|  |  |
| --- | --- |
| THÀNH ĐOÀN TP.HỒ CHÍ MINH**BCH ĐOÀN QUẬN TÂN PHÚ****\*\*\***Số: -KH/ĐTN-BTTNTH | **ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH***Tân Phú, ngày tháng 3 năm 2021* |

**KẾ HOẠCH**

**Giải chạy bộ trực tuyến quận Tân Phú năm 2021**

**Chủ đề “90 năm Đoàn ta tự hào tiến bước”**

-----

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU :**

**1. Mục đích:**

- Thiết thực chào mừng kỷ niệm 90 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 – 26/3/2021).

- Thúc đẩy phong trào rèn luyện thể dục, thể thao cho đoàn viên, hội viên, thanh thiếu nhi trên địa bàn quận .

- Gây quỹ thực hiện công trình chào mừng kỷ niệm 90 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 – 26/3/2021) “Sửa chữa căn nhà tình bạn” cho cán bộ Đoàn, đoàn viên, thanh thiếu nhi có hoàn cảnh khó khăn .

**2. Yêu cầu:**

- Công tác tuên truyền hiệu quả vận động đoàn viên, hội viên thanh thiếu nhi và người dân trên địa bàn quận tham gia.

- Giải chạy được tổ chức đảm bảo các quy định, yêu cầu về công tác phòng, chống dịch bệnh COVID-19

- Công tác tổ chức đảm bảo an toàn, hiệu quả, tiết kiệm.

**II. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM, ĐỐI TƯỢNG:**

 **1. Thời gian:**

Thời gian đăng ký: Từ ngày **11/3 – 13/3/2021.**

Thời gian chạy bộ: Từ ngày **14/3 – 31/3/2021.**

 **2. Địa điểm:**

Vận động viên lựa chọn địa điểm chạy bộ phù hợp với điều kiện cá nhân, ưu tiên địa điểm tại khu vực mình sinh sống. Tránh địa điểm đông người và tuân thủ tuyệt đối các quy định của Chính phủ và Ủy ban nhân dân Thành phố về công tác phòng, chống dịch bệnh Covid19.

**3. Đối tượng tham gia:**

- Đoàn viên, hội viên, thanh thiếu nhi và người dân trên địa bàn quận.

**II. Nội dung – hình thức:**

 **1. Nội dung:**

Tham gia giải chạy trực tuyến ghi nhận thành tích trực tiếp qua ứng dụng Strava trên thiết bị di động thông minh. (***Theo thể lệ đính kèm***).

 **2. Hình thức:**

**2.1. Nội dung chạy bộ:**

- Mỗi vận động viên tham gia thực hiện cự ly chay tối thiếu là 50km và tối đa là 120km phù hợp với điều kiện sức khỏe cá nhân.

**2.2. Nội dung đạp xe đạp:**

- Mỗi vận động viên tham gia thực hiện cự ly chay tối thiếu là 100km và tối đa là 200km phù hợp với điều kiện sức khỏe cá nhân.

- Tham gia giải chạy trực tuyến **miễn phí**. Mỗi các nhân vận động viên đạt thành tích **1.000m** **(1km= 3.280ft)** ***cự ly chạy bộ***, **3.000m** **(3km=9.842ft)** ***cự ly đạp xe đạp*** sẽ được đơn vị đồng hành trích **1.000** **đồng** vào quỹ thực hiện công trình chào mừng kỷ niệm 90 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 – 26/3/2021) “Sửa chữa căn nhà tình bạn” cho cán bộ Đoàn, đoàn viên, thanh thiếu nhi có hoàn cảnh khó khăn.

**III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN:**

 **1. Ban tổ chức:**

***1.1. Thành lập Ban Tổ chức:***

- Đ/c Phạm Thị Thanh Thủy Phó Bí thư Quận Đoàn Trưởng ban

- Đ/c Trần Văn Niên hải UV. BTV Quận Đoàn Phó ban

- Đ/c Lý Thanh Huy UV.BTV Quận Đoàn Phó ban

- Đ/c Nguyễn Thị Kim An UV.BCH Quận Đoàn Thành viên

- Đ/c Đào Xuân Duy UV.BCH Quận Đoàn Thành viên

- Đ/c Nguyễn Thị Mai Phương UV.BCH Quận Đoàn Thành viên

- Đ/c Nguyễn Thanh Hoàng Cán bộ Quận Đoàn Thành viên

- Đ/c Dương Công Thành CTV Quận Đoàn Thành viên

- Đ/c Trần Hoàng Khánh Vân CTV Quận Đoàn Thành viên

***1.2. Nhiệm vụ:***

- Triển khai và xây dựng lịch hoạt động theo kế hoạch, đảm bảo đúng tiến độ hoạt động cấp quận.

- Chỉ đạo, kiểm tra và đôn đốc tổng hợp đăng ký của các cơ sở Đoàn. Tổng hợp kết quả thông tin trên các nhóm, trang tin điện tử, trang mạng xã hội quận.

**2. Cơ sở:**

- Triển khai kế hoạch đến đoàn viên thanh niên tại đơn vị.

- Vận động đoàn viên, hội viên thanh thiếu nhi và người dân trên địa bàn tham gia giải.

**3. Tiến độ thực hiện:**

- Tháng 03/2021: Tham mưu, triển khai kế hoạch

- Ngày 11/3/2021 - 13/3/2021: Cơ sở đăng ký tham gia trực tuyến.

- Ngày 14/3/ - 31/3/2021: Tổ chức giải chạy.

Trên đây là kế hoạch giải chạy bộ trực tuyến quận Tân Phú năm 2021, chủ đề “90 năm Đoàn ta tự hào tiến bước” của Ban Thường vụ Quận Đoàn, đề nghị các cơ sở Đoàn triển khai, tổ chức theo tinh thần, nội dung kế hoạch đề ra.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nơi nhận:**- TĐ: BTNTH, BMT.ANQP.ĐBDC, Vp;- QU: TT, BDV, BTG, Vp;- Cấp ủy cơ sở;- BTV Quận Đoàn;- Các cơ sở Đoàn – Hội – Đội;- Lưu.  | **TM. BAN THƯỜNG VỤ QUẬN ĐOÀN**BÍ THƯ**Hoàng Quốc Liêm** |

**THỂ LỆ**

**Tham gia giải chạy bộ trực tuyến quận Tân Phú năm 2021**

**Chủ đề: “90 năm Đoàn ta tự hào tiến bước”**

**------------------**

**I. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM, ĐỐI TƯỢNG:**

 **1. Thời gian:**

+ Thời gian đăng ký: Từ ngày **09/3 – 13/3/2021.**

+ Thời gian chạy bộ: Từ ngày **14/3 – 31/3/2021.**

 **2. Địa điểm:**

Vận động viên lựa chọn địa điểm chạy bộ phù hợp với điều kiện cá nhân, ưu tiên địa điểm tại khu vực mình sinh sống. Tránh địa điểm đông người và tuân thủ tuyệt đối các quy định của Chính phủ và Ủy ban nhân dân Thành phố về công tác phòng, chống dịch bệnh Covid19.

**3. Đối tượng tham gia:**

- Đoàn viên, hội viên, thanh thiếu nhi và người dân trên địa bàn quận.

**II. HÌNH THỨC THAM GIA:**

 **1. Hình thức đăng ký tham gia:**

**- Bước 1:** Tải ứng dụng Strava trên hệ thống app store (điện thoại iphone), google play (trên điện thoại android). Hoặc quét Qr Code bên dưới để vào trực tiếp trang chủ Strava tải ứng dụng và đăng ký người dùng

 **- Bước 2:** Cài đặt úng dụng Strava trên thiết bị di động thông minh và kết nối tài khoản cá nhân (*facebook, gmail…*). Tham gia Câu lạc bộ (Club) “Tuổi trẻ Tân Phú trên strava để kết nối giải chạy bộ trực tuyến để ghi lại kết quả chạy bộ hàng ngày của mình. Kết quả sẽ liên tục được cập nhập và hiển thị trên bảng kết quả của Câu lạc bộ “Tuổi trẻ Tân Phú” trên hệ thống Strava và trên trang mạng xã hội, fanpage “Tuổi trẻ Tân Phú”

 **- Bước 3:** Tập luyện và ghi nhận kết quả của cá nhân mỗi ngày.

**2. Yêu cầu chuyên môn:**

 **2.1. Đối với nội dung chạy bộ:**

- Mỗi vận động viên tham gia thực hiện cự ly chay tối thiếu là 50km và tối đa là 120km phù hợp với điều kiện sức khỏe cá nhân.

+ Đối với vận động viên nữ: Đạt mốc 50km

+ Đối với vận động viên nam: Đạt mốc 120km

Vận động viên hoàn thành giải chạy bộ khi số km đã chạy bộ đạt hoặc vượt cự ly trong thời gian tổ chức giải

 - Vận động viên có thể chạy bộ nhiều lần trong ngày vào thời điểm phù hợp với mỗi người. Pace hợp lệ **(số phút/(Km/ft))** là từ **6 đến 16 phút/ (1km=3.280ft)**. Quãng đường phải được đo bằng thiết bị GPS và thể hiện bản đồ đường chạy bộ.

**2.2. Đối với nội dung đạp xe đạp:**

- Mỗi vận động viên tham gia thực hiện cự ly đạp xe tối thiếu là 100km và tối đa là 200km phù hợp với điều kiện sức khỏe cá nhân.

+ Đối với vận động viên nữ: Đạt mốc 100km

+ Đối với vận động viên nam: Đạt mốc 200km

- Vận động viên có thể đạp xe đạp nhiều lần trong ngày vào thời điểm phù hợp với mỗi người. Pace hợp lệ **(số phút/(Km/ft))** là từ **5 đến 15 phút/(1km=3.280ft)**. Quãng đường phải được đo bằng thiết bị GPS và thể hiện bản đồ đường chạy bộ

**\* Lưu ý:**

**-** Vận động viên hoàn thành giải chạy bộ khi số km đã chạy bộ đạt hoặc vượt cự ly trong thời gian tổ chức giải

**- Không ghi nhận kết quả nếu vận động viên chạy bộ trên máy chạy bộ, xe đạp tập trong nhà**

**IIII. KINH PHÍ VÀ THÀNH TÍCH, GIẢI THƯỞNG:**

 **1. Kinh phí:** Tham gia giải chạy trực tuyến miễn phí. Mỗi các nhân vận động viên đạt thành tích **1.000m** **(1km=3.280ft)** cự ly chạy bộ, **3.000m** **(3km=9.842ft)** cự ly đạp xe đạp sẽ được đơn vị đồng hành trích **1.000** **đồng** vào quỹ thực hiện công trình chào mừng kỷ niệm 90 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 – 26/3/2021) “Sửa chữa căn nhà tình bạn” cho cán bộ Đoàn, đoàn viên, thanh thiếu nhi có hoàn cảnh khó khăn

 **2. Thành tích, giải thưởng:**

- Ban tổ chức trao 01 giải nhất, 01 nhì, 02 ba và các giải khuyến khích (*theo số lượng vận động viên tham gia*) gồm giấy khen Quận Đoàn, huy chương giải.

- Thành tích được tính theo số km quy định đạt được và thời gian hoàn thành cự ly của mỗi vận động viên. Ban tổ chức sẽ liên hệ trực tiếp cá nhân đạt giải theo thông tin đăng ký.

- Ban tổ chức sẽ tiến hành kiểm tra thành tích đối với các vận động viên tham gia giải chạy bộ. Nếu phát hiện vận động viên có hành vi gian lận, Ban tổ chức có quyền hủy kết quả của vận động viên đó. Quyết định của Ban tổ chức là quyết định cuối cùng và không được khiếu nại.

Trên đây là thể lệ giải chạy bộ trực tuyến quận Tân Phú năm 2021, chủ đề “90 năm Đoàn ta tự hào tiến bước” của Ban Thường vụ Quận Đoàn, đề nghị các cơ sở Đoàn triển khai, thực hiện tốt các nội dung thể lệ đề ra.

 **BAN TỔ CHỨC HỘI THI**