

Số: 197 / ĐL-BCĐVNTT

Hải Phòng, ngày 28 tháng 02 năm 2022

## ĐIỀU LỆ

### GIẢI ĐẠP XE ONLINE “VMU inspiring rides 2022”

#### I. MỤC ĐÍCH, Ý NGHĨA

- Thực hiện Kế hoạch số 1219/KH-ĐHHHVN ngày 20 tháng 8 năm 2021 về việc tổ chức các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao năm học 2021-2022 trong khối CB, VC, NLD Trường ĐHHHVN.

- Nhằm tạo sân chơi, tăng cường giao lưu, tạo sự gắn bó đoàn kết giữa CB, VC, NLD và từng bước hình thành nếp sống thi đua rèn luyện sức khỏe trong cộng đồng CB, VC, NLD Nhà trường.

#### II. ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

Dành cho cán bộ, viên chức, người lao động của các đơn vị thuộc, trực thuộc Trường ĐHHHVN.

#### III. ĐĂNG KÝ THI ĐẤU

- Các VĐV đăng ký thi đấu tại link: <https://forms.gle/KEynX8q5m63Bqv6M9>  
(VĐV phải đăng ký đúng họ tên, đơn vị và sử dụng email vimaru.edu.vn để tham gia Giải).

- Thời gian đăng ký tham gia Giải: từ ngày 01/3 đến ngày 04/3/2022 tại trang <https://challenge.vn/event/vmu-inspiring-rides-2022-1818>.

- VĐV vẫn có thể tiếp tục đăng ký và tham gia trong quá trình Giải diễn ra, chậm nhất trước 17h ngày 14/3/2022.

#### IV. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM VÀ NỘI DUNG THI ĐẤU

- Thời gian thi đấu: từ 5h00' ngày 05/3/2022 đến 17h00' ngày 19/03/2022.

- Địa điểm thi đấu: Vận động viên lựa chọn địa điểm đạp xe phù hợp với điều kiện cá nhân và đảm bảo nguyên tắc 5K theo khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng chống dịch bệnh.

- Nội dung thi đấu: Gồm nội dung thi đấu dành cho nam và nữ thi đấu theo hình thức cá nhân và tập thể.

#### V. CÁCH THỨC THAM GIA

- Các VĐV đăng ký tham gia Giải sử dụng ứng dụng Strava cài đặt trên điện thoại hoặc đồng hồ Garmin đã liên kết với tài khoản cá nhân trên trang <https://challenge.vn/>.



- Trong quá trình đạp xe, VĐV mang theo các thiết bị hỗ trợ ứng dụng nói trên (như điện thoại, đồng hồ đeo tay) để ghi nhận kết quả.

- VĐV đã có tài khoản Strava tham dự Giải VMU – Go ahead 2021 có thể sử dụng tài khoản đã đăng ký để thi đấu giải đạp xe “**VMU inspiring rides 2022**”

## **VI. CÁCH THỨC TÍNH THÀNH TÍCH**

- Thành tích thi đấu được tính theo tổng quãng đường tích lũy của các hoạt động hợp lệ trong khoảng thời gian thi đấu. Việc tổng hợp thành tích và xếp hạng sẽ được thực hiện tự động trên trang <https://challenge.vn/>.

- Trong trường hợp VĐV có số km thành tích ngang nhau, tiêu chí để xếp hạng được tính theo thứ tự ưu tiên: Thời gian hoàn thành, tốc độ trung bình.

### **\* Hoạt động hợp lệ:**

- Quãng đường (Distance) của một hoạt động phải được đo bằng thiết bị di động có GPS và thể hiện bản đồ khi kết nối với Strava và các ứng dụng đồng hồ thông minh Garmin. Kết quả phải ở chế Công khai (Everyone can see) trong suốt thời gian diễn ra chương trình.

- Thể hiện bản đồ hoạt động rõ ràng, không có dấu hiệu sai số lớn do lỗi bắt sóng GPS của thiết bị di động. Các hoạt động trong nhà hoặc các hoạt động không thể hiện bản đồ (map) rõ ràng theo cung đường sẽ không được công nhận và tính phạm quy

- Tốc độ hợp lệ được tính từ 10 km/h đến 25 km/h. Những hoạt động có tốc độ trung bình hợp lệ nhưng có tốc độ theo từng km bất thường, BTC sẽ xem xét theo từng trường hợp.

## **VII. CƠ CẤU GIẢI THƯỞNG**

### **1. Đối với nội dung tập thể:**

- 01 giải Nhất gồm: Cờ + Tiền thưởng
- 01 giải Nhì gồm: Cờ + Tiền thưởng
- 01 giải Ba gồm: Cờ + Tiền thưởng
- 01 giải Khuyến khích + Tiền thưởng

### **2. Đối với nội dung cá nhân:**

Giải thưởng dành cho nội dung cá nhân được chia thành hai hệ thống dành cho nam và nữ VĐV, gồm các giải như sau:

- 01 giải Nhất gồm: Huy chương + Giấy khen + Tiền thưởng
- 01 giải Nhì gồm: Huy chương + Giấy khen + Tiền thưởng
- 01 giải Ba gồm: Huy chương + Giấy khen + Tiền thưởng
- 01 giải Khuyến khích gồm: Giấy khen + Tiền thưởng

- Các VĐV có thành tích tổng quãng đường tích lũy từ 180 km trở lên khi kết thúc Giải sẽ được nhận huy chương kỷ niệm của Ban tổ chức.

### VIII. BAN TỔ CHỨC GIẢI

Thành lập Ban Tổ chức Giải đạp xe Online ““VMU inspiring rides 2022”” gồm các đồng chí sau:

| STT | Họ và tên                | Đơn vị                  | Chức vụ    |
|-----|--------------------------|-------------------------|------------|
| 1.  | Đ/c Nguyễn Minh Đức      | Phó Hiệu trưởng         | Trưởng Ban |
| 2.  | Đ/c Nguyễn Công Vịnh     | Chủ tịch CĐ Trường      | Phó Ban TT |
| 3.  | Đ/c Phạm Văn Tuất        | Giám đốc TT GDTC HH     | Phó Ban    |
| 4.  | Đ/c Nguyễn Lê Mạnh Cường | UV BTV CĐ Trường        | Ủy viên    |
| 5.  | Đ/c Đỗ Thị Thúy          | CV Phòng Thanh tra&ĐBCL | Ủy viên    |

Ban Tổ chức có trách nhiệm triển khai và tổ chức Giải đạp xe “VMU inspiring rides 2022” theo Điều lệ Giải. Trường hợp có thay đổi, bổ sung Điều lệ Giải, Ban Tổ chức sẽ có thông báo bằng văn bản tới các vận động viên tham gia.

**Nơi nhận:**

- ĐU, HĐT, BGH (để biết);
- BCĐ hoạt động VH-VN-TT Trường(để ph/hợp);
- BTC Giải (để t/h);
- Lưu: VT, TT GDTCHH.

**TM. BAN CHỈ ĐẠO  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG – TRƯỞNG BAN**



**PGS. TS. Nguyễn Minh Đức**




# PHỤ LỤC: HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ VÀ THAM GIA GIẢI ĐẠP XE ONLINE “VMU inspiring rides 2022”

## I. Hướng dẫn đăng ký

### Bước 1: Tải và cài đặt ứng dụng Strava trên điện thoại

Đây là ứng dụng điện thoại, có chức năng ghi lại hoạt động (như chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi lội...) dựa trên dữ liệu GPS và cung cấp các dữ liệu liên quan đến hoạt động đó như cự ly, thời gian, tốc độ... Thông qua Strava, bạn còn có thể chia sẻ hoạt động với bạn bè cũng như xem các hoạt động mà họ chia sẻ, tham gia các thử thách, tìm kiếm các câu lạc bộ thể thao và nhiều tính năng thú vị khác.

Để cài đặt, vào App. Store hoặc CH Play tìm kiếm ứng dụng Strava với biểu

tượng  Strava: Run &...  
Sức Khỏe & Thể d...  
★★★★☆ 1.5M, thực hiện các bước yêu cầu để hoàn thành việc cài đặt. Nếu phần cài đặt, ứng dụng có đề xuất mua dịch vụ, bỏ qua, không thực hiện việc mua bất kỳ dịch vụ nào. Chúng ta chỉ sử dụng chức năng miễn phí của Strava là đủ cho giải “VMU inspiring rides 2022”


### Bước 2: Đăng ký tài khoản trên trang Challenge.vn

Trường hợp chưa có tài khoản trên trang Challenge.vn, chúng ta cần đăng ký một tài khoản trên trang này. Thực hiện lần lượt các bước như sau:

- Vào trang <https://challenge.vn/>



- Chọn nút .

- Điền các thông tin cần thiết để lập tài khoản như Họ tên, Ngày sinh, Giới tính, địa chỉ email (lưu ý sử dụng email của Trường)... sau đó chọn nút  trên bàn hình để gửi thông tin đăng ký. Người dùng có thể sử dụng tài khoản Gmail hoặc Facebook đã có của mình để đăng ký nhanh hơn.


- Hệ thống sẽ gửi thư xác nhận đăng ký về địa chỉ email đã khai báo ở trên. Do vậy, người dùng phải vào email của mình để xác nhận kích hoạt tài khoản.

### Bước 3: Kết nối tài khoản trên trang Challenge tới tài khoản Strava.


- Vào trang <https://challenge.vn/>


- Thực hiện đăng nhập với tài khoản vừa tạo ở Bước 2.



- Mở menu làm việc, nếu trên điện thoại nhấn vào dấu  ở góc trên bên phải màn hình, nếu trên máy tính, kích chuột vào dấu mũi tên ở gần tên tài khoản như hình vẽ bên.

- Chọn mục “Thông tin cá nhân” trên menu để chuyển sang trang có các thông tin cá nhân.



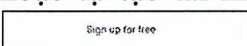
- Trên trang Thông tin cá nhân, chọn biểu tượng  để thực hiện kết nối tới tài khoản Strava. Khi này màn hình đăng nhập của ứng dụng Strava sẽ được hiển thị như hình bên.

- **Trường hợp đã có tài khoản Strava**, thực hiện việc nhập tài khoản (email) và mật khẩu sau đó chọn nút .

Khi kết nối thành công, sẽ có thông báo hiển thị “Đã kết nối với STRAVA” như hình dưới đây



\* Lưu ý: Có thể sử dụng tài khoản Facebook, Google hoặc Apple đã có trước để việc kết nối đơn giản hơn.


- **Trường hợp chưa có tài khoản Strava**, chọn nút , màn hình tạo tài khoản xuất hiện như hình bên. Có 3 lựa chọn để thực hiện tạo tài khoản tại bước này. Người dùng có thể sử dụng tài khoản  đã có của mình hoặc tự tạo tài khoản từ ban đầu bằng cách chọn nút .

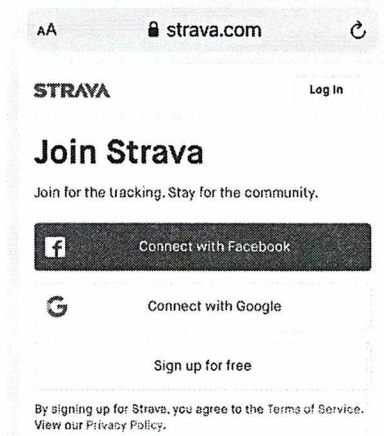
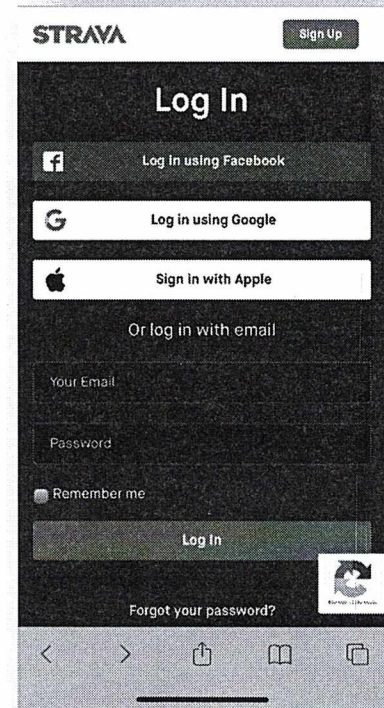
Hãy chọn cách tạo phù hợp và thực hiện các bước tiếp theo để tạo tài khoản Strava. Tại bước này nên chọn cách sử dụng tài khoản Facebook, Google có sẵn để hạn chế việc phải khai báo nhiều thông tin.

Sau khi khai báo và tạo xong tài khoản Strava, tài khoản khoản này sẽ được kết nối với tài khoản Challenge. Tài khoản Challenge xác báo đã kết nối với Strava thành công với hiển thị trên màn hình như sau



### \* Một số cài đặt cần lưu ý đối trên ứng dụng Strava

Sau khi đã đăng ký thành công tài khoản Strava, người dùng cần lưu ý một số cài đặt để việc sử dụng được thuận lợi. Để vào phần cài đặt, hãy mở ứng dụng Strava trên điện thoại và đăng nhập vào tài khoản. Sau đó chọn biểu tượng  tại góc trên bên



phải màn hình. Khi menu các cài đặt xuất hiện, chọn đổi đơn vị đo từ mile sang km, nhiệt độ sang °C để dễ sử dụng hơn.

- Chi tiết hướng dẫn đăng ký, sử dụng Strava có thể xem tại <https://blog.justrace.vn/user-guide/huong-dan-su-dung-ung-dung-strava-tren-dien-thoai/>



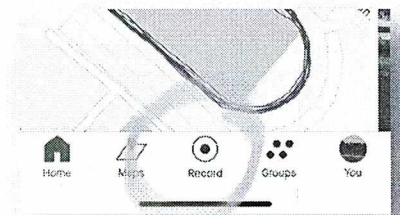
#### **Bước 4: VĐV đăng ký tham gia “VMU inspiring rides 2022”**




Sau khi đăng ký các bước trên thành công, VĐV đã sẵn sàng tham gia các hoạt động được tổ chức trên trang Challege.vn. Để tham gia Giải “VMU-Ride to inspire 2022”, VĐV cần đăng ký tham dự thông qua đường link được Ban tổ chức gửi.

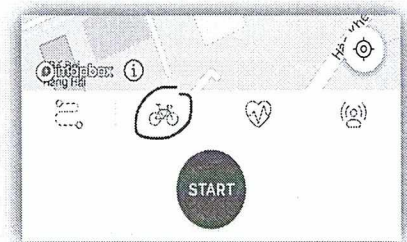
## **II. Tham gia thi đấu**

Khi tham gia thi đấu, mỗi lần thực hiện hoạt động thi (work out), VĐV thực hiện các bước sau:

**Bước 1:** Bật ứng dụng Strava trên điện thoại. Chọn nút **Record** ở đáy màn hình để chọn chức năng ghi nhận hoạt động của ứng dụng. Màn hình ứng dụng chuyển sang chế độ sẵn sàng ghi nhận hoạt động.






**Bước 2:** Quan sát xem ứng dụng đã chọn đúng chế độ “đạp xe” (Ride) chưa. Nếu thấy hình  ở gần nút Start là đã chọn đúng. Trường hợp thấy hình biểu tượng khác như chạy bộ, bơi lội... thì chạm vào biểu tượng để mở menu các hoạt động và chọn biểu tượng của hoạt động đạp xe . Sau khi kiểm tra chế độ hoạt động, chọn nút  để bắt đầu ghi nhận hoạt động.






Màn hình điện thoại chuyển sang chế độ hiển thị các thông số đo đặc đối với hoạt động đang được thực hiện. Các thông số bao gồm thời gian hoạt động đã diễn ra, tốc độ (pace) và quãng đường di chuyển. Xem thông tin ở trang sau.



Tốc độ được tính dựa trên thời gian thực hiện hoạt động trên quãng đường di chuyển. Do vậy, VĐV cần lưu ý tập trung đi/chạy liên tục để đảm bảo thành tích. Nếu việc dừng, nghỉ quá dài, tốc độ (pace) có thể vượt ngoài phạm vi quy định của Giải có thể dẫn đến hoạt động không ghi nhận.

Trường hợp VĐV có việc phải tạm dừng hoạt động mà không muốn bị ảnh hưởng đến kết quả thì thực hiện như sau: Nhấn nút  trên màn hình để tạm dừng chương trình. Khi muốn quay lại tiếp tục với hoạt động, chọn nút **Resume**  **Finish**  trên màn hình.

Trường hợp VĐV muốn kết thúc hoạt động, sau khi nhấn nút , VĐV nhấn tiếp nút **Finish**  để kết thúc hoạt động.

**Bước 3:** Sau khi chọn nút Finish ở bước 2 nêu trên, VĐV chọn tiếp nút  ở màn hình kế tiếp. Tại thời điểm này, kết quả của hoạt động được lưu trữ và chuyển sang trang **Challenge.vn** để tính thành tích.

### III. Xem kết quả thi đấu và xếp hạng

VĐV có thể xem kết quả, thành tích của mình và các VĐV khác bằng cách vào trang **Challenge.vn** (trên máy tính hoặc điện thoại), thông qua các bước như sau:

Bước 1: Vào trang <https://challenge.vn/>

Bước 2: Vào menu “Tổng quan” (cách vào menu xem Bước 3, phần I ở trên). Trên màn hình xuất hiện danh sách các cuộc thi mà VĐV đang tham gia.

Chọn cuộc thi cần xem kết quả sau đó chọn mục “Xếp hạng” trên danh mục menu trên màn hình để chuyển tới màn hình chứa kết quả tổng hợp. Tại đây, VĐV có thể xem được kết quả của mình, của các VĐV khác tham dự giải.

