

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации ПАО «Саратовский НПЗ»

_____ В.М. Волков

«01» февраля 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о спортивном онлайн-марафоне «Здоров и Я!» - 2

1. Цели и задачи мероприятия

1.1 Спортивный онлайн-марафон (в дальнейшем Марафон), объявленный среди сотрудников (членов профсоюза), проводится в целях:

- укрепления здоровья работников завода и вовлеченности их в спорт;
- дальнейшего подъема социальной и спортивной активности работников завода;
- усиления сплоченности коллектива;
- пропаганды корпоративной политики ПАО «Саратовский НПЗ»;
- популяризации корпоративной программы «Энергия жизни»;
- пропаганды деятельности профсоюза завода
- поощрения лучших участников Марафона.

2. Условия участия в Конкурсе

2.1. Марафон, с определением финалистов, проводится в 3 этапа в 3-х спортивных категориях.

Категории:

- ❖ Лыжи (включая лыжные прогулки)
- ❖ Ходьба (включая пешие прогулки)
- ❖ Фитнес (включая любые занятия в зале и домашних условиях - фитнес, силовые тренировки и прочее).

! Участники Марафона могут выбрать только **1 категорию** из трех.

Кроме категорий осуществляется разделение на следующие номинации: **Женская и Мужская, Новичок и Профи**. Номинация **Новичок** - участники данной номинации только начали приобщаться к спорту или занимаются спортом не более 6 месяцев. Номинация **Профи** – участники данной номинации занимаются спортом более 6 месяцев.

1 этап – сбор спортивных результатов участников до 13.03.2022г. (включительно).

2 этап – проведение мастер-классов по лыжному спорту и спортивному питанию (во время сбора спортивных результатов). О датах мастер-классов будет сообщено заранее в специальной группе Марафона в «Вайбер».

Мастер-класс по лыжному спорту с профессиональным инструктором пройдет на Кумысной поляне, и результаты его участников будут включены в основной зачет.

Мастер-класс по спортивному питанию с профессиональным диетологом состоится онлайн на платформе Zoom.

3 этап – награждение финалистов Марафона.

2.2 Порядок участия в Марафоне:

Марафон проводится с помощью специально созданной профсоюзом группы в «Вайбер». Для Марафона (с разделением на номинации) устанавливаются 3 спортивные категории, достижениями в которых, включая простые занятия для поддержания своей физической формы, участники могут поделиться в группе.

Участникам марафона необходимо:

- Записаться для участия в Марафоне до 16.02.22г., направив на электронную почту dksnpz@yandex.ru заявку.
- В заявке указать:
 - ✓ ФИО участника;
 - ✓ Должность и наименование подразделения завода, где работает участник;
 - ✓ Контактный сотовый телефон.
 - ✓ Спортивную категорию, выбранную участником (только одну).
 - ✓ Спортивную номинацию в зависимости от опыта и умений – Новичок или Профи.
- 17.02.22г. все участники добавляются в специальную группу Марафона в «Вайбере». С этого момента Марафон считается открытым.
- Оценка спортивной деятельности участников Марафона будет происходить двумя способами:
- ❖ В таких категориях как «Лыжи» и «Ходьба» будут использоваться результаты, зафиксированные личными фитнес-трекерами участников **ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**. (Фитнес-трекер - устройство или приложение, предназначенное для мониторинга фитнес-показателей. В случае Марафона – это расстояние, проделанное при ходьбе). Участникам Марафона в данных категориях необходимо размещать в группе в «Вайбере» свое фото (селфи) с момента начала спортивной активности: пешей или лыжной прогулки. Затем нужно указывать свой спортивный результат за занятие, прислав скрин с телефона или фото смарт-часов, где отражаются результаты, зафиксированные фитнес-трекером.
- ❖ Комиссия Марафона оставляет за собой право выборочного анализа активности участника по фитнес-трекеру.
- ❖ В такой категории как «Фитнес» будут использоваться результаты, предоставленные самими участниками. Участникам данной категории необходимо осуществить видеосъемку своей спортивной активности в спортивном зале или в домашних условиях. Затем разместить в группе в «Вайбере» с указанием времени занятия и его краткого наполнения. Видео, в зависимости от его размера, предоставлять либо в группу в «Вайбере» либо присылать на электронную почту dksnpz@yandex.ru.

Пример

Участник выбрал категорию «Ходьба». Участник выходит на спортивную прогулку. Учитываются результаты прогулки, как тренировки. Общее количество просто пройденных за день шагов **в общий зачет не идет**. Перед своей тренировкой делает селфи на стадионе, в парке, в лесу и т.д. Совершает спортивную прогулку. Затем размещает в группе Марафона свое селфи с прогулки и фото или скрин своего результата 5 км, зафиксированного фитнес-трекером.

Участник выбрал категорию «Фитнес», занятия в зале или дома. Он делает видеосъемку занятия в зале или со спортивным инвентарем дома. После занятия размещает в группе Марафон (либо присылает на эл.почту) свое видео и свой результат:

Время занятий аэробикой - 2 часа.

Краткое наполнение занятий: разминка, 30 упражнений на пресс и т.д.

- Возможно получить дополнительные баллы к своему результату следующим образом:
- В группе Марафона **1** болельщик от каждого участника может осуществлять его поддержку – выставлять мотивирующие на победу картинки, спортивные лозунги и т.п. За посты поддержки болельщика участнику начисляются дополнительные баллы.
- Во время тренировок (что будет отражено на селфи или видео) возможно использование в одежде или окружающей обстановке логотипа Компании, либо логотипов корпоративных программ «Энергия жизни», «Живите дольше». За использование логотипов будут начисляться дополнительные баллы.
- Марафон продлится до 13.03.22г. (включительно).
- Контактный телефон для справок 47-32-24, вн. 11-63.

3. Подведение итогов

3.1 В Марафоне будут оценивать результаты участников по следующим критериям:

- Количество спортивных занятий за период марафона;
- Интенсивность занятий по времени;
- Достижения за занятия (километраж, количество выполненных упражнений и прочее);
- Дополнительные баллы: поддержка болельщика, использование логотипов;

3.2. В зависимости от результатов будут выбраны победители в 3-х спортивных категориях отдельно в номинациях: Женская и Мужская; Новичок и Профи. Соответственно, в каждой из 3-х категорий будет присвоено 4 первых мест.

3.3. Результаты участников будет оцениваться Комиссией в составе:

- Заместитель генерального директора по персоналу и социальным программам;
- Председатель ППО;
- Пресс-секретарь – Начальник ОВСО;
- Спортивный инструктор ППО.

4. Награждение победителей

4.1 В Марафоне устанавливаются следующая ступень награждения:

- ❖ *Победители Марафона - 1 место в каждой категории и в каждой номинации.*

Победители Марафона награждаются дипломами и призами.

Оргкомитет оставляет за собой право вносить изменения в Положение, исходя из реалий Конкурса.