



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМАНДЫ И УЧАСТИЮ
В МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ
ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ

2025/26

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)

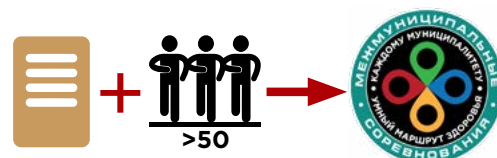


МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ — УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

**по организации команды и участию
в Межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе в рамках проекта
«Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья»**

Проект «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья» включает в себя командные соревнования по фоновой ходьбе (все шаги человека за день). Для участия в Соревнованиях все участники подключаются к бесплатному мобильному приложению «Человек идущий», которое обеспечивает подсчёт шагов каждого члена команды в реальном времени, а так же формирует рейтинги команд

В соответствии с соглашением о сотрудничестве в рамках реализации проекта «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья» Муниципальное образование – участник проекта автоматически становится Участником Соревнований, создав муниципальную команду из 50 и более человек



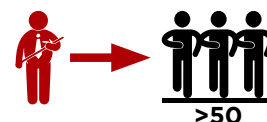
Всем Муниципалитетам — Участникам Соревнований предоставляется право размещения на муниципальных Интернет-ресурсах электронных знаков: «Участник проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья»



Муниципалитет назначает Куратора команды



Куратор команды формирует команду из 50 или более человек

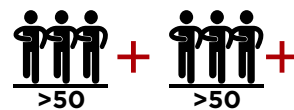


Членом команды может быть любой человек любого возраста, проживающий на территории муниципального образования, состоящий в Команде муниципального образования, не являющийся профессиональным спортсменом, скачавший мобильное приложение «Человек идущий», согласный с Порядком проведения Межмуниципальных соревнований в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», не имеющий медицинских противопоказаний для такого рода физической активности

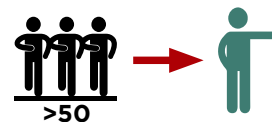


↑ НАВЕРХ ↑

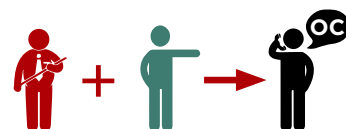
Муниципалитет вправе сформировать две и более команды



Из членов команды выбирается или другим способом определяется Капитан команды



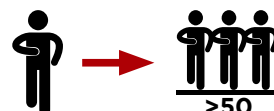
Куратор команды и Капитан команды являются контактными лицами с Организатором Соревнований



Капитан команды обеспечивает регистрацию членов команды в мобильном приложении «Человек идущий», а также честное и активное участие членов команды в соревнованиях



Участник Соревнований может быть зарегистрирован только в одной Команде



Подключение к Мобильному приложению «Человек Идущий» производится Участниками Соревнований самостоятельно до момента старта соревнований



Мобильное приложение «Человек идущий» необходимо скачать в магазинах Google Play, AppStore, AppGallery и RuStore по запросу «Человек идущий» (см. Инструкцию по регистрации)



Для участия в Соревновании Участнику необходимо иметь мобильное устройство отвечающее требованиям технологической Платформы (Android 6.0; Ios 11), доступ к сети Интернет на время проведения соревнований



Организатор Соревнований вправе ограничивать количество Участников Соревнований



В случае выбывания одного или более Участников Соревнований допускается замена Участников Соревнований в команде по согласованию с Организатором Соревнований



СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проходят в два этапа. Первый (предварительный) этап проходит с 25.12.2025г. по 08.01.2026г. Второй (основной, зачётный) этап проходит с 16.01.2026г. по 30.01.2026 г. Результаты предварительного этапа не входят в зачётный результат.



предварительный

основной

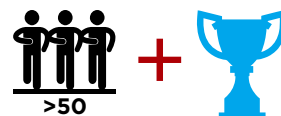
Соревнования проходят только в командном зачёте



Участие в Соревнованиях невозможно вне команды



Целью каждого участника Соревнований является командная победа в Соревнованиях



Сводка о текущих результатах Соревнований обновляется в режиме реального времени в Мобильном приложении «Человек идущий». Итоги соревнований публикуются на сайтах: www.маршрутыздоровья.рф и www.человекидущий.рф



+ www.человекидущий.рф
www.маршрутыздоровья.рф

Член команды может быть дисквалифицирован в случае нарушения принципов спортивного поведения и правил «честной игры». Основанием для дисквалификации могут быть: неавторизованные данные, внесённые вручную, наличие приложений, позволяющих вносить неавторизованные данные и т.д. В таком случае его шаги не учитываются при подведении итогов Соревнований. Организатор вправе отстранить участника без объяснения причин



Для каждого члена команды учитывается не более 25000 шагов в день. Превышение данного количества шагов в день не принимается к учёту (в зачёт пойдёт только 25000 шагов)



↑ НАВЕРХ ↑

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победителем Межмуниципальных Соревнований по фоновой ходьбе становится муниципальная команда, показавшая лучший итоговый результат (рейтинг). Итоговый результат (рейтинг) определяется как сумма среднеарифметического количества шагов всех участников команды за каждый день основного этапа соревнований. Ежедневное среднее арифметическое значение определяется, как сумма шагов всей команды за день, поделённая на количество участников команды в этот день.

$$\frac{\sum \text{шаги} > 50}{n \text{ шагов} > 50} \rightarrow \text{трофей}$$

В случае равенства итоговых показателей у двух или более команд побеждает команда, с большим количеством участников.

$$\sum \text{шаги} > 50 = \sum \text{шаги} > 50 \rightarrow \text{max}$$

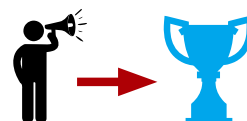
При равенстве количества участников в командах победитель определяется по абсолютному количеству шагов за период проведения Соревнований.

$$\text{шаги} 50 = \text{шаги} 50 \rightarrow \text{max шаги}$$

При участии в Соревнованиях более одной команды Муниципального образования, результаты команд не суммируются, к зачёту принимаются результаты каждой команды по отдельности

$$\text{шаги} > 50 + \text{шаги} > 50 \neq \sum$$

Подведение итогов Соревнований и объявление победителей состоится не позднее 12.02.2026г. и 28.02.2026г.



По окончании Соревнований все Муниципалитеты получают Дипломы Участников Соревнований



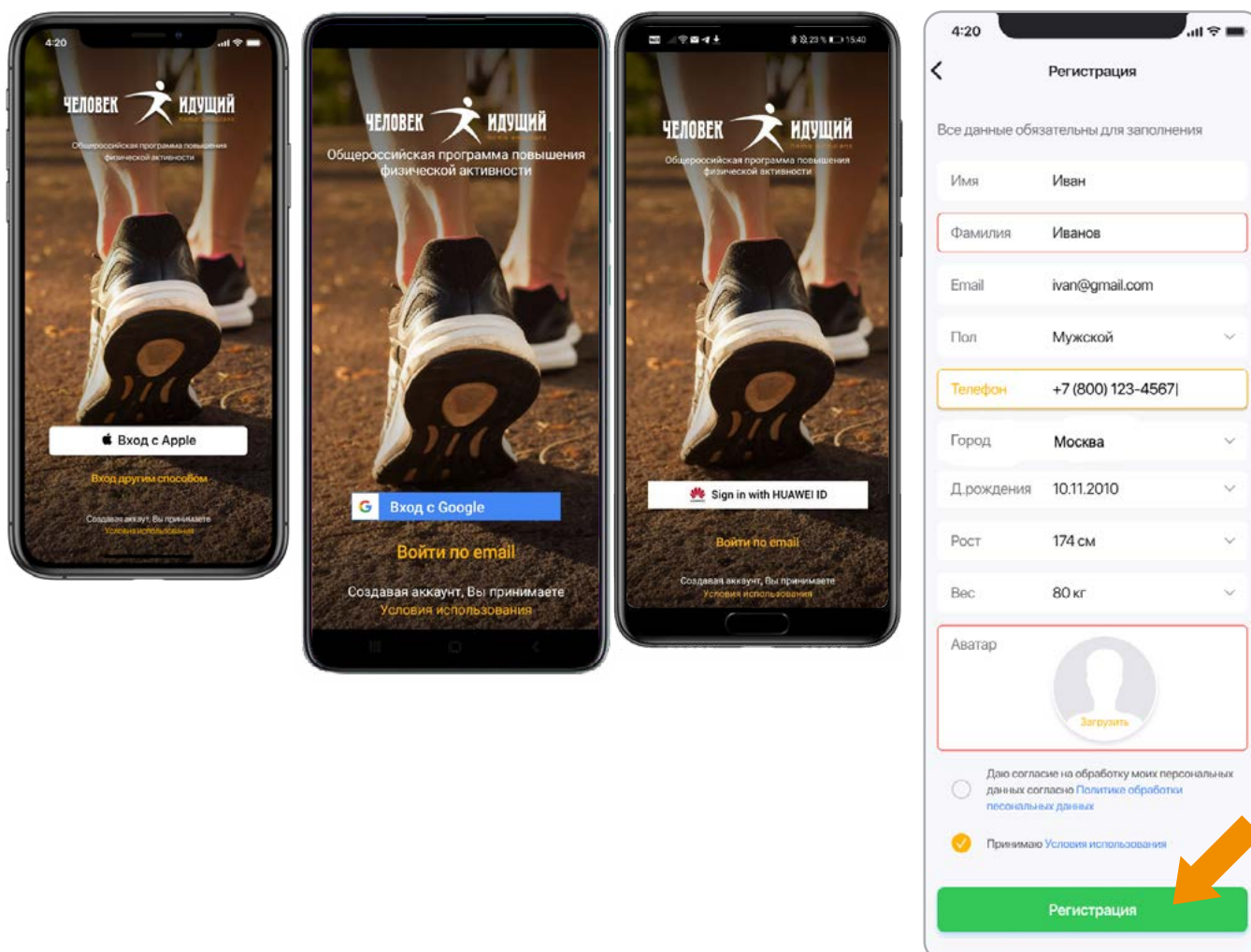
По окончании Соревнований все Участники Соревнований получают электронные Сертификаты Участников Соревнований



↑ НАВЕРХ ↑

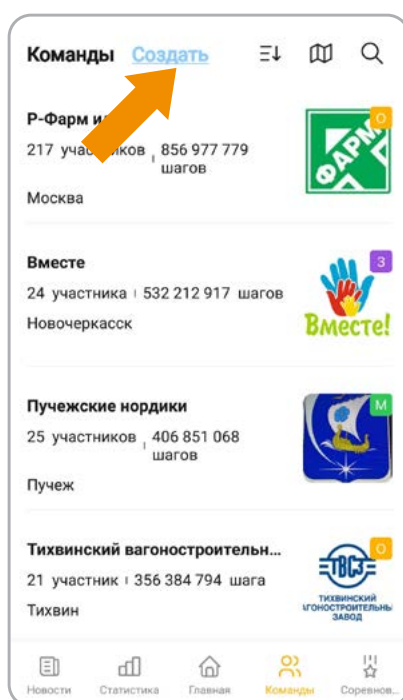
РЕГИСТРАЦИЯ В ПРИЛОЖЕНИИ

- Установите официальное приложение «Человек идущий» на свой смартфон;
- После запуска приложения выберите подходящий вариант: «Войти с Apple ID», «Войти с Google», «Войти с Huawei ID» или «Войти по email»;
- После входа в приложение добавьте информацию о себе;
- Проверьте правильность заполнения информации, отметьте согласие с политикой конфиденциальности и нажмите кнопку «Регистрация».



СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ

- На главном экране приложения «Человек идущий» перейдите в раздел «Команды» и нажмите кнопку «Создать»;
- Введите необходимую информацию о создаваемой команде в соответствующие поля;
- Нажмите «Сохранить».



←

Создать команду

Загрузить *

Основная информация

Название *

Моя команда

Тип команды *

Организации

Город *

Москва

Описание *

Лучшая команда!

* Обязательные поля

Контактная информация

Как добавить соцсети?

1. Создайте группу в мессенджере/ соцсети.

2. Скопируйте ссылку-приглашение.

3. Вставьте ссылку в одноименное поле.

Ссылки добавляются капитаном команды.

Переход по ссылкам будет доступен только участникам команды.

WhatsApp

Telegram

ВКонтакте

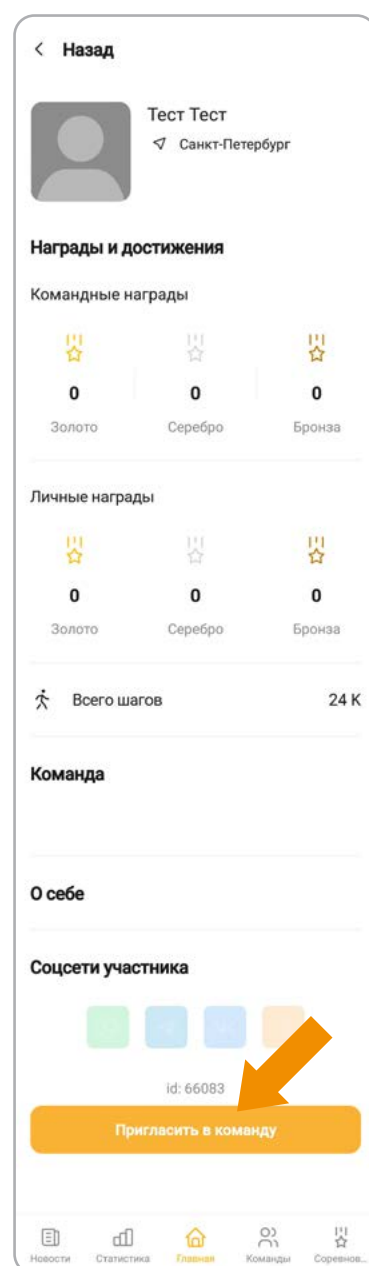
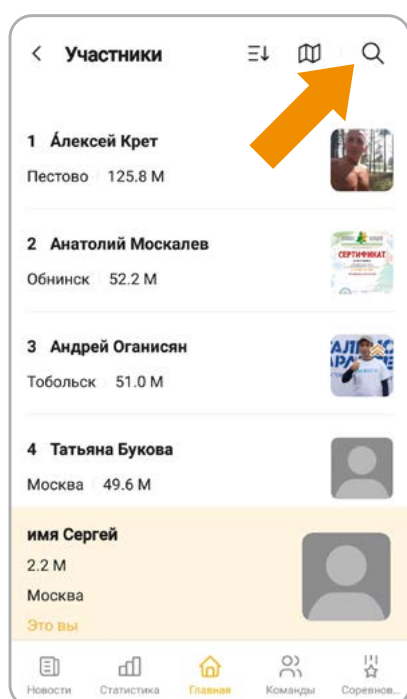
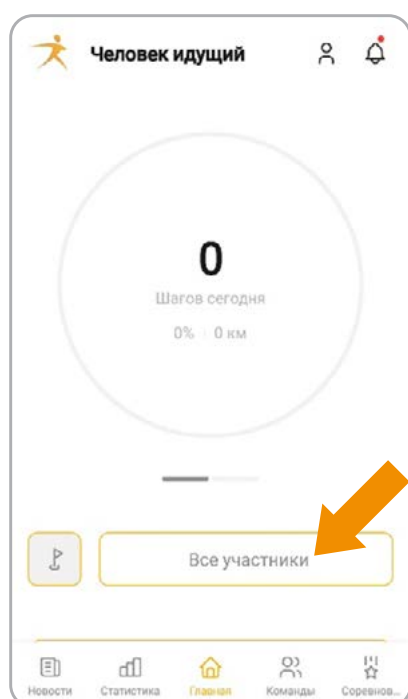
Одноклассники

Сохранить

↑ HABEPX ↑

ДОБАВЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

- На главном экране приложения «Человек идущий» нажмите кнопку «Все участники»;
- С помощью поиска (иконка лупы) найдите необходимого участника по Фамилии или ID;
- На странице участника (внизу) нажмите кнопку «Пригласить в команду»;
- Участнику придет запрос, после подтверждения которого участник станет членом вашей команды.

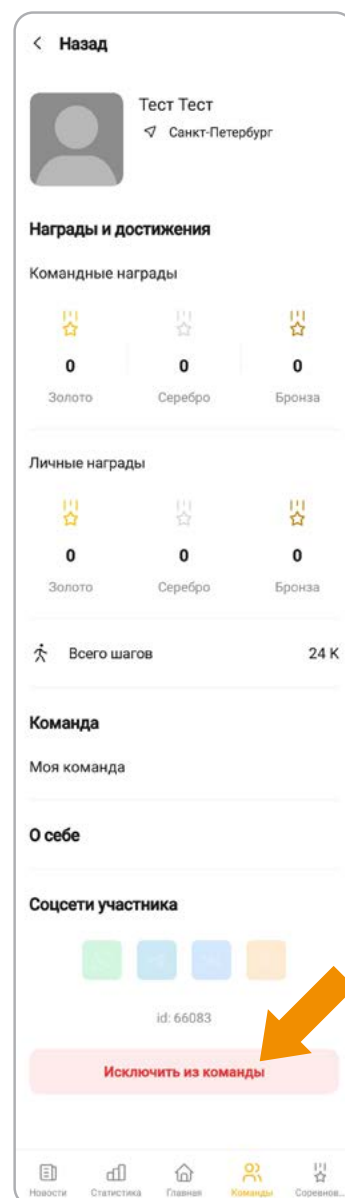
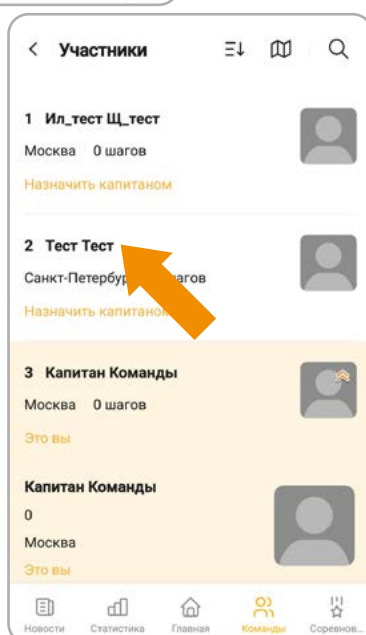
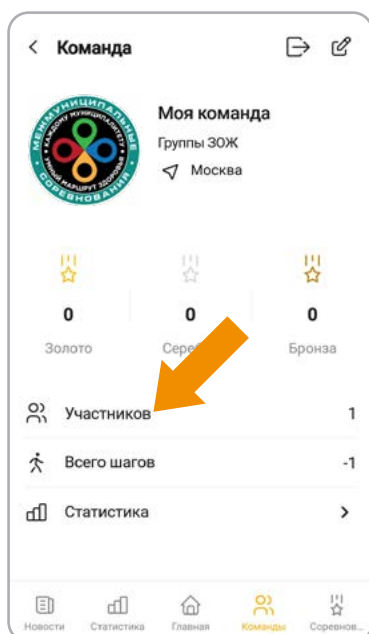
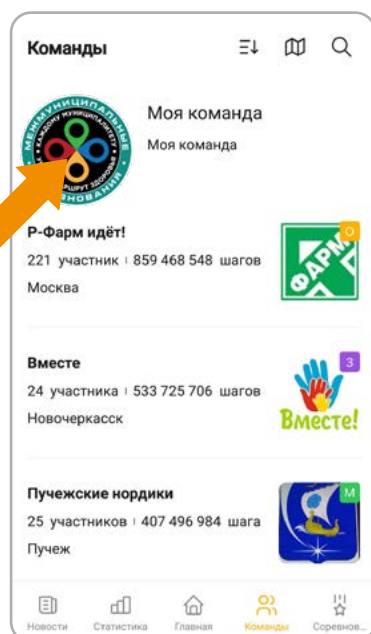


↑ НАВЕРХ ↑

УДАЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

- На вкладке «Команды» выберите свою команду (в начале списка);
- Нажмите кнопку «Участники»;
- Выберите профиль участника;
- Нажмите кнопку «Исключить из команды».

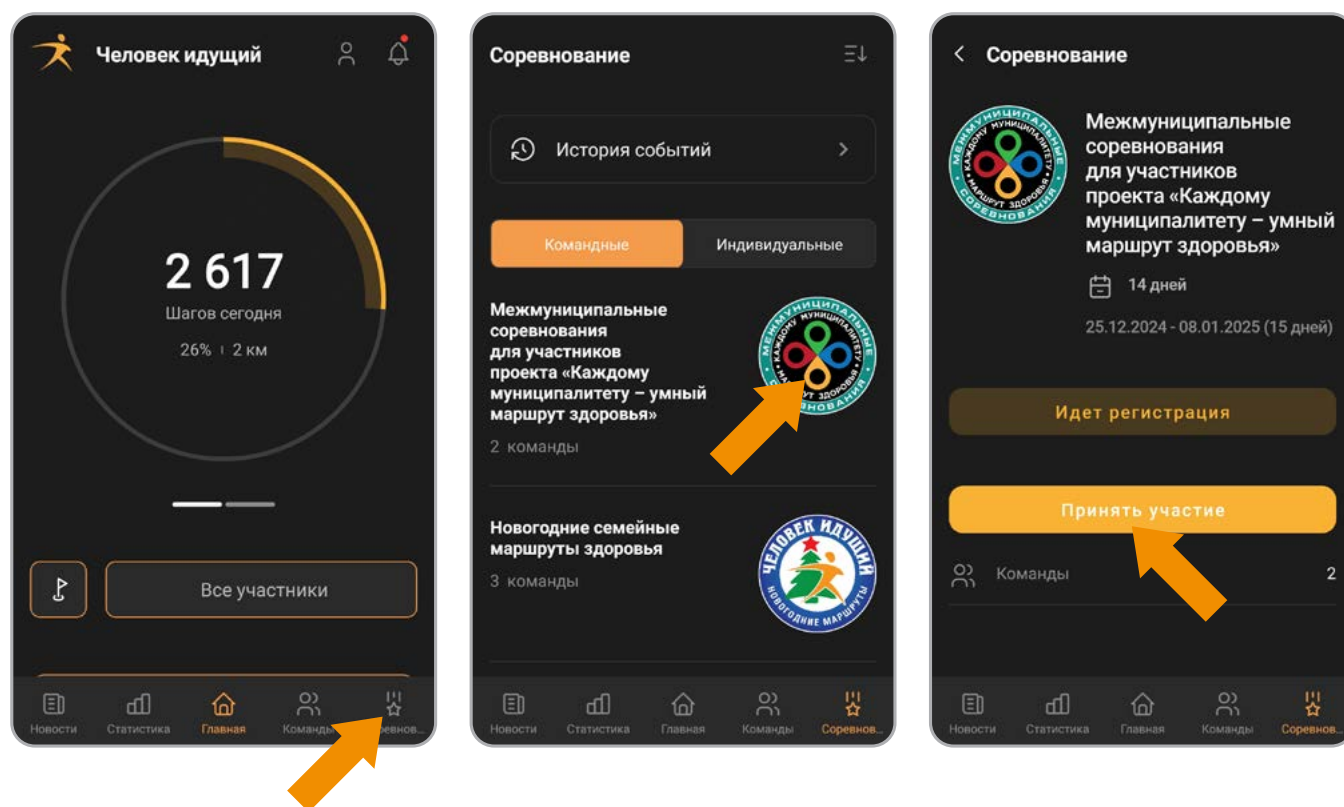
Внимание! Во время прохождения соревнования функционал удаления участников может быть ограничен регламентом соревнования.



↑ НАВЕРХ ↑

РЕГИСТРАЦИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- Нажмите кнопку «Соревнования» на главном экране приложения;
- На вкладке «Командные» выберите Межмуниципальные соревнования;
- Нажмите кнопку «Принять участие».



ПАМЯТКА ДЛЯ КАПИТАНОВ И ЧЛЕНОВ КОМАНД

Убедитесь, что на вашем устройстве даны разрешения для приложения «Человек идущий» и Google Fit (инструкция для [Android](#) и [iOS](#))

РОТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

1. Если ходок хочет выйти из команды, участвующей в соревновании, необходимо написать капитану просьбу об удалении его из команды. Когда нет соревнований, ходок может покинуть команду самостоятельно.
2. Если капитан хочет удалить ходока: то зайти в: команды / моя команда / участники, затем выбрать ходока и внутри его карточки нажать кнопку «исключить из команды».
3. Если капитан хочет удалить случайно созданную команду, то капитан может выйти из соревнования, а потом выйти из команды, все ходоки автоматически покинут команды (необязательно удалять перед выходом каждого участника).

ПРО СТАТИСТИКУ:

Личная статистика за текущий месяц — с главного экрана приложения нажать на иконку с графиком, измеряется шагами и учитывается за текущий месяц.

Личная статистика с момента регистрации — доступна через главный экран приложения > Участники > Поиск участника.

Командная статистика — с главного экрана приложения > Команды > Поиск команды > там показываются шаги, которые наша команда нарастающим итогом и сколько шагов принес команде каждый ходок с момента регистрации в команде.

Статистика соревнования — с главного экрана приложения > Соревнования > Текущее соревнование > Рейтинг соревнования, измеряется в сумме средних арифметических шагов команды.

На главном экране раздела «Моя команда» показывается, сколько шагов пошли в зачет соревнования от каждого участника.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Ошибочный запрос на добавление в команду — бывает, что участники на экране висит запрос на добавление в команду, хотя их давно добавили и они есть в списке команды: связаться с поддержкой, в ближайшем релизе ожидается исправление.

Вернуть в старый аккаунт — если участник зарегистрировал новый аккаунт (например, сломался телефон), но хочет остаться в старом: он пишет через приложение в поддержку с просьбой объединения двух своих аккаунтов, указав id нового и старого аккаунтов.