

Командные соревнования в проекте «Человек идущий».

Развитие здорового образа жизни является одной из приоритетных государственных программ в России.

Здоровый образ жизни – это главная составляющая сохранения здоровья человека, который включает в себя занятия различными видами спорта, отказ от курения и употребления алкогольных напитков, соблюдение двигательного режима, сна, рационального питания.

Для мотивирования человека к повышению ежедневной физической двигательной активности, иувеличения количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом Общероссийской Общественной Организацией «Лига здоровья Нации» создан проект «Человек идущий».

В основе проекта «Человек идущий» лежит организация всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий».

Желающим стать членом команды «Новосибирск идущий», города Новосибирска необходимо:

1. Мобильное устройство, отвечающее требованиям технологической Платформы (Android не менее 6.0; Ios не менее 11), доступ к сети Интернет на время проведения соревнований, скачать на мобильное устройство мобильное приложение «Человек идущий» для подсчета шагов, приложение бесплатное.

Скачать приложение можно в магазинах GooglePlay и AppStore по запросу «человекидущий.рф».

2. Для участия в соревновании необходимо быть членом команды **«Новосибирск идущий»**. Для этого зарегистрироваться в мобильном приложении «Человек идущий» и указать название команды **до 20 марта 2021**.

3. Начало соревнования состоится **04 апреля 2021 года**. С порядком проведения проекта можно ознакомиться на сайте Общероссийской Общественной Организацией «Лига здоровья Нации» <https://человекидущий.рф/>

Для координации действий команды Вам необходимо направить свои данные (Ф.И.О., контактный телефон) куратору команды от города Новосибирска Ефановой Елене Викторовне на электронный адрес: EEfanova@mznso.ru.

Соревнования проводятся в командном зачёте в соревновательных программах:

- чемпионат по фоновой ходьбе среди корпоративных команд
- чемпионат по фоновой ходьбе среди муниципальных команд
- чемпионат по фоновой ходьбе среди команд пенсионеров
- чемпионат по фоновой ходьбе среди учебных учреждений

Победителем становится команда, показавшая лучший результат в своей программе. По итогам соревнований будут определены победители и призёры чемпионатов, организована и проведена церемония награждения.

***Уважаемые Сибиряки предлагаем Вам принять участие
всоревновании и поддержать команду Новосибирской области!***