

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор  
АССК России



Е.П. Бычкова

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Всероссийского дистанционного турнира**  
**«Зимний пульс России»**

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Всероссийский дистанционный турнир «Зимний пульс России» (далее – Зимний пульс России, турнир) проводится в целях:

- вовлечения молодежи в активную социальную практику, в том числе развития творческих способностей, повышения ее гражданской активности;
- достижения результатов федерального проекта «Развитие системы поддержки молодежи («Молодежь России»)» национального проекта «Образование»;
- привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом на свежем воздухе в зимний период.

1.2. Основными задачами проведения Турнира являются:

- популяризация бега, хайкинга, катания на беговых и горных лыжах, сноуборде, коньках, катания на велосипеде, как главных форм физической активности в осенне-зимний период для укрепления здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок;
- формирование рейтинг-листов и определение победителей в личном и командном зачетах.

## **II. ОРГАНИЗАТОР**

2.1. Организатором Зимнего пульса России является Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее – АССК России, Организатор) при поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

## **III. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

3.1. Турнир проводится в период с 00-00 14 ноября до 00-00 11 декабря 2022г (время – московское).

3.2. Публикация итоговых результатов осуществляется Организатором до 14 декабря 2022 г. на официальной странице АССК России в социальной сети ВКонтакте - <https://vk.com/asscrf>.

3.3. Обязательным условием учета результатов является фиксация активностей в мобильных приложениях SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING. Место сбора результатов Участников – чат-бот АССК России в Telegram <https://t.me/asscrussiabot>.

3.4. Место проведения Турнира: участники совершают физические

активности в любое свободное время в пределах срока, указанного в п. III, в удобном месте, где возможна запись GPS-трека.

#### IV. УЧАСТНИКИ

4.1. В Турнире могут принять участие молодые люди в возрасте от 14 до 35 лет (включительно).

4.2. Число участников неограниченно.

#### V. РЕГЛАМЕНТ

5.1 Турнир проводится среди мужчин и женщин в личном и командном зачетах по следующим видам физической активности:

- бег;
- хайкинг;
- катание на беговых лыжах;
- катание на горных лыжах или сноуборде;
- катание на велосипеде;
- катание на коньках.

5.2. Участник имеет право принимать участие в одном или нескольких видах физической активности. Количество активностей в период проведения Турнира неограниченно. Начало и окончание периода Турнира определяются в соответствии с п. III настоящего Положения.

5.3. Турнир проводятся в 4 тура:

- 14-20 ноября 2022 г.;
- 21-27 ноября 2022 г.;
- 28 ноября – 4 декабря 2022 г.;
- 5-11 декабря 2022 г.

Регистрация на Турнир открывается 7 ноября 2022 г.

5.4. По итогам каждого тура публикуются результаты рейтингов личных зачётов среди женщин и мужчин и рейтингов командных зачетов среди ООВО и ПОО на официальной странице АССК России в социальной сети ВКонтакте - <https://vk.com/asscrf>.

5.5. Обязательным условием учета результатов является фиксация активностей в мобильных приложениях SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING и отправка результатов в чат-бот в Telegram <https://t.me/asscrussiabot>.

5.6. Требования по видам физической активности:

5.6.1. Требования к **ПРОБЕЖКАМ** для принятия результатов в зачет:

- средний темп не более **9:00 мин/км**;

- дальность одной пробежки от (не менее) **3 км**;
- наличие GPS-трека (маршрута) - не принимаются пробежки, совершенные на беговых дорожках и в помещениях.

5.6.2. Требования к **КАТАНИЮ НА ВЕЛОСИПЕДЕ** для принятия результатов в зачет:

- средняя скорость не менее **12 км/ч**;
- дальность катания от (не менее) **3 км**;
- наличие GPS-трека (маршрута) - не принимаются катание на велосипеде, совершенные на велотренажерах).

5.6.3. Требования к **ХАЙКИНГУ** для принятия результатов в зачет:

- средний темп не более **12:50 мин/км**;
- набор высоты не менее **50 м**;
- дальность активности от (не менее) **3 км**;
- наличие GPS-трека (маршрута) - не принимаются активности, совершенные на беговых дорожках и в помещениях.

5.6.4. Требования к **КАТАНИЮ НА ЛЫЖАХ** для принятия результатов в зачет:

- средний темп не более **10:00 мин/км**;
- дальность одной пробежки от (не менее) **2 км**;
- наличие GPS-трека (маршрута) - не принимаются заезды, совершенные в помещениях.

5.6.5. Требования к **КАТАНИЮ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ / СНОУБОРДЕ** для принятия результатов в зачет:

- дальность катания от (не менее) **1 км**;
- наличие GPS-трека (маршрута), подтверждающее выполнение активности на горнолыжном склоне

5.6.6. Требования к **КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ** для принятия результатов в зачет:

- дальность катания от (не менее) **400 метров**;
- наличие GPS-трека (маршрута), подтверждающее выполнение активности на катке.

5.7. Не принимаются в зачет физические активности:

- в которых Участник был добавлен к тренировке другого пользователя (тренировка не записана самостоятельно);
- в которых присутствуют признаки корректировок результатов, скриншотов или имитация физической активности;
- совершенные на беговых дорожках, велотренажерах и в помещениях (отсутствует GPS-трек);

- в которых Участник использовал транспортные средства;
- в которых тренировка была записана с перерывами (прерывистый GPS-трек).

5.8. В случае если участник Турнира зарегистрировался в Турнире после их начала, в зачет принимаются физические активности, совершенные ранее в даты, соответствующие периоду проведения Турнира, зафиксированные приложениях SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING.

5.9. По итогам выполнения физических активностей рейтинговые очки рассчитываются согласно формулам.

Получить рейтинговые очки возможно **за каждые сутки** согласно Таблице (смотри ниже):

Физическая активность	1 балл	3 балла	5 баллов	7 баллов	8 баллов	10 баллов	Кол-во возможных суток для участия
<b>БЕГ (ФА1)</b>		3-4 км	4,1-5 км	5,1-7 км	7,1 – 10 км	10,1 км и более	28 дней
<b>ВЕЛОСИПЕД (ФА2)</b>	3-5 км	5,1 – 7 км	7,1 – 10 км	10,1 – 15 км	15,1 -20 км	20,1 км и более	28 дней
<b>ХАЙКИНГ (ФА3)</b>	3-5 км	5,1-7 км	7,1 – 10 км	10,1 – 15 км	15,1 км и более		28 дней
<b>ЛЫЖИ (ФА4)</b>		2,1-3 км	3,1-5 км	5,1-7 км	7,1 – 10 км	10,1 км и более	28 дней
<b>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, «СНОУБОРД (ФА5)</b>	1-2 км	2,1-3 км	3,1-5 км	5,1-7 км	7,1 – 10 км	10,1 км и более	28 дней
<b>«КОНЬКИ» (ФА6)</b>	0,4 -1 км	1,1 - 2 км	2,1 – 3 км	3,1 – 4 км	4,1 км и более		28 дней

Расчёт формулы Рейтинговых очков (РО) на участника за сутки складывается следующим образом:

$$\text{Рейтинговые очки(РО) за сутки} = \text{Б ФА1} + \text{Б ФА2} + \text{Б ФА3} + \text{Б ФА4} + \text{Б ФА5} + \text{Б ФА6}$$

где РО за день-рейтинговые очки, Б ФА1 – баллы за пробежку + Б ФА2 – баллы за катание на велосипеде, Б ФА6 – баллы за катание на коньках и т.д.

Расчёт формулы Рейтинговых очков (РО) на Участника Турнира складывается следующим образом:

**Рейтинговые очки(РО) за Турнир = РО за день1+РО за день2+РО за день3+.....+РО за день28,**

где РО за Турнир (рейтинговые очки участника за Турнир), РО за день1– сумма баллов участника за 1 день, РО за день2 - сумма баллов участника за 2 день, РО за день28 - сумма баллов участника за 28 день и т.д.

5.10 В случае равенства очков у двух или более участников при подведении итогов места распределяются по дополнительным показателям в следующей последовательности:

- количество дней участия в Турнире;
- количество видов физических активностей, в которых принял участие участник;

- количество постов в социальных сетях с информацией об участии в Турнире.

5.11. Дистанция в зачет Турнира (км) округляется до 1 знака после запятой, с округлением в меньшую сторону, то есть вторая цифра после запятой отбрасывается.

5.12. Участник Турнира обязуется самостоятельно отслеживать корректность предоставления данных через мобильные приложения, включая запись и точность трека, точность выполнения тренировки.

5.13 Участник Турнира обязуется самостоятельно отслеживать корректность отправки скриншотов физических активностей в чат-бот в Telegram <https://t.me/asscrussiabot>.

5.14. Подсчет итоговых результатов начинается 12 декабря 2022 г. Все скриншоты активностей должны быть отправлены до указанной выше даты.

5.15. Ответственность за своевременное предоставление скриншотов физических активностей лежит на Участнике.

5.16. Участник может быть отстранен от Турнира за попытки исказить результаты и скриншоты активностей, неэтичное поведение в Турнире или предоставление недостоверной информации о себе.

5.17. Для исключения Участника достаточно однократного нарушения вышеуказанных правил и ограничений, при этом Организаторы вправе исключить Участника на любом этапе, в том числе, после подведения его итогов, в случаях выявления нарушения со стороны Участника вышеуказанных правил и ограничений.

5.18. Организаторы вправе признать недействительными и/или аннулировать действия Участника, в том числе аннулировать признание Участника Победителем,

в случае если Организаторами будет установлено, что Участником совершены или совершаются действия, направленные на фальсификацию результатов Турнира, в том числе с помощью транспортных средств, специального оборудования, программ или другими недобросовестными способами, которые могут/могли повлиять на результаты Турнира. В случае выявления таких действий Участника Организаторы аннулируют результат данного Участника.

5.19. Организаторы также имеют право запросить историю стартов (протоколы стартов, где принимал участие Участник) для решения спорных ситуаций.

5.20. Протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест, принимаются в письменной форме посредством направления письма на электронную почту [partners@asskr.ru](mailto:partners@asskr.ru) в срок до (не позднее) 16-00 13 декабря 2022 г. (время – московское). Протесты и претензии, направленные позднее указанного срока, не рассматриваются.

## **VI. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ**

6.1. Для участия в Турнире необходимо зарегистрироваться в чат-боте в Telegram <https://t.me/asscrussiabot>, где указать следующие данные:

- номер телефона;
- адрес электронной почты.

6.2. На указанный в чат-боте e-mail приходит ссылка на форму для дальнейшей регистрации, где необходимо указать следующие данные:

- Ф.И.О.;
- пол;
- дата рождения;
- имя в профиле мобильного приложения SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING (необходимо пройти регистрацию в одном из этих приложений);
- ссылка на аккаунт в ВКонтакте;
- полный почтовый адрес (индекс, район/область/край/республика, населенный пункт, улица, номер дома, номер квартиры);
- место обучения (наименование образовательной организации);
- тип учебного заведения (ООВО или ПОО);
- федеральный округ, в котором проходит обучение;
- регион, где проходит обучение;
- студенческий спортивный клуб (при наличии), далее ССК.

В случае, если принимает участие в Турнире несовершеннолетний, заявку на

участие обязуется заполнить его законный представитель. Если данное требование не будет исполнено, Организатор вправе не допустить участника к Турниру.

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЗАПОЛНЕНИЯ ФОРМЫ статус заявки меняется на зарегистрированный, а спортсмен попадает в список Участников.

На указанный e-mail приходит подтверждение регистрации.

Указанный состав персональных данных запрашивается также в целях заполнения и передачи в органы исполнительной власти, контролирующие органы, организации и иные уполномоченные организации требуемых форм отчетности.

6.3. Перед проведением физической активности необходимо включить мобильное приложение SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING, выбрать тип активности «БЕГ», «ХАЙКИНГ» / «ХОДЬБА», «ВЕЛОСИПЕД», «ЛЫЖИ» / «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», «ГОРНЫЕ ЛЫЖИ», «СНОУБОРД», «КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ».

6.4. После выполнения активности сделать ее скриншот из приложения SPORTS TRACKER или ADIDAS RUNNING, где указаны фамилия и имя пользователя (должно совпадать с фамилией и именем, указанным при регистрации), тип активности, дата и время, темп / средняя скорость, длительность, дистанция, набор высоты (для хайкинга) и GPS-трек (маршрут). Если все данные невозможно разместить на один скриншот, Участник может отправить два скриншота для одной активности.

6.5. Прислать скриншот физической активности в чат-бот в Telegram <https://t.me/asscrussiabot> через меню «ОТПРАВИТЬ СКРИНШОТ» и получить ответ от чат-бота «СКРИНШОТ ОТПРАВЛЕН НА ПРОВЕРКУ».

6.6. Оценка скриншотов активностей производится судьями согласно условиям Турнира (пункт 5.9), статистику набранных баллов Участники могут проверить по итогам каждого тура (пункт 5.3) на официальной странице АССК России в социальной сети ВКонтакте - <https://vk.com/asscrf>.

6.7. Количество активностей в день неограниченно.

6.8. Участник может присоединиться к участию в Турнире в любой момент в период проведения Турнира. В зачет принимаются все активности, совершенные ранее в даты, соответствующие периоду проведения Турнира.

6.9. Информирование Участников о ходе проведения Турнира производится по электронной почте, в чат-боте в Telegram <https://t.me/asscrussiabot> и в социальных сетях АССК России (ВКонтакте - [vk.com/asscrf](https://vk.com/asscrf)). Ответственность за корректность адреса электронной почты Участника и своевременное ознакомление с электронными письмами полностью возлагается на Участника.



## VII. ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ БАЛЛОВ

7.1. За публикацию постов о совершенных активностях в социальной сети ВКонтакте начисляются **дополнительные баллы – по 1 баллу за 1 публикацию.**

7.2. Требования к постам:

- в публикациях необходимо отметить аккаунт АССК России (ВКонтакте - [vk.com/asscrf](https://vk.com/asscrf));
- указать официальный хэштег Турнира #зимнийпульсроссии, #РосмолодёжьГранты;
- добавить любое фото с проведенной активности;
- добавить скриншот из мобильного приложения.

7.3. За одну активность можно получить не более 1 дополнительного балла за пост. Пост должен быть размещен в день совершения активности. Количество постов – не более 2 в сутки.

7.4. Для начисления дополнительных баллов за посты необходимо прислать ссылку на пост в чат-бот в Telegram <https://t.me/asscrussiabot> через «ОТПРАВИТЬ ССЫЛКУ НА ПОСТ» и получить ответ от чат-бота «ПОСТ ОТПРАВЛЕН НА ПРОВЕРКУ».

7.5. Оценка постов Участников производится судьями согласно условиям Турнира (пункт 7.2), статистику набранных баллов Участники могут проверить по итогам каждого тура (пункт 5.3) на официальной странице АССК России в социальной сети ВКонтакте - <https://vk.com/asscrf>.

## VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1 Все участники Турнира, выполнившие требования настоящего Положения, получают электронные сертификаты участников. Сертификаты направляются по электронной почте, указанной при регистрации.

8.2. Участники, занявшие призовые места (1-10 место) среди мужчин и среди женщин по итогам личного первенства, награждаются медалями и дипломами.

8.3. Команды ССК среди образовательных организаций высшего образования, занявшие призовые места (1-3 место) по итогам Турнира в общекомандном зачёте, награждаются кубками и дипломами.

8.4. Команды ССК среди профессиональных образовательных организаций, занявшие призовые места (1-3 место) по итогам Турнира в общекомандном зачёте, награждаются кубками и дипломами.

## **IX. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ**

9.1. Отправляя заявку на участие в Турнире, Участник или его законный представитель понимает и соглашается, что Организаторы не несут перед ними ответственности за возможные травмы, увечья, иные повреждения здоровья или смерть Участника во время выполнения физических упражнений в рамках Турнира. Ответственность за возможный вред здоровью или смерть несет исключительно Участник или его законный представитель.

9.2. Участник обязуется предварительно проконсультироваться в амбулаторно-поликлиническом учреждении с врачом-терапевтом или врачом общей практики; с врачами-специалистами: травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями на предмет возможности участия в Турнире и наличия противопоказаний для участия.

9.3. По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом-терапевтом (общей практики) амбулаторно-поликлинического учреждения Участник должен получить врачебное заключение, включающее оценку состояния здоровья на предмет возможности участия в Турнире.

9.4. На основании выданного заключения Участник самостоятельно и на свой страх и риск принимает решение об участии в Турнире.

9.5. Участники при совершении физических активностей должны строго соблюдать правила дорожного движения и выбирать безопасные маршруты.

9.6. Участникам настоятельно рекомендуется заблаговременно зарядить/сменить батарейки на необходимых для Турнира устройствах: телефон, фитнес-трекер или часы.

9.7. Участники должны быть полностью подготовлены к физическим активностям в погодных условиях и иметь соответствующую одежду.

## **X. СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ РАССЫЛКИ И ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ**

10.1. Регистрируясь на Турнир, Участник соглашается с тем, что его данные, оставленные в анкете, могут использоваться Организатором в порядке и целях, изложенных в Политике в отношении обработки персональных данных. Полный текст Политики расположен по адресу <http://ssca.ru/privacy/>.

10.2. Проставляя соответствующую отметку в чек-боксе при регистрации на Турнир, Участник, действуя свободно, своей волей и в своём интересе, а также подтверждая свою дееспособность, даёт согласие на получение рекламной и информационной рассылки с помощью коротких текстовых сообщений (SMS), e-mail рассылки.

10.3. Участник может отказаться от такой рассылки, сообщив об этом по электронной почте: [info@asskr.ru](mailto:info@asskr.ru).

## **XI. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОТО- И ВИДЕОИЗОБРАЖЕНИЙ.**

11.1. Организатор вправе осуществлять фото-видеосъемку Турнира. Участник дает согласие на использование своих изображений (фото и видео) в рекламных, информационных и иных материалах, размещаемых на наружных и внутренних стендах, в печатных изданиях, в сети Интернет без выплаты вознаграждения. Изображения могут быть получены в результате проведения Турнира, предоставлены самим участником, или полученных из общедоступных источников, соцсетей.

11.2. Участник предоставляет Организатору право обнародовать и в дальнейшем использовать его изображения полностью или фрагментарно: воспроизводить, распространять путем продажи или иного отчуждения оригиналов изображений (фото, видео) или их экземпляров, осуществлять публичный показ, импортировать оригиналы или экземпляры изображений в целях распространения, предоставлять оригиналы или экземпляры изображений, сообщать в эфир и по кабелю, перерабатывать, доводить до всеобщего сведения.

11.3. Изображения нельзя использовать способами, порочащими честь, достоинство и деловую репутацию Участника.

## **XII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

12.1. Участник Турнира соглашается, что настоящее Положение может быть изменено Организаторами без какого-либо специального уведомления. Любые изменения вступают в силу с момента опубликования новой редакции на официальной странице АССК России в социальной сети «ВКонтакте» – <https://vk.com/asscrf>.

12.2. Организаторы, а также уполномоченные ими лица не несут ответственности за некорректность данных Участника Турнира; за технические сбои в сети Internet-провайдера, к которой подключен Участник Турнира; за действия/бездействие оператора сотовой и Internet-связи, к которой подключен Участник Турнира и прочих лиц, задействованных в процессе направления, передачи,

поступления информации и совершении действий, необходимых для участия в Турнире; за неознакомление Участников с результатами проведения Турнира; по вине организаций связи или по иным, не зависящим от Организаторов причинам, а также за неисполнение (несвоевременное исполнение) Участниками обязанностей, предусмотренных настоящим Положением.

12.3. Все Участники Турнира самостоятельно оплачивают все расходы, понесенные ими в связи с участием в Турнире (в том числе, без ограничений, расходы, связанные с доступом в Интернет).

12.4. Организаторы не несут ответственности за нарушение Участником Турнира прав третьих лиц.

### **ХIII. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Руководитель проекта Калиновская Екатерина Сергеевна,  
+7 (916) 707-19-65, [partners@asskr.ru](mailto:partners@asskr.ru).