

**Правила участия в спортивном мероприятии
«Осенний старт», проводимом для сотрудников
Московской железной дороги – филиала
ОАО "Российские железные дороги"**

1. Основные термины и определения:

Онлайн-забег – спортивное беговое соревнование «Осенний старт», проводимый в формате онлайн. Соревнование проводится в личном и командном зачете. Регистрация на Онлайн-забег и загрузка результатов производится на Сайте.

Сайт <https://mzd-sport.ru/> (далее по тексту Сайт) - информационно-техническое средство для проведения бегового спортивного соревнования «Осенний старт».

Организатор – РФСО «Локомотив», ИНН 7708021970.

Участники – физические лица, являющиеся сотрудниками Московской железной дороги – филиала ОАО "Российские железные дороги".

Команды – группы участников, сформированные по территориальной принадлежности по месту работы. Всего в соревновании принимает участие 8 команд:

- Управление Московской железной дороги
- Московско – Курский регион
- Московско – Рязанский регион
- Московско – Смоленский регион
- Тульский регион
- Орловско – Курский регион
- Смоленский регион
- Брянский регион

Финишер – Участник, преодолевший одну или более беговых дистанций, протяженностью не менее одного километра, и успешно загрузивший результаты тренировки на Сайт.

Баллы – очки, начисляемые Участнику или Команде за успешно пройденные беговые дистанции. На основе Баллов формируется рейтинг всех зарегистрированных на Сайте Участников и Команд.

Кулдаун, кулдауны (время на восстановление) – обязательные промежутки времени между (от момента окончания последней тренировки до начала следующей) двумя последовательными тренировками, предназначенные для восстановления спортсмена. Кулдаун на любой дистанции составляет 12 часов. В течение этого времени загрузка результатов на сайт невозможна. Тренировки, проведенные во время кулдаунов не принимаются.

2. Общая информация:

Онлайн-соревнования - это новый способ проведения спортивных мероприятий. Здесь нет фиксированного места старта и финиша, даются расширенные временные рамки для участия (загрузки результатов).

Результаты фиксируются и принимаются удаленно, при помощи спортивного гаджета и/или специальных приложений для смартфона (спортивных трекеров). Для участия

достаточно иметь смартфон с установленным бесплатным спортивным трекером STRAVA, спортивный фитнес-браслет с GPS или спортивные часы с GPS. При использовании устройств и других приложений, фиксирующих физическую активность, необходимо синхронизировать устройство или приложение со STRAVA. Загрузка результатов на платформу возможна только из приложения STRAVA.

В отличие от классических соревнований, количество участия, т.е. тренировок, которые Участник может загрузить на Сайт, определяется только сроками проведения Онлайн-забега и Кулдаунами.

Для участия в Онлайн-забеge Участнику необходимо зарегистрироваться на Сайте <https://mzd-sport.ru>. Регистрация бесплатная. При регистрации Участнику будет предложено заполнить краткую информацию о себе. Некоторые поля обязательны для заполнения, некоторые – опционально.

3. Личный кабинет Участника.

Личный кабинет состоит из следующих основных блоков:

- **Профиль** – главная страница личного кабинета. В профиле размещается информация об участнике и о команде участника, его статистические данные и данные команды.
- **Рейтинг** – пункт меню, в котором находится информация по текущему положению участников и их команд в турнирной таблице.
- **Правила** – раздел меню, содержащий краткую информацию и инфографику по участию в мероприятии, кнопку для скачивания Положения о проведении мероприятия.
- **Загрузить** – пункт меню, открывающий доступ к сервису загрузки результатов, и для отслеживания их текущего статуса:
 - **загрузить результаты** – потребуется для того, чтобы загрузить результат с помощью **Strava**;
 - **результаты на модерации** – означает, что отправленные вами результаты были направлены на дополнительную проверку, и еще не обработаны модератором и не внесены в финишный протокол. Проверка может занимать до 12 часов;
- **Выйти** – завершение сеанса и выход из аккаунта;
- **История** – история загрузок результатов участника, начиная с самого первого.
- **Помощь** – здесь собраны ответы на самые часто задаваемые вопросы, и здесь же находится форма обратной связи с техподдержкой и модераторами. Если у вас возникла какая-то проблема, самый быстрый способ ее решить – обратиться в службу поддержки через этот раздел.

Выпадающее меню (справа вверху)

- **Рейтинг команды** – место команды участника в командном рейтинге Онлайн-забеге, количество пройденных командой километров и заработанных баллов.
- **Рейтинг участника** - место участника в личном зачете, количество пройденных километров и заработанных баллов.
- **Счетчик** – онлайн счетчик километров, пройденных всеми участниками соревнования.

Командная таблица

В командной таблице находится рейтинг участников команды, выстроенный по количеству баллов, заработанных для команды.

4. Загрузка результатов

Загрузка результатов на Сайт происходит при помощи синхронизации аккаунта STRAVA и Сайта. Для этого в личном кабинете есть специальный сервис. Тренировка, которая планируется к загрузке, должна быть проведена позже по дате или времени, чем была произведена регистрация на Онлайн-забег, и вне периода Куладуна. В противном случае, она не будет отображаться как доступная к загрузке. К загрузке допускаются беговые тренировки протяженностью не менее 1 (одного) километра, с темпом не ниже 7:30 мин/км.

При первичной синхронизации Сайта и Strava необходимо ввести логин и пароль от вашего аккаунта Strava. Вводить логин и пароль требуется только один раз, в дальнейшем Сайт будет автоматически идентифицировать участника. Далее, следуя подсказкам системы, выбрать из подходящих по параметрам тренировок нужную, и нажать кнопку “Загрузить”.

Для загрузки результатов подходят тренировки, проведенные в реальных условиях, и тренировки, проведенные на беговых тренажерах. Количество баллов, начисляемых за тренировки на беговых тренажерах производится с понижающим коэффициентом 0,5 относительно аналогичных тренировок, проведенных в реальных условиях.

Загруженные напрямую из Strava результаты, должны быть открыты для публичного просмотра в профиле участника в Strava, а также сохраняться на срок не менее одного календарного месяца после окончания Онлайн-забега. Тренировки, не соответствующие настоящему требованию, могут быть удалены модераторами платформы из результатов Участника.

Каждый участник преодолевает дистанции со своим индивидуальным устройством, фиксирующим тренировку.

К загрузке не допускаются тренировки, проведенные группой участников с одним устройством, фиксирующим тренировку, на всех. Такие тренировки определяются и блокируются системой автоматически. Аккаунты участников, загружающих такие тренировки будут заблокированы, с дальнейшей дисквалификацией участников.

Запрещается преодоление дистанций на механических и моторизованных транспортных средствах, при помощи животных. Любой сомнительный результат

будет проверяться судейской коллегией. При необходимости, участник должен будет представить доказательства своей спортивной подготовки, позволяющей достигать высоких спортивных результатов.

Результаты принимаются с учётом общего времени. Общее время используется STRAVA для анализа темпа беговых соревнований, анализа кругов и тренировок на участках. Общее время – это время, за которое был пройден забег, с учетом пауз и остановок. Это самый точный и честный способ рассчитывать темп для ваших воркаут и соревнований.

5. Система начисления баллов

Система начисления баллов основана на обучаемых нейронных сетях (структурах, способных анализировать и запоминать различную информацию). При начислении баллов учитывается пол и возраст участника, сложность и протяженность дистанции, погодные условия, в которых преодолевалась дистанция, мировые рекорды на и пр.

6. Во всем остальном Онлайн-забег регулируется Положением о проведении Онлайн-забега.