

**Инструкция по участию семей в соревновании  
«Лучшая спортивная семейная команда России»  
в рамках Всероссийского спортивного марафона «Сила России»**

**1. Основные условия участия**

<b>Параметр</b>	<b>Условие</b>
Сроки проведения	С 5 июня по 7 июля 2026 года (включительно).
Кто может участвовать	Члены одной семьи с детьми в возрасте от 7 лет.
Формат участия	Через мобильное приложение «Мой Фитнес».
Принцип формирования команд	В одной команде объединяются члены одной семьи.

**2. Порядок присоединения участников****Рекомендуемый алгоритм:**

<b>ШАГ 1</b>	Назначить капитана команды.
<b>ШАГ 2</b>	Скачать мобильное приложение «Мой Фитнес» и пройти регистрацию.
<b>ШАГ 3</b>	Ввести код клуба SILARF и присоединиться к Марафону «Сила России» в приложении.
<b>ШАГ 4</b>	Капитану команды открыть соревнование «Лучшая спортивная семейная команда России» по ссылке <a href="https://app.myfitt.ru/go/11ge">https://app.myfitt.ru/go/11ge</a> и отправить заявку на создание команды, заполнив анкету по ссылке: <a href="https://forms.yandex.ru/cloud/6a07080995add52fe8419b61">https://forms.yandex.ru/cloud/6a07080995add52fe8419b61</a>
<b>ШАГ 5</b>	В течение 24 часов после заполнения анкеты на номер телефона капитана будет направлена ссылка-приглашение в команду для всех

членов семьи.

**Внимание:** для присоединения детей в возрасте от 7 до 18 лет к команде капитану необходимо пройти регистрацию на сайте марафона <https://sila-rossii.er.ru/> и в личном кабинете заполнить информацию о детях (имя ребенка, возраст, номер телефона). Затем ребенок должен подтвердить номер телефона через СМС-сообщение и вступить в команду по ссылке.

Ссылка для подключения к соревнованию: <https://app.myfitt.ru/go/11ge>.

Заявки принимаются с 27 мая 2026 г.

### 3. Как начисляются баллы

Участники могут зарабатывать баллы за два основных вида активности:

Источник баллов	Как начисляются	Что важно учитывать
Шаговая активность	250 шагов = 1 балл здоровья.	Данные должны передаваться из телефона или подключенного устройства в приложение (для синхронизации данных необходимо заходить в приложение не реже 1 раза в 3 дня).
Пульсовые тренировки	От 0 до 3 баллов за минуту в зависимости от интенсивности тренировки и пульсовой зоны (более подробно – в приложении: техническая поддержка → Баллы здоровья).	Для корректного учета необходима синхронизация часов / браслета / телефона.

**Дневной лимит.** Один участник команды может набрать до 200 баллов в сутки.

**Командный принцип.** Итоговое место команды определяется по среднему баллу команды.

#### 4. Где смотреть рейтинг

**Рейтинг команды и личные результаты доступны в приложении:** раздел «Лидерборды»  
→ соревнование «Лучшая спортивная семейная команда России».

#### 5. Часто задаваемые вопросы

<b>Можно ли выйти из команды?</b>	Да. Участник может выйти самостоятельно, но его вклад в командный зачет аннулируется.
<b>Можно ли заменить участника?</b>	Да, вопрос замены решается через техническую поддержку, но вклад участника в командный зачет аннулируется.
<b>Чем отличаются баллы здоровья от рейтинговых баллов?</b>	<b>Баллы здоровья</b> – это все баллы, которые участник получает в приложении за свою активность: шаги, тренировки и другие действия, предусмотренные механикой приложения, и которые можно тратить в «ФитМаркете». <b>Рейтинговые баллы</b> – это сумма всех баллов здоровья, которые идут в зачет соревнования и влияют на место команды в общем рейтинге.
<b>Что такое артефакты?</b>	Артефакты – это внутриигровые элементы приложения, которые можно приобрести за баллы здоровья, они могут влиять на индивидуальный баланс. При этом на итоговый командный результат соревнования такие бонусы не влияют.
<b>Как часто нужно заходить в приложение?</b>	Рекомендуется открывать приложение регулярно, не реже одного раза в 1–3 дня,

	чтобы данные активности корректно синхронизировались.
--	---

## 6. Поощрения и награждения

**Для команды-победителя.** Команда, занявшая первое место, получает возможность пригласить в свой регион на тренировку члена организационного комитета Марафона «Сила России».

**Для участников персонального рейтинга Марафона «Сила России».** Каждые две недели 200 лучших участников по рейтингу получают набор карточек с автографами пяти известных российских спортсменов. Вручение карточек осуществляется после завершения Марафона.

## 7. Технические рекомендации и контакты

- для участия необходим смартфон с доступом в интернет и возможностью передачи данных о физической активности;
- при использовании внешних устройств необходимо убедиться, что они синхронизируются с приложением;
- если у участника или организации возникают технические вопросы, следует обращаться в службу поддержки приложения.

Контакт	Информация
Техническая поддержка	care-user@myfitt.ru
Ссылка на соревнования	<a href="https://app.myfitt.ru/go/11ge">https://app.myfitt.ru/go/11ge</a>

**Примечание.** Для рассылки участникам рекомендуется использовать данную инструкцию совместно с краткой визуальной памяткой или карточкой-алгоритмом подключения.