

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
РФСО «Локомотив»



А.В. Голдобин

« » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник департамента
социального развития
ОАО «РЖД»



Ю.О. Алексеева

« » 2024 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ
СПОРТИВНОГО ОНЛАЙН МЕРОПРИЯТИЯ
«НОВОГОДНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ «ЛОКОСЕМЬЯ»
СРЕДИ РАБОТНИКОВ ОАО «РЖД»**

МОСКВА, 2024

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивное онлайн мероприятие «Новогоднее путешествие «ЛокоСемья»» (далее – Мероприятие) проводится в целях расширения возможности участия работников ОАО «РЖД» в физкультурно-спортивных мероприятиях с использованием онлайн программ, для организации систематических занятий физической культурой с учетом особенностей и специфики производственной деятельности.

Основные задачи Мероприятия:

пропаганда и популяризация занятий физической культурой и спортом, ценностей здорового образа жизни среди работников ОАО «РЖД» и членов их семей, в том числе детей;

увеличение количества работников, занимающихся физической культурой и спортом на регулярной основе, формирование у них потребности в ведении здорового образа жизни;

развитие и популяризация различных видов спорта;

совершенствование форм организации физкультурно-оздоровительной работы в компании.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится онлайн, с использованием программы «Стейфитт» (мобильного приложения «STAYFITT», далее – Приложение).

Период подготовки к Мероприятию: с 11 ноября по 30 ноября 2024 года.

Период проведения Мероприятия: со 02 декабря по 22 декабря 2024 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Права на проведение Мероприятия принадлежат открытому акционерному обществу «Российские железные дороги» (далее – ОАО «РЖД») и Российскому физкультурно-спортивному обществу «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на РФСО «Локомотив», которое отвечает за:

организацию и проведение Мероприятия;

награждение победителей;

информационное обеспечение проведения Мероприятия.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в Мероприятии допускаются работники ОАО «РЖД», не моложе 18 лет, прошедшие регистрацию в Приложении установленным порядком.

Общее количество зарегистрированных участников Мероприятия не должно превышать 1 000 человек.

К участию также допускаются члены семей работников ОАО «РЖД» (дети не моложе 9 лет, взрослые не старше 70 лет).

Участники делятся на 17 команд:

Октябрьская железная дорога,

Калининградская железная дорога,

Московская железная дорога,

Горьковская железная дорога,

Северная железная дорога,

Северо-Кавказская железная дорога,

Юго-Восточная железная дорога,

Приволжская железная дорога,

Куйбышевская железная дорога,

Свердловская железная дорога,

Южно-Уральская железная дорога,

Западно-Сибирская железная дорога,

Красноярская железная дорога,

Восточно-Сибирская железная дорога,

Забайкальская железная дорога,

Дальневосточная железная дорога,

Центральный аппарат (подразделения аппарата управления ОАО «РЖД»), органы управления филиалов и структурных подразделений).

Участники выбирают команду в соответствии с принадлежностью к одной из железных дорог, центральному аппарату. На старте Мероприятия, название команды соответствует наименованию железной дороги.

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в соответствии с игровыми механиками и правилами Приложения, указанными на сайте <https://stayfitt.ru>.

Результаты Мероприятия определяются в командном и личном первенстве.

Мероприятие состоит из:

- достижения общей виртуальной-командной цели;
- обучения участников основам здорового образа жизни (видео уроки, статьи, видео тренировки);
- семейных-спортивных конкурсов;
- поддержки и мотивации участников администраторами Мероприятия (чат внутри Приложения, размещение видео приветствий);
- челленджей на формирование полезных привычек (модуль в Приложении);
- еженедельных спортивных целей по разным видам активностей/спорта (модуль в Приложении).

Используемые каналы и форматы

№	Используемые каналы коммуникации	Формат	Дата
1	Рассылка положения о Мероприятии, информирование работников ОАО «РЖД»	ЕАСД, информационные ресурсы ЦСР.	21 ноября 2024 года
2	Социальные сети РФСО «Локомотив»	Анонс и описание проекта	21 ноября 2024 года
3	Информационные источники спортивных клубов «Фитнес Депо»	плакаты (А3, А4), медианосители	21 ноября 2024 года
4	Подтверждение регистрации на Мероприятие, направление памятки	рассылка на эл.адреса зарегистрированных участников	25 ноября 2024 года

С момента регистрации в Мероприятии и до его окончания, участниками необходимо добавлять свои активности, путем автоматической синхронизации через фитнес-трекеры или путем ручного ввода. Активности, внесенные путем ручного ввода, обязательно должны подтверждаться фотографией.

За каждую синхронизированную или добавленную вручную физическую активность участники зарабатывают баллы (далее – заряды).

Количество заработанных зарядов рассчитывается автоматически, в соответствии с коэффициентами в зависимости от вида активности:

Название активности	Коэффициент начисления «Зарядов»	Ограничение по активности	Примечание
Шаги	1500 шагов = 1 заряд		Шаги добавляются в приложение только автоматически с синхронизацией. Вручную их добавить можно только через чат поддержки.
Бег	1 км = 1 заряд	По дистанции Min: 1 км Max: 55 км По времени Min: 10 мин Max: 450 мин	
Велосипед/ велотренажер	1 км = 0,5 заряда	По дистанции Min: 1 км Max: 200 км По времени Min: 10 мин Max: 1440 мин	
Плавание	1 км = 4 заряда	По дистанции Min: 0,1 км Max: 14 км По времени Min: 10 мин Max: 420 мин	
Гребля/гребной тренажер	1 км = 2 заряда	По дистанции Min: 1 км Max: 50 км По времени Min: 10 мин Max: 420 мин	
Беговые лыжи/ лыжероллеры	1 км = 1 заряд	По дистанции Min: 1 км Max: 80 км	

Название активности	Коэффициент начисления «Зарядов»	Ограничение по активности	Примечание
		По времени Min: 10 мин Max: 550 мин	
Коньки/Ролики	1 км = 1 заряд	По дистанции Min: 1 км Max: 50 км По времени Min: 10 мин Max: 450 мин	
Тренажерный зал (тяжелая атлетика/пауэрлифтинг)	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	Добавить эту активность можно только вручную, ее нельзя синхронизировать. Для подтверждения тренировки обязательно прикрепляйте свое фото из тренажерного зала.
Эллиптический тренажер	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120 мин	
Парусный спорт	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 240 мин	
Серфинг	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 240 мин	
Сноуборд/горные лыжи	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 240 мин	
Футбол	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	
Волейбол	1 мин. = 0,1 заряда	По времени	

Название активности	Коэффициент начисления «Зарядов»	Ограничение по активности	Примечание
		Min: 10 мин Max: 120/240 мин	
Баскетбол	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	
Теннис	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	
Хоккей	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	
Йога (растяжка)	1 мин. = 0,05 заряда	По времени Min: 20 мин Max: 120/240 мин	
Единоборства	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	
Тренировка	1 мин. = 0,15 заряда	По времени Min: 15 мин Max: 120/240 мин	К тренировкам относятся активности, которые можно посчитать в минутах: аэробика, зумба, занятия на батутах, танцы, кроссфит, зарядка, упражнения на общую физическую подготовку и др.

«Заряды», полученные за загрузку тренировок, физической активности учитываются в достижении:

- общей цели Мероприятия;
- рейтинге команд участниц Мероприятия;
- личном рейтинге участников Мероприятия.

Общая объединяющая цель: всем вместе преодолеть расстояние в 122 000 км с Запада на Восток, через все железнодорожные маршруты нашей страны. Каждая неделя Мероприятия – 1 (одна) географическая зона, всего таких зон на маршруте 3 (три): Центральная Россия и Кавказ, Урал и Сибирь, Дальний Восток.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение проходит по четырем номинациям:

- командный зачет - 1 команда победитель;
- личный зачет - 1 победитель в женском и мужском зачете;
- семейный зачет - 1 семья-победитель конкурсного зачета;
- дополнительная личная номинация - 1 участник.

Определение команды победителя.

Позиция команды в рейтинге зависит от общего количества «Зарядов». Количество «Зарядов» команды, рассчитывается по среднему количеству «Зарядов» на всех участников команды, по формуле: сумма всех «Зарядов» команды / на количество участников команды.

Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество «Зарядов» в рейтинговой таблице.

Определение победителей в личном зачете (1 женщина и 1 мужчина).

Позиция одного участника в личном первенстве зависит от общего количества заработанных им «Зарядов» на протяжении Мероприятия.

Победителем проекта в личном зачете становится участник, набравший наибольшее количество «Зарядов» на протяжении Мероприятия среди женщин и мужчин.

Определение семьи-победителя по итогам семейных конкурсов.

Победителем становится одна семья, набравшая наибольшее количество реакций «Сердечек» в публикациях о выполнении заданий по итогам 2 конкурсов.

Определение победителя в дополнительной личной номинации.

Победитель определяется путем проведения розыгрыша среди участников, набравших 160 и более зарядов. Розыгрыш проводится в рандомном порядке.

Итоговые результаты Мероприятия публикуются в Приложении.

Итоговые результаты в личном и командном первенствах направляются участникам Мероприятия на адреса электронной почты, указанные при регистрации.

Все участники награждаются электронными дипломами.

Победители награждаются сувенирной продукцией и памятными подарками.

VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Мероприятия несет проводящая организация – РФСО «Локомотив» в рамках утвержденной сметы.

Исп.: Сердюкова Е.А., ОО РФСО «Локомотив»
(495) 641-51-77 доб. 144
Исп. Кочанова Н.В., ЦСР
(499) 262-32-51

