятельных тренировочных заданий

Количество начисляемых очков за циклическую тренировку определяется по следующей формуле:

$X = КД * КМ_{факт} * КТ$, где:

КД - коэффициент дисциплины - количество очков за преодоленный км:

Дисциплина	Количество очков за каждый преодоленный 1 км
Бег	3 очка
Ходьба	2 очка
Велосипед	1 очко
Плавание	12 очков
Нециклические тренировки	Очки не начисляются

КМ_{факт} - 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	10	9	8	7	6:30	6	5:30	5	4:30	4	3:30	3	2:52	2:30	2	1:30
Дисциплина	Бег	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,016	2,016	2,4192	0	0	0
	Вело	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1,4	1,4	1,68	1,68	2,016	2,4192	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	0	0	0	0
	Ходьба	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Внимание!

Очки за тренировку начисляются в соответствии с установленной формулой при условии фиксации тренировочной активности либо выполнения соответствующего задания.

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