

**ĐIỀU LỆ**  
**TỔ CHỨC GIẢI CHẠY/ĐI BỘ ONLINE HỘI THAO CNVCLĐ**  
**TỔNG CÔNG TY TRUYỀN TẢI ĐIỆN QUỐC GIA**  
**LẦN THỨ VI, NĂM 2023**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 297/QĐ-EVNNPT ngày 3/3/2023)*

Thực hiện theo Chỉ thị liên tịch số 458/CTLT-EVNNPT ngày 14/02/2023 về việc tổ chức Hội thao Công nhân viên chức lao động Tổng công ty Truyền tải điện Quốc gia lần thứ VI, năm 2023;

Căn cứ Quyết định số 192/QĐ-EVNNPT ngày 15/02/2023 của Tổng Giám đốc EVNNPT về việc thành lập Ban Tổ chức Hội thao CNVCLĐ EVNNPT lần thứ VI, năm 2023 (gọi tắt là Ban Tổ chức (BTC));

Ban Tổ chức ban hành Điều lệ tổ chức giải chạy/đi bộ online trong khuôn khổ Hội thao CNVCLĐ EVNNPT lần thứ VI, năm 2023 như sau:

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU**

**1. Mục đích**

Giải chạy/đi bộ online EVNNPT năm 2023 là hoạt động thể dục thể thao rộng lớn trong khuôn khổ Hội thao CNVCLĐ EVNNPT lần thứ VI, năm 2023, lập thành tích thiết thực chào mừng ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh 26/3; kỷ niệm 48 năm ngày giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước (30/4/1975 - 30/4/2023); kỷ niệm 137 năm ngày Quốc tế Lao động (1/5/1886 - 1/5/2023); kỷ niệm 15 năm ngày thành lập EVNNPT (01/7/2008 - 01/7/2023 và Đại hội IV Công đoàn EVNNPT nhiệm kỳ 2023 - 2028.

- Đẩy mạnh phong trào tích cực tập luyện thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, thích ứng an toàn, linh hoạt, động viên cán bộ, công nhân viên, lao động EVNNPT tích cực hưởng ứng cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.

- Tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích dành cán bộ, công nhân viên, lao động; thúc đẩy phong trào thể dục thể thao với tinh thần “Cá nhân khỏe, doanh nghiệp mạnh”; góp phần xây dựng đơn vị nơi công tác có phong trào làm việc tốt, thể thao lành mạnh, an toàn trong toàn EVNNPT.

- Biểu dương phong trào thể dục, thể thao quần chúng của các đơn vị trực thuộc trong EVNNPT và thể hiện tốt nét đẹp văn hóa EVNNPT trong việc nâng cao đời sống tinh thần của người lao động; tạo điều kiện cho CBCNVLD các đơn vị giao lưu, học tập, trao đổi kinh nghiệm, nâng cao chất lượng phong trào thể

dục, thể thao, tăng cường sức khỏe, tái tạo sức lao động, phát huy tinh thần đoàn kết của CBCNVLD các đơn vị trong EVNNPT.

## **2. Yêu cầu**

- Chấp hành nghiêm túc Kế hoạch, Thể lệ Giải chạy/đi bộ online EVNNPT năm 2023 và các quy định của BTC.

- Nâng cao tinh thần thể thao “Đoàn kết - Trung thực - Cao thượng - Tiến bộ”, giành thành tích cao trong thi đấu, chống mọi biểu hiện tiêu cực trái với tinh thần thể dục thể thao của EVNNPT.

- Thực hiện chạy/đi bộ tại các địa điểm và thời gian (*ngoài giờ làm việc, không chạy/đi bộ tại Trạm biến áp, ...*) phù hợp theo đúng quy định của pháp luật và nội quy lao động của EVN, EVNNPT.

- Trường hợp chạy/đi bộ trong giờ hành chính, VĐV thực hiện ghi chú trong hoạt động của mình là ngày nghỉ phép, nghỉ bù hoặc ngoài giờ đi ca,... Các hoạt động không có chú thích và chạy trong giờ hành chính sẽ bị coi là vi phạm quy định.

## **II. NỘI DUNG VÀ THỂ LỆ THI ĐẤU**

**1. Thời gian thi đấu:** Từ 00:00 ngày **21/3/2023** đến 23:59 ngày **09/4/2023**.

**2. Đối tượng tham gia:** Tất cả cán bộ công nhân viên đã và đang làm việc tại EVNNPT, không giới hạn số lượng.

### **3. Hình thức thi đấu**

Phân chia theo giới tính (nam, nữ) và lứa tuổi (dưới 45 tuổi và từ 45 tuổi trở lên).

- Lứa tuổi từ 45 trở lên: Sinh năm 1978 trở về trước.

- Lứa tuổi dưới 45: Sinh năm 1979 trở về sau.

#### **3.1. Giải Chạy bộ**

##### ***a) Tiêu chí xét hợp lệ một hoạt động chạy:***

- Quãng đường tối thiểu: 1km

- Quãng đường tối đa: 50km.

- Tốc độ trung bình chậm nhất: 9:00/km

- Tốc độ trung bình nhanh nhất: 4:00/km

- Tốc độ từng km nhanh nhất: 3:00/km

Hoạt động phải được ghi nhận hoàn tất trên tài khoản UpRace của cá nhân trong vòng 72 giờ kể từ thời điểm cuộc chạy bắt đầu và không muộn hơn ngày cuối cùng của sự kiện.

***b) Tiêu chí xét hợp lệ 1 ngày chạy:*** Tổng quãng đường tối đa 50km/ngày, trong trường hợp vượt quá 50km, Ban Tổ chức sẽ loại bỏ thành tích cuối cùng cho đến khi hoạt động trong 01 ngày không vượt quá 50km.

***c) Mục tiêu hoàn thành tối thiểu của cá nhân trong giải: 100 km***

### **3.2. Giải đi bộ**

***a) Tiêu chí xét hợp lệ một hoạt động:***

- Quãng đường tối thiểu: 1km
- Quãng đường tối đa: 50km
- Tốc độ trung bình chậm nhất: 15:00/km
- Tốc độ trung bình nhanh nhất: 4:00/km
- Tốc độ từng km nhanh nhất: 3:00/km

Hoạt động phải được ghi nhận hoàn tất trên tài khoản UpRace của cá nhân trong vòng 72 giờ kể từ thời điểm cuộc chạy bắt đầu và không muộn hơn ngày cuối cùng của sự kiện.

***b) Tiêu chí xét hợp lệ 1 ngày:*** Tổng quãng đường tối đa 50km/ngày, trong trường hợp vượt quá 50km, Ban Tổ chức sẽ loại bỏ thành tích cuối cùng cho đến khi hoạt động trong 01 ngày không vượt quá 50km.

***c) Mục tiêu hoàn thành tối thiểu của cá nhân trong giải: 100 km***

## **4. Thành tích, giải thưởng**

### **4.1 Thành tích**

Thành tích của giải chạy/đi bộ sẽ được quy ra tính điểm vào thành tích tính chung cho các đơn vị theo quy định trong điều lệ của Hội thao.

### **4.2 Giải đồng đội**

***a. Đơn vị có phong trào chạy/đi bộ tốt nhất***

- Phương pháp xác định: Lấy tổng số cá nhân tham gia sự kiện hoàn thành mục tiêu chạy/đi bộ trong sự kiện được UpRace công bố chia cho tổng số CBCNV của đơn vị (tại thời điểm ngày 21/3/2023); xếp hạng các đơn vị theo thứ tự từ cao xuống thấp;

- Trao 01 giải nhất, 01 giải nhì, 01 giải ba, 02 giải khuyến khích;
- Ngoài ra, Ban Tổ chức sẽ xem xét trao giải khác tùy tình hình thực tế.

***b. Đơn vị có thành tích chạy/đi bộ tốt nhất***

- Phương pháp xác định: Lấy tổng số quãng đường (km) tích lũy của các cá nhân chạy/đi bộ của đơn vị được UpRace công bố chia cho tổng số cá nhân tham gia của đơn vị.

- Trao 01 giải nhất, 01 giải nhì, 01 giải ba cho từng nội dung (chạy, đi bộ).
- Ngoài ra, Ban Tổ chức sẽ xem xét trao giải khác tùy tình hình thực tế.

### **4.3 Giải cá nhân**

- Trao 01 giải nhất, 01 giải nhì, 01 giải ba cho từng nội dung (chạy, đi bộ); Nam từ 45 tuổi trở lên, Nam dưới 45 tuổi; Nữ từ 45 tuổi trở lên, Nữ dưới 45 tuổi).

- Giải Khuyến khích: tặng Huy chương cho các cá nhân hoàn thành mục tiêu 100 km.

- Ngoài ra Ban Tổ chức sẽ xem xét trao giải khác tùy tình hình thực tế.

### **5. Đăng ký tài khoản, đăng nhập, đặt tên và ghi nhận hoạt động chạy:**

5.1. Các cá nhân tải ứng dụng **UpRace** trên Play Store hoặc Apple Store, đăng ký tài khoản trên ứng dụng UpRace hoặc website UpRace.org;

5.2. Đăng nhập vào ứng dụng UpRace trên điện thoại, chọn tab Sự kiện, tìm sự kiện giải muốn đăng ký:

a. **“Giải chạy bộ - Chào mừng 15 năm ngày thành lập EVNNPT”** đã tạo trên UpRace

b. **“Giải đi bộ - Chào mừng 15 năm ngày thành lập EVNNPT”** đã tạo trên UpRace.

**Lưu ý:** Ban Tổ chức sẽ tạo 2 nhóm tuổi: Sinh năm 1978 trở về trước và sinh năm 1979 trở về sau, các VĐV tham gia lưu ý chọn đúng nhóm tuổi của mình tham gia. Trường hợp chọn sai nhóm tuổi thì BTC sẽ loại VĐV đó ra sự kiện của giải.

5.3. Đặt tên vận động viên (VĐV) theo nguyên tắc sau:

+ **Tên VĐV:** [Mã đơn vị]\_[Tên VĐV]

Ví dụ: VĐV Nguyễn Văn A công tác tại Cơ quan Tổng công ty Truyền tải điện Quốc gia, sẽ đặt tên là NPT\_Nguyễn Văn A. **Lưu ý:** kết nối mã đơn vị và tên VĐV là dấu gạch dưới “\_”, ko phải dấu gạch ngang “-”.

- **Bảng mã tên đơn vị** cụ thể như sau:

STT	Tên đơn vị	Mã đơn vị
1	Cơ quan Tổng công ty	NPT
2	Công ty Truyền tải điện 1	PTC1
3	Công ty Truyền tải điện 2	PTC2
4	Công ty Truyền tải điện 3	PTC3
5	Công ty Truyền tải điện 4	PTC4
6	Công ty Dịch vụ kỹ thuật truyền tải điện	NPTS
7	Ban Quản lý dự án các công trình điện miền Bắc	NPMB
8	Ban Quản lý dự án các công trình điện miền Trung	CPMB
9	Ban Quản lý dự án các công trình điện miền Nam	SPMB
10	Ban Quản lý dự án truyền tải điện	NPTPMB

- **Lưu ý:** Việc đặt tên như trên là cơ sở để thống kê, tính điểm cũng như để xác thực các VĐV, góp phần giúp cho giải đấu diễn ra minh bạch, công bằng. Do đó, BTC chỉ ghi nhận thành tích đối với cá nhân đặt tên theo đúng quy định.

#### 5.4 Ghi nhận hoạt động chạy/đi bộ:

- Cách 1: ghi nhận thông qua ứng dụng UpRace:

+ Bước 1: Mở ứng dụng UpRace và bấm Ghi

+ Bước 2: Chọn môn thể thao và bấm GO!

+ Bước 3: Bấm nút DỪNG (II) để dừng hoạt động và bấm HOÀN THÀNH

+ Bước 4: Cập nhật các thông tin của hoạt động và bấm Lưu

- Cách 2: ghi nhận thông qua ứng dụng Strava:

+ Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân

+ Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt

+ Bước 3: Chọn Kết nối và Ứng dụng

+ Bước 4: Chọn Strava

+ Bước 5: Chọn Kết nối ngay

+ Bước 6: Đăng nhập tài khoản Strava và bấm Đồng ý

*(các hoạt động của cá nhân đã ghi nhận trên Strava sẽ tự động đồng bộ ghi nhận trên UpRace)*

- Cách 3: ghi nhận thông qua ứng dụng Garmin Connect (đồng bộ hoạt động của bạn từ đồng hồ Garmin lên UpRace)

+ Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân

+ Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt

+ Bước 3: Chọn Kết nối và ứng dụng

+ Bước 4: Chọn Garmin

+ Bước 5: Chọn Kết nối ngay

+ Bước 6: Đăng nhập tài khoản Garmin và bấm Đồng ý

*(các hoạt động của cá nhân đã ghi nhận trên đồng hồ Garmin sẽ tự động đồng bộ ghi nhận trên UpRace)*

- Cách 4: ghi nhận thông qua Apple Health (đồng bộ hoạt động của bạn từ Apple Watch lên UpRace)

+ Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân

+ Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt

+ Bước 3: Chọn Kết nối và ứng dụng

+ Bước 4: Chọn Sức khỏe (Health)

+ Bước 5: Chọn Kết nối ngay

+ Bước 6: Chọn Bật tất cả & bấm Cho phép

*(sau khi ghi hoạt động bằng Apple Watch, bạn cần mở ứng dụng UpRace để ứng dụng thực hiện đồng bộ. Quá trình đồng bộ có thể mất khoảng 10-30 giây)*

- Nếu có vướng mắc vui lòng liên hệ UpRace để được hỗ trợ:

+ Fanpage: [www.facebook.com/uprace.org](http://www.facebook.com/uprace.org)

+ Website: <https://faq.uprace.org/>

+ Email: [support@uprace.org](mailto:support@uprace.org)

## 6. Quyền của Ban Tổ chức

- Ban Tổ chức có toàn quyền quyết định một VĐV có đủ điều kiện thi đấu hay không, quyền dừng thi đấu và hủy kết quả của VĐV trong trường hợp phát hiện hành vi gian lận hoặc không tuân thủ các quy định của cuộc thi và quyền phân xử đối với các khiếu nại. Ban Tổ chức kêu gọi các VĐV thể hiện tinh thần trung thực và tự giác cao nhất. Khi có bất kỳ hành vi gian lận nào bị phát hiện, VĐV sẽ bị loại khỏi cuộc thi và không được công nhận toàn bộ thành tích đã đạt được.

- Mọi hoạt động chạy/đi bộ trong giờ làm và vi phạm các địa điểm của Ban Tổ chức việc điều sẽ bị tính là **không hợp lệ**. Ban Tổ chức sẽ hủy kết quả và loại VĐV vi phạm.

## III. KINH PHÍ:

- Công đoàn EVNNPT bố trí kinh phí tổ chức, giải thưởng.

- Các công đoàn cơ sở trực thuộc bố trí kinh phí tổ chức, bồi dưỡng tập luyện, thi đấu cho các VĐV tại đơn vị mình.

## IV. ĐIỀU KHOẢN THI HÀNH

1. Điều lệ này được thực hiện trong quá trình tổ chức giải chạy bộ online trong khuôn khổ Hội thao CNVCLĐ EVNNPT lần thứ VI, năm 2023.

2. Ban Tổ chức, Thủ trưởng đơn vị, Chủ tịch Công đoàn, Trưởng đoàn VĐV các đơn vị, các VĐV tham gia Hội thao có trách nhiệm thực hiện nghiêm túc Điều lệ này.

3. Trong quá trình Hội thao, nếu có những vấn đề phát sinh khác mà trong Điều lệ chưa quy định, Ban Tổ chức Hội thao sẽ xem xét quyết định để đảm bảo Hội thao đạt kết quả tốt.

Giải chạy bộ/đi bộ online là hoạt động lành mạnh, bổ ích dành cho CNVCLĐ EVNNPT; đẩy mạnh phong trào tích cực tập luyện thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, thích ứng an toàn, linh hoạt, góp phần xây dựng đơn vị nơi công tác có phong trào làm việc tốt, thể thao lành mạnh, an toàn trong toàn EVNNPT, do đó đề nghị các đơn vị trực thuộc nghiêm túc thực hiện để giải thành công và đạt kết quả cao nhất.

---