

Регламент бігового проєкту “Біжу для життя!”

Розділ I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 1. Мета та завдання проєкту

Метою бігового проєкту "Біжу для життя" (далі - проєкт) є:

1. Збір коштів на потреби захисників і захисниць України;
2. Популяризація здорового способу життя та фізичної активності серед студентів ННІМВ;
3. Створення спільноти, яка об'єднує бігунів різного рівня підготовки для регулярних тренувань, участі в змаганнях та організації майбутніх спільних заходів.
4. Підвищення обізнаності про користь фізичних навантажень, зміцнення командного духу та розвиток мережі контактів серед учасників.

Стаття 2. Формат проєкту

У рамках проєкту передбачається, що кожна команда ОП зобов'язується подолати дистанцію, пропорційну сумі коштів, зібраних на благодійну банку своєї команди. Зокрема, за кожну отриману гривню команда має пробігти визначену кількість метрів.

Стаття 3. Час проведення проєкту

Проєкт триває 30 календарних днів, а саме: з 24 квітня до 24 травня 2026 року.

Стаття 4. Управління проєктом

Проведення проєкту відбувається під патронатом Ради Студентів ННІМВ.

Проєкт організовано Волонтерським та Спортивним департаментами РС ННІМВ за підтримки Департаменту партнерств ННІМВ (далі - організатори).

Стаття 5. Учасники проєкту

До участі допускаються команди семи освітніх програм інституту (далі - ОП), які складаються з усіх охочих здобувачів освіти відповідної ОП, котрі вчасно зареєструвалися через належну Гугл-форму. При цьому максимальний склад кожної команди не може перевищувати 30 осіб.

Усі учасники зобов'язуються дотримуватися норм цього регламенту.

Розділ II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ

Стаття 6. Визначення цілей команд

Після формування команд ОП, для кожної з них визначається індивідуальна кількість метрів, яку потрібно пробігти за 1 гривню (згідно з формулою у Додатку 1). За допомогою цього, визначається індивідуальна командна ціль, яка залежить від суми зібраних донатів і кількості учасників в командах. Впродовж проєкту ціль постійно змінюється, зважаючи на кількість донатів.

Детальніше про визначення цілі в *Додатку 1* до регламенту.

Стаття 7. Модераторство

За кожною командою закріплюється модератор, який збирає щоденну статистику пробігу команди, контролює дотримання правил та допомагає у вирішенні спірних питань. Модератори є неупередженими представниками організаторів у кожній команді та призначаються організаторами з осіб, які не беруть участі в проєкті.

Стаття 8. Менторство

Організатори проєкту обирають ментора/-ку ОП з числа охочих учасників команди, які виявили таке бажання у реєстраційній формі. До обов'язків ментора входить мотивація учасників своєї команди, підтримка командного духу, заохочення до збору коштів та вирішення організаційних питань всередині команди. Детальніше із задачами менторів можна ознайомитись у *Додатку 2*.

Стаття 9. Трекінг дистанції

Щоденний облік подоланої дистанції здійснюється модераторами, закріпленими за кожною командою. Для цього, модератори вносять в гугл-таблицю дані, надані учасниками, а саме: подолану дистанцію. Учасники звітують про подолану дистанцію у відповідній гілці загального чату команди знімками екрану із застосунку, визначеного нижче регламентом. До таблиці модератори можуть вносити дані зі знімків екрану, період з дати бігу до дати надсилання котрих не перевищує трьох діб.

Стаття 10. Благодійні банки

Благодійні банки для збору благодійних внесків у вигляді донатів відкриваються за день до початку активної фази проєкту, тобто 23 квітня, і відповідно закриваються за день до його закінчення, тобто 23 травня. Робити благодійні внески у вигляді донатів на банку можуть всі охочі.

Командам рекомендується просувати свої благодійні банки будь-якими способами.

Після завершення проєкту, всі кошти з благодійних банок будуть перераховані на рахунок благодійного фонду.

Стаття 11. Порядок визначення переможців та призерів

Після завершення проєкту, тобто після 25 травня, організатори підбивають підсумки по благодійним банкам та заліковим таблицям із дистанціями пробігу.

Організатори складають фінальну таблицю та визначають остаточне розташування команд в ній, зважаючи на кількісні та якісні показники команд, особливо звертаючи увагу на показник відповідності дистанції, котру команді варто було пробігти, до дистанції, котру команда пробігла. Детальніше про визначення переможців та призерів у *Додатку 1* до регламенту.

Розділ III. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ

Глава 1. Умови допуску та участі в проєкті

Стаття 12. Вимоги до учасників

У проєкті мають право брати участь здобувачі освіти, тобто особи, які здобувають ступінь бакалавра чи магістра у Навчально-науковому інституті міжнародних відносин КНУ ім. Т. Шевченка. Учасник може представляти команду лише тієї ОП, здобувачем освіти якої він є.

Учасник несе повну особисту відповідальність за стан свого здоров'я. Кожен учасник добровільно бере участь у проєкті, визнаючи всі можливі ризики для власного здоров'я.

До участі не допускаються особи, які мають медичні протипоказання до фізичних навантажень, що можуть загрожувати їхньому життю чи здоров'ю.

Стаття 13. Заміна учасників

Кожна команда має право здійснити не більше 2 замін учасників. Заміна можлива лише у випадках непередбачених обставин, обставин, пов'язаних зі здоров'ям учасників, або у разі неактивності учасника протягом двох тижнів, що проявляється в ігноруванні організаторів, модераторів чи менторів. Усі заміни або виключення учасників здійснюються лише після погодження з організаторами.

Глава 2. Правила та умови бігу

Стаття 14. Загальні правила бігу

Усі учасники зобов'язані самостійно долати обрану дистанцію, дотримуючись принципів спортивної доброчесності.

Учасникам категорично заборонено використовувати будь-які технічні засоби (велосипеди, мотоцикли, мопеди тощо) для швидшого подолання дистанцій.

Місце, час, швидкість та дистанція забігу вирішуються учасниками самостійно, але учасники повинні брати до уваги обмеження, зазначені нижче у цих положеннях, погодні умови, безпеку та власне самопочуття у своєму виборі.

Мінімальна відстань бігу учасника, яка буде зарахована в залік, встановлюється на рівні 1 км.

Стаття 15. Засоби трекінгу дистанції

Для чесного та об'єктивного моніторингу прогресу учасників передбачено використання застосунку “Активні парки”. Використання застосунку здійснюється на засадах доброчесності та справедливості.

Розділ IV. ДИСЦИПЛІНАРНІ САНКЦІЇ ТА ПОРЯДОК ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ

Стаття 16. Причини та порядок застосування дисциплінарних санкцій

У разі порушення учасником будь-якої з вищезазначених статей Регламенту, організатори мають право застосувати дисциплінарні санкції щодо учасника або команди.

У разі виникнення ситуації, яка передбачає дисциплінарну санкцію, модератори узгоджують це питання з організаторами проекту.

Після консультації організатори ухвалюють рішення щодо застосування дисциплінарної санкції.

Стаття 17. Види порушень

Під час проведення змагань можуть бути зафіксовані два види порушень, визначених організаторами проекту:

- Порушення легкого ступеня – незначне порушення, покарання за яке визначається на розсуд організаторів.
- Порушення тяжкого ступеня – порушення, що супроводжується грубими маніпуляціями, систематичним обманом, спробою шахрайства або іншими умисними діями, спрямованими на отримання неправомірної переваги. Покарання за такі порушення може передбачати зняття 50% загального кілометражу команди, подоланого на момент фіксації порушення.

Розділ V. НАГОРОДЖЕННЯ

Стаття 18. Умови та порядок нагородження

Команди, які посіли **1, 2 та 3 місця**, а також учасники, відзначені в особистих номінаціях, отримують нагороди відповідно до підсумкових результатів.

Офіційна церемонія нагородження відбувається в окремий визначений день у святковій обстановці.

Індивідуальні нагороди присуджуються в наступних категоріях:

- Учасники, що подолали найбільшу дистанцію в своїх командах;
- Топ-3 учасники, які подолали найбільшу дистанцію серед усіх команд (абсолютна категорія);
- Учасник, котрий подолав найдовшу дистанцію за 1 забіг.

Розділ VI. ЗАКЛЮЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 19. Розгляд та вирішення спірних питань

Усі питання, які не є врегульованими цим регламентом, вирішуються організаторами.

У розгляді спірного питання беруть участь організатори та особи, необхідні для ухвалення об'єктивного та справедливого рішення, котрі визначаються організаторами.

Додаток 1

Система нарахування балів командам

Для всіх учасників встановлюється наступна норма пробігу:

за кожен 1 гривню на рахунку команди учасник має пробігти 2 метри.

Таким чином, ціль команди дорівнює кількості гривень, що збрала команда, помноженій на кількість учасників команди.

Наприклад, команда, яка складається з 12 учасників, збрала 10000 грн.

Тоді в середньому впродовж заходу один учасник команди має пробігти:

$$2 \text{ м/грн} \cdot 10000 \text{ грн} = 20000 \text{ м} = 20 \text{ км.}$$

Загальна ціль команди в такому випадку становить:

$$20 \text{ км} \cdot 12 \text{ учасників} = 240 \text{ км.}$$

Успішність виступу команди обраховується наступним чином: відстань, яку пододала вся команда (сума індивідуальних пробігів її учасників), ділиться на кількість учасників у команді, після чого конвертується за нормою пробігу в «гривневий пробіг».

Наприклад, вищезазначена команда пододала впродовж заходу 216 км. Тоді її «гривневий пробіг» складає:

$$216 \text{ км} \div 12 \text{ учасників} = 18 \text{ км} = 18000 \text{ м} \div 2 \text{ м/грн} = 9000 \text{ грн.}$$

Команди-переможці визначаються виключно за величиною їхнього «гривневого пробігу», який не може бути більшим за суму коштів на рахунку команди. Команда з найбільшим «гривневим пробігом» посідає перше місце, команда з другим найбільшим «гривневим пробігом» посідає друге місце і так далі.

Додаток 2

Менторство

Задачі менторів/-ок:

1. Створення монобанки команди.
2. Знання ключової інформації проєкту.

I. Передпочатковий етап (з моменту створення чату до запуску бігової частини).

1. Познайти команду до початку проєкту (організувати знайомство у чаті; провести онлайн/офлайн тимбілдинг з командою), а також зарядити мотивацією бігати;
2. Запустити кампанію зі збору коштів і забезпечити її підтримку (зробити розсилки по чатах оп, родичах тощо; використовувати особисті сторінки);
3. *Опціонально*: розповідати зони відповідальності в команді (смм, креативи для зборів тощо).

II. Задачі під час проєкту

1. Підтримка мотивації учасників команди через:
 - a. Регулярну комунікацію в чаті:
 - i. реагувати на повідомлення учасників зі скрінами кілометражу та підтримувати їхні здобутки;
 - ii. закликати команду активніше долучатись до проєкту в разі неактивності (не тиснути і маніпулювати «бігайте, інакше...»), а поцікавитись причиною небігання і мотивувати бігати);
 - b. Мотивацію власним прикладом (наприклад, надсилати кружечки, адже ментори теж мають бігати!);
 - c. *Опціонально*: організацію тимбілдингів, зустрічей.
2. Підтримка команди протягом усього проєкту, незалежно від того, перемагає команда чи програє (одним словом, не збавляти підтримку).
3. Забезпечення зовнішньої комунікації проєкту:

- a. регулярні інформаційні кампанії щодо збору коштів серед ОП, викладачів кафедри (опціонально), друзів та всіх, хто може фінансово підтримати проєкт.
4. Підтримка комунікації з організаторами проєкту:
- a. Спілкуватися у чаті та давати апдейти за проханням організаторів;
 - b. Долучатися до організаційних зустрічей, ініційованих організаторами проєкту або ментором/-ами інших ОП (зокрема долучитись до проміжної зустрічі на 2 тиждень проєкту);
 - c. Повідомляти про виклики і труднощі в команді для їхнього вирішення та/або застосування попереджень, санкцій (наприклад, якщо учасник ігнорує організаторів протягом 2 тижнів і не бере участі в проєкті);
 - d. Повідомляти про конфлікти усередині команди та сприяти їхньому вирішенню.

III. Фінальний етап

1. Забезпечити присутність учасників команди на нагородженні.
2. Організувати подячну зустріч (незалежно від результатів проєкту).
3. Висвітлити результати команди у соцмережах (після публікації офіційних результатів).
4. Взяти участь у загальній рефлексії організаторів/-ок.

**Підготовлено та розроблено
командою організаторів проєкту.**