

مقدمه

در دنیای امروز، اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در ارتقای سلامت جسمی و روانی به عنوان یکی از ارکان اصلی سبک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست. با این حال، کم تحرکی به یکی از چالش های جدی جوامع مدرن تبدیل شده است، به ویژه در میان قشر جوان جامعه که دچار معضل کم تحرکی می گردند. در چنین شرایطی، بهره گیری از فناوری های نوین و ابزارهای دیجیتال می تواند نقش مهمی در ترغیب افراد به ورزش و افزایش تحرک ایفا کند.

اپلیکیشن گامیران به عنوان یک پلتفرم هوشمند گام شمار، بستری مناسب برای طراحی و اجرای رویدادهای ورزشی با ترکیب فناوری، بازی سازی، و فعالیت بدنی، تجربه ای جذاب و انگیزشی برای کاربران ایجاد می کند. هدف این رویداد، افزایش سطح فعالیت بدنی، تقویت حس رقابت سالم و همبستگی میان دانشگاهیان و دانشجویان است. با اجرای یک رویداد ورزشی ملی در بستر گامیران، می توان دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاهها را در یک مسیر مشترک برای ارتقای سلامت جمعی گرد هم آورد. این رویداد با بهره گیری از مکانیزم های ساده و جذاب، از جمله چالش های فردی، زمینه ساز تقویت فرهنگ ورزش همگانی در محیط های علمی خواهد بود. از طرفی، ارائه جوایز هدفمند و نمایش زنده پیشرفت کاربران، انگیزه مضاعفی برای مشارکت ایجاد می کند. این رویکرد، الگویی موثر برای پیوند فناوری با ورزش و ارتقای سلامت جامعه دانشگاهی خواهد بود. به همین منظور، دستور العمل اجرایی این طرح تدوین شده است که شایسته است با بهره گیری از آن، این طرح با مشارکت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و فدراسیون ورزش های همگانی به طرز مطلوبی برگزار گردد.

هدف کلان:

- افزایش سطح فعالیت بدنی و ترویج فرهنگ ورزش همگانی در دانشگاهها، با استفاده از ابزارهای دیجیتال و رقابت های انگیزشی در اپلیکیشن گامیران.

اهداف اختصاصی:

- افزایش مشارکت دانشگاهیان در فعالیتهای بدنی روزانه از طریق چالش های متنوع و رقابتی.
- تقویت رقابت سالم و انگیزه بخش میان دانشگاهها با رتبه بندی و ارائه جوایز هدفمند.
- ارتقای آگاهی دانشگاهیان درباره فواید سبک زندگی فعال و کاهش کم تحرکی.
- استفاده از فناوری های نوین برای بهبود سطح سلامت عمومی

چالش گام های طلایی

ویژه دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی

این رویداد توسط اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان با همکاری فدراسیون ورزش های همگانی در بستر اپلیکیشن گامیران انجام می شود. کاربران می توانند با نصب اپلیکیشن گامیران و ثبت اطلاعات خود در رویداد گامهای طلایی گرامیداشت آغاز امامت حضرت ولیعصر(عج) در این مسابقه شرکت نمایند.

۱- شرکت کنندگان

کلیه دانشگاهیان اعم از دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان رسمی، پیمانی، قراردادی و شرکتهای دانشگاهها.

۲- زمان برگزاری:

از ۳۱ مردادماه ۱۴۰۵ تا ۱ آذر ماه ۱۴۰۵ به مدت سه ماه

۳- نحوه اجرا:

شرکت کنندگان می بایست در طول سه ماه تاریخ مذکور حداقل سه روز در هفته و هر روز حداقل ۷۰۰۰ گام بردارند.

۴- جوایز

افرادی که در طول دوره سه ماهه، حداقل در سه روز در هفته و هر روز حداقل ۷۰۰۰ گام ثبت کرده باشند، واجد شرایط شرکت در فرآیند اهدای جوایز خواهند بود.

به افراد واجد شرایط، جوایز به شرح زیر اهدا خواهد شد:

✓ **جایزه نفر اول:** به فردی که در مجموع دوره، بیشترین تعداد گام را ثبت کرده باشد، یک دستگاه دوچرخه اهدا خواهد شد.

✓ **جوایز قرعه کشی:** پس از پایان دوره در میان تمامی افراد واجد شرایط، قرعه کشی انجام شده و به ۹ نفر از شرکت کنندگان، ۹ دستگاه دوچرخه اهدا خواهد شد.

✓ **جوایز هفته تربیت بدنی:** در بازه زمانی ۲۵ مهرماه تا ۸ آبان ماه، همزمان با هفته تربیت بدنی، به ۱۰ نفر از افرادی که در این بازه بیشترین تعداد گام را ثبت کرده باشند، ۱۰ دست لباس ورزشی اهدا خواهد شد. همچنین، در میان افراد واجد شرایط این بخش، ۱۰ نفر به قید قرعه انتخاب شده و ۱۰ دست لباس ورزشی به هر نفر اهدا می شود.