



**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ  
ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ  
(НОМО АМБУЛАНС)**

**соревнования проводятся  
с 10.09 по 15.11.2019**

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

По созданию команды для участия в первых всероссийских открытых межвузовских соревнованиях по ходьбе в рамках программы повышения физической активности «человек идущий» (homo ambulans).

**Благотворительный фонд Лиги здоровья нации, Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при финансовой поддержке Министерства спорта РФ объявляют о проведении Первых всероссийских открытых Межвузовских соревнований по ходьбе в рамках программы повышения физической активности «Человек идущий».**

**В соревнованиях предполагается участие 7000 человек из 100 высших учебных заведений РФ.**

Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя командные соревнования по количеству шагов за определённый промежуток времени. 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».

Для участия в Соревнованиях все участники Соревнований подключаются к единому Интернет ресурсу (далее Платформа), который через мобильное приложение 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.

Организатором Программы является Благотворительный фонд Лиги здоровья нации (далее Организатор).

## **Краткое описание программы**



## Участником Программы может быть:

- высшее учебное заведение любой формы собственности, получившее приглашение Организатора Программы для участия в Программе и создавшее команду из 70 человек для участия в соревнованиях;



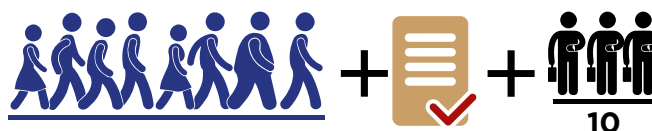
- юридическое лицо любой формы собственности и любой организационно правовой формы, получившее приглашение Организатора Программы для участия в Программе, подтвердившее своё участие и создавшее команду, кратную 10 (Десяти) участникам;



- муниципальное образование, получившее приглашение Организатора Программы для участия в Программе, подтвердившее своё участие и создавшее команду, кратную 10 (Десяти) участникам;



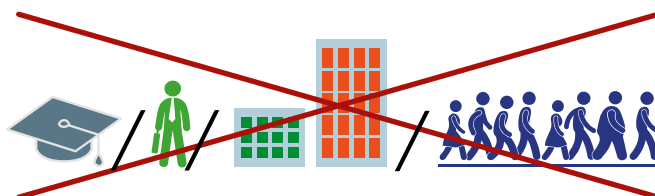
- неформальное объединение людей разного возраста по месту жительства, создавшее команду кратную 10 (Десяти) участникам, выразившее свою готовность принять участие в Программе и подтвердившее своё намерение заявлением капитана команды на участие в Программе.



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



Организатор Программы вправе ограничивать количество Участников Программы.

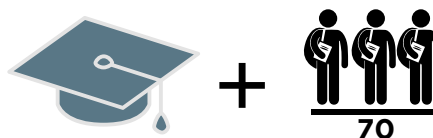


## Участник Программы

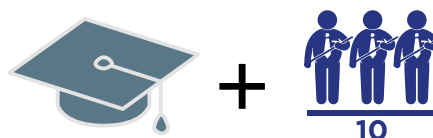


## Участник Программы формирует команду для участия в соревнованиях — Команду Участников Соревнований.

- ВУЗы формируют команды из 70 (Семидесяти) человек.



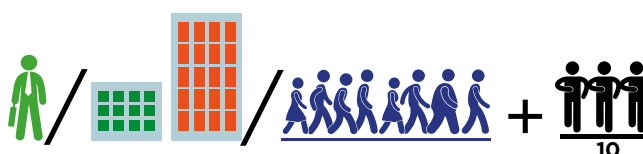
- ВУЗ вправе сформировать отдельную команду из состава преподавателей, кратную 10 (десяти), входящую в состав команды из 70 (Семидесяти) человек.



- ВУЗ вправе сформировать две и более команд, состоящие из 70 (Семидесяти) человек.



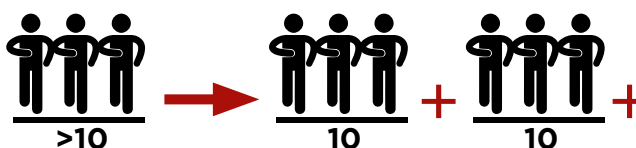
- Другие Участники Программы формируют команды, кратные 10 (Десяти).



- Команда Участника Программы не может состоять менее чем из 10 (Десяти) Участников Соревнований.



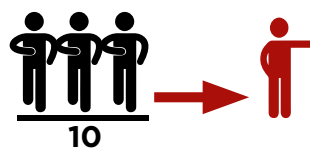
- Если Команда Участника Программы состоит более чем из 10 (Десяти) человек, она делится на группы по 10 (Десять) человек.



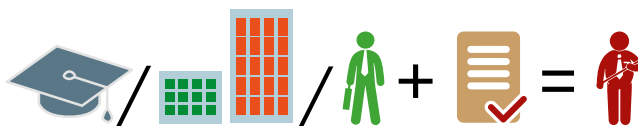
## Команда Участника Программы



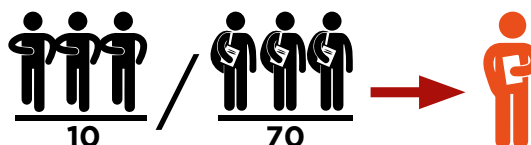
- Во главе каждой группы из членов группы выбирается лидер группы.



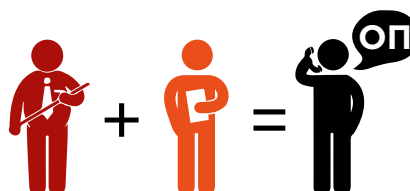
Участник Программы (кроме неформальных объединений) внутренним распорядительным актом назначает куратора команды.



Из членов Команды выбирается или другим способом определяется капитан команды.



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



Все ВУЗовские команды Участников Программы, прошедшие регистрацию в Мобильном приложении «Человек идущий», принимают участие в открытых Межвузовских соревнованиях на равных условиях.



Остальные команды, прошедшие регистрацию в Мобильном приложении «Человек идущий», принимают участие в открытых Межвузовских соревнованиях в рамках отдельной соревновательной программы.

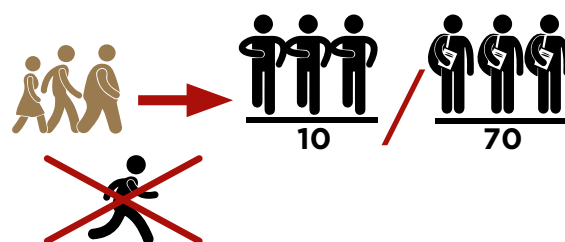


## Команда Участника Программы

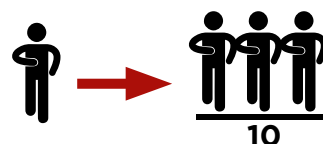


## Участником Соревнований может быть:

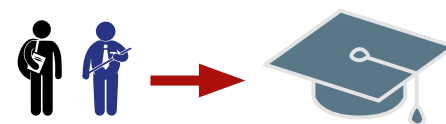
- любой человек любого возраста, состоящий в Команде Участника Программы,
- не являющийся профессиональным спортсменом,
- имеющий смартфон, отвечающий технологическим требованиям Платформы, (Android 5.0; ios 11),
- подключившийся к Платформе по подсчёту шагов,
- принявший настоящее Положение о проведении открытых Межвузовских соревнований в рамках программы повышения физической активности «Человек идущий» (Homo ambulans).



Участник Соревнований может быть зарегистрирован только в одной Команде Участника Программы.



Участником Соревнований ВУЗовских команд может быть любой человек, обучающийся или работающий в ВУЗе.



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



Организатор Программы вправе ограничивать количество участников Соревнований

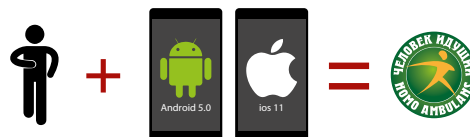


## Участник Соревнований



## Подключение к Платформе

Подключение к Платформе для подсчета шагов производится Участниками Соревнований самостоятельно через Мобильное приложение до момента старта соревнований.



Регистрация Участников Соревнований происходит в Мобильном приложении «Человек идущий», которое необходимо скачать через публичную ссылку на Интернет-ресурсах Организатора программы [www.человекидущий.рф](http://www.человекидущий.рф) или на сайте [www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru) в соответствующем разделе «Программа «Человек Идущий»



После подключения к Платформе Участник Соревнований получает: электронные методические материалы с информацией о соревновании и рекомендациями по оптимальной организации двигательной активности.



Для участия в Соревновании Участнику соревнований необходимо иметь мобильное устройство отвечающее требованиям технологической Платформы (Android 5.0; ios 11), скачать приложение для подсчета шагов и получить все необходимые материалы.



**\* Рекомендации разработаны в соответствии с Положением о проведении Первых всероссийских открытых Межвузовских соревнований по ходьбе в рамках программы повышения физической активности «Человек идущий» (Homo ambulans).**

## Порядок подключения

