

مسابقه پیاده روی کام ورزش

ویژه جامعه ورزش

مهر ۱۴۰۴

مقدمه

فعالیت بدنی منظم از اصلی‌ترین راه‌های ارتقای سلامت فردی و اجتماعی است. کم‌ تحرکی باعث افزایش بیماری‌های غیرواگیر، کاهش بهره‌وری و افت نشاط عمومی می‌شود. در مقابل، پیاده‌روی و تحرک روزانه به بهبود کیفیت زندگی، افزایش انرژی و تقویت همبستگی اجتماعی کمک می‌کند. اپلیکیشن بومی گامیران به‌عنوان سامانه پایش و رقابت فعالیت بدنی، بستری شفاف و داده محور برای سنجش میزان تحرک ایجاد کرده است. این بستر دیجیتال زمینه مشارکت سازمان‌ها و افراد را فراهم می‌کند و رقابت سالم را به ابزاری برای ایجاد انگیزه و توسعه ورزش همگانی تبدیل می‌سازد. در همین راستا، «طرح گام ورزش» اجرا می‌شود تا طی بازه زمانی ۲۶ مهر الی ۲ آبان، رقابتی ملی میان وزارت ورزش و جوانان و ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها، فدراسیون‌های ورزشی و کمیته المپیک و پارالمپیک، همراه با یک رقابت فردی در سطح ملی، برگزار گردد. این طرح الگویی نوین برای پایش واقعی فعالیت بدنی و ترویج سبک زندگی فعال به شمار می‌رود. بر همین اساس انتظار می‌رود با بهره از این دستورالعمل و برنامه‌ریزی دقیق، زمینه برگزاری باشکوه و اثربخش این رویداد بزرگ فراهم گردد.

ماده ۱: اهداف گام ورزش

۱. ایجاد رقابت سالم و شفاف میان وزارت ورزش و جوانان و ادارات کل ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی و کمیته المپیک و پارالمپیک بر اساس داده‌های واقعی.
۲. افزایش انگیزه فردی برای تحرک روزانه از طریق رقابت مستقیم کاربران در اپلیکیشن گامیران.
۳. ترویج سبک زندگی فعال و ارتقای فرهنگ فعالیت بدنی در بین جامعه ورزش.

ماده ۲: تعاریف عملیاتی

وزارت ورزش و جوانان:

شامل کلیه کارکنان ستاد مرکزی وزارت ورزش و جوانان، معاونت‌ها، دفاتر تخصصی و واحدهای تابعه ملی است که در مجموعه مرکزی وزارتخانه مشغول به فعالیت می‌باشند. این افراد در چارچوب «وزارت ورزش و جوانان» در چالش ملی گام ورزش شرکت می‌کنند.

ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها:

شامل ادارات کل ورزش و جوانان در سطح استان‌ها و کلیه ادارات ورزش و جوانان شهرستان‌های تابعه هر استان است. کارکنان این مجموعه‌ها در چارچوب «اداره کل ورزش و جوانان استان» خود در چالش ملی گام ورزش شرکت می‌کنند.

فدراسیون‌های ورزشی:

شامل کارکنان ستادی فدراسیون‌های ملی و همچنین اعضای هیأت‌های استانی و شهرستانی وابسته به هر فدراسیون ورزشی می‌باشد. این افراد در چارچوب «فدراسیون مربوطه» در چالش ملی گام ورزش شرکت می‌کنند.

کمیته ملی المپیک و کمیته ملی پارالمپیک:

شامل کلیه کارکنان و اعضای ستادی این دو نهاد که در چارچوب اداری آن‌ها فعالیت می‌کنند و در طرح گام ورزش مشارکت خواهند داشت. این افراد در چارچوب «کمیته ملی المپیک و پارالمپیک» در چالش ملی گام ورزش شرکت می‌کنند.

ماده ۳: شعار طرح گام ورزش

با هر گام، سلامت را بساز!

ماده ۴: کلیات پویش

طرح «گام ورزش» با محوریت اپلیکیشن گامیران طراحی شده است و تمامی ساختارهای رسمی ورزش کشور از جمله وزارت ورزش و جوانان، ادارات کل استانی و فدراسیون‌های ورزشی در آن مشارکت خواهند داشت.

رقابت در دو سطح انجام می‌شود:

- سطح سازمانی: عملکرد هر نهاد بر اساس میانگین گام افراد فعال آن سازمان در بازه رقابت (۲۶ مهر تا ۲ آبان) محاسبه و رتبه‌بندی می‌شود. این شاخص موجب می‌گردد کیفیت و میزان فعالیت واقعی افراد ملاک قرار گیرد، نه صرفاً تعداد پرسنل.

- سطح فردی: افرادی که در طول بازه رقابت، حداقل در ۷ روز، روزانه بیش از ۸۰۰۰ گام ثبت کرده‌اند، به‌عنوان افراد فعال شناخته می‌شوند و وارد قرعه کشی می‌شوند.

با این ساختار، هم سازمان‌ها در یک رقابت ملی داده‌محور سنجیده می‌شوند و هم افراد درون آن‌ها فرصت دارند در رقابتی سالم و انگیزشی توان و فعالیت خود را به نمایش بگذارند. هدف نهایی این طرح، تقویت فرهنگ تحرک در بدنه اداری و سازمانی ورزش کشور و ایجاد الگویی نو برای پایش و ارتقای سلامت کارکنان و مدیران ورزش است.

ماده ۵: شرکت کنندگان طرح گام ورزش

شرکت کنندگان در طرح «گام ورزش» شامل کلیه ارکان اصلی ورزش کشور در سطوح مختلف ملی، استانی و شهرستانی هستند که در قالب چهار بخش زیر تعریف می گردند:

۱. وزارت ورزش و جوانان:

کلیه کارکنان ستاد مرکزی، معاونت ها، دفاتر تخصصی و واحدهای تابعه وزارتخانه.

۲. ادارات کل ورزش و جوانان استان ها:

شامل کارکنان ادارات کل استان ها و ادارات ورزش و جوانان شهرستان های تابعه.

۳. فدراسیون های ورزشی:

شامل کارکنان ستادی فدراسیون های ملی و اعضای هیأت های استانی و شهرستانی وابسته به آن ها.

۴. کمیته ملی المپیک و کمیته ملی پارالمپیک:

شامل کلیه کارکنان و اعضای ستادی این دو نهاد که در چارچوب اداری آن ها فعالیت می کنند و در طرح گام ورزش مشارکت خواهند داشت.

ماده ۶: زمان بندی طرح گام ورزش

- شروع رقابت: ۲۶ مهر ۱۴۰۴
- پایان رقابت: ۲ آبان ۱۴۰۴ (مدت ۷ روز متوالی)
- پایش و ثبت داده ها: هر روز توسط اپلیکیشن گامیران به صورت خودکار انجام می شود.
- جمع بندی و اعلام نتایج نهایی: ۳ آبان ۱۴۰۴

ماده ۷: فرآیند اجرا

الف) رقابت سازمانی

در رقابت سازمانی، هر نهاد (وزارت ورزش و جوانان، ادارات کل استان ها، فدراسیون های ورزشی و کمیته المپیک و پارالمپیک) یک تیم مستقل محسوب می شود. تمام کارکنان و اعضای آن نهاد در اپلیکیشن گامیران ثبت نام کرده و نام سازمان خود را انتخاب می کنند. از این لحظه، هر گام فردی به حساب سازمان نیز ثبت می شود. تبصره ۱: هیات های ورزش رشته های ورزشی می توانند در قالب فدراسیون مربوطه شرکت نمایند.

شاخص ارزیابی

برای اینکه رقابت عادلانه باشد، معیار اصلی میانگین گام افراد فعال در هر سازمان است:

$$\text{امتیاز سازمان} = \frac{\text{جمع کل گام های سازمان}}{\text{تعداد افراد فعال همان سازمان}}$$

روند محاسبه و پایش

- هر روز داده های سازمان ها از سامانه گامیران استخراج می شود.
- جدول موقت رده بندی سازمان ها و وبسایت فدراسیون ورزش های همگانی منتشر می شود.
- در پایان بازه، میانگین نهایی محاسبه و رتبه ها قطعی اعلام می گردد.

جوایز قسمت سازمانی طرح گام ورزش

برای نهادهایی که در رتبه های برتر قرار می گیرند، جوایز زیر در نظر گرفته شده است:

- به سه سازمان برتر در سطح ملی، تندیس گامیران اهدا خواهد شد.
- همچنین به این سه سازمان، لوح تقدیر رسمی از سوی فدراسیون ورزش های همگانی اعطا می گردد.

ب) رقابت فردی در طرح گام ورزش

تمامی کارکنان و اعضای وزارت ورزش و جوانان، ادارات کل استانی، فدراسیون های ورزشی و کمیته ملی المپیک و پارالمپیک که در اپلیکیشن گامیران ثبت نام کرده اند، به صورت فردی نیز در رقابت حضور دارند و در جدول ملی رتبه بندی انفرادی سنجیده خواهند شد.

برای ورود به رقابت فردی، هر شرکت کننده باید در طول بازه ۷ روزه رقابت (۲۶ مهر تا ۲ آبان)، روزانه بیش از ۸۰۰۰ گام ثبت کرده باشد. علاوه بر آن، تمامی گام های ثبت شده واجد شرایط در جدول نهایی فردی محاسبه خواهد شد و فرد در قرعه کشی جوایز قرار خواهد گرفت.

جوایز فردی

۲۰ نفر اول کشور: به قید قرعه، به هر یک از ۲۰ نفر جدول انفرادی که در طول بازه رقابت، حداقل در ۷ روز، روزانه بیش از ۸۰۰۰ گام ثبت کرده اند، یک دوچرخه ۲۶ به عنوان جایزه اصلی طرح گام ورزش اهدا خواهد شد.

۲۰ نفر دوم: نفرات بعدی جدول انفرادی (رتبه‌های ۲۱ تا ۴۰) به عنوان برگزیدگان فعال معرفی شده تجهیزات ورزشی گامیران (کلاه ورزشی گامیران، ست گرمکن و شلوار گامیران، تی شرت گامیران) دریافت خواهند کرد.

تبصره ۱: در صورتی که هر یک از سازمان‌های شرکت‌کننده در راستای توسعه فعالیت بدنی و انگیزه‌بخشی بیشتر به کارکنان خود تمایل به اهدای جوایز اختصاصی به شرکت‌کنندگان داشته باشند، فدراسیون ورزش‌های همگانی آمادگی دارد فهرست روزانه افراد ثبت‌نام‌شده و واجد شرایط در اپلیکیشن گامیران را در اختیار آن سازمان قرار دهد.