



## Человек идущий

Общероссийская программа  
повышения физической  
активности Человек идущий

### Общероссийская программа повышения физической активности Человек идущий

С 2019 года при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках федерального проекта «Спорт норма жизни» Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» реализует программу «Человек идущий».

Основная цель программы — увеличение двигательной активности граждан для повышения продолжительности и качества жизни.

В основе проекта лежит организация всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов. Традиционно в программу чемпионата входят соревнования муниципальных, корпоративных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ. Формируются команды 20-50 человек. Для участия в соревнованиях не нужны массовые старты и оборудованные помещения, достаточно просто увеличить количество шагов в день членам команды. Все участники бесплатно регистрируются в мобильном приложении «Человек идущий», которое в реальном времени осуществляет подсчет шагов каждого участника и формирует рейтинги команд. Приложение является отечественной разработкой, принадлежит Лиге, все личные данные пользователей хранятся на территории России.

#### **Соревнования проходят в два этапа:**

- 1) 26 сентября — 10 октября (предварительный этап регистрация, формирование команд, обучение участников);
- 2) 15 октября — 15 ноября (основной, зачетный этап).

**С дополнительной информацией можно ознакомиться на сайте - <https://человекидущий.рф/>**

Приглашаем принять участие в соревнованиях.