РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-ЧЕЛЛЕНДЖА «30 ДНЕЙ ПОДРЯД»

Цель
Пробегать не менее 3 км ежедневно в течение 30 календарных дней.

Основные правила
1. Продолжительность челленджа — 30 календарных дней.
2. Каждый день необходимо пробежать минимум 3 км.
3. Все пробежки должны быть записаны GPS-трекером (Strava, Garmin, Polar, Coros, Suunto и др.).

Правило пропусков и система «Жизней»
Первый пропуск. Можно сохранить серию, если на следующий день пробежать не менее 7 км.

Второй и последующие пропуски. Серию можно сохранить только с помощью «Жизни». Стоимость одной «Жизни» — 199 ₽. После покупки «Жизни» участник обязан в этот же день выполнить обязательную норму — не менее 3 км.

Ограничение. За весь челлендж можно использовать не более двух «Жизней». После использования двух «Жизней» любой следующий пропуск приводит к выбыванию из зачета.

Нарушения
Подделка GPS-треков, использование транспорта, редактирование результатов или ложные данные ведут к дисквалификации.

Награждение
Все финишеры получают памятную медаль, электронный сертификат и место в итоговом рейтинге.

Главное правило
30 дней подряд. Каждый день минимум 3 км. Первый пропуск закрывается пробежкой 7 км. Далее — максимум две «Жизни» по 199 ₽, каждая требует обязательной пробежки 3 км в день использования.