

# ĐIỀU LỆ GIẢI CHẠY ONLINE CMAXX

## ĐỒNG - ĐỀU - CÙNG VỀ ĐÍCH

### I. MỤC ĐÍCH

- Khuyến khích cán bộ nhân viên CMAXX hình thành thói quen vận động thường xuyên.
- Tăng giao lưu, kết nối giữa các công ty, phòng ban, khối văn phòng và hiện trường; ưu tiên trộn thành viên chưa quen nhau vào cùng Team.
- Tạo cạnh tranh lành mạnh nhưng không để một vài người chạy khỏe có thể gánh thành tích cho cả đội.
- Động viên cả người ít vận động cùng tham gia: chạy chậm được, đi bộ nhanh được, nhưng phải vận động thực chất và liên tục.

**Muốn Team thắng: phải kéo được nhiều người cùng tập và tập đều.**

### II. THỜI GIAN - TỔ CHỨC

- Thời gian thi đấu: 21 ngày liên tục.
- Mỗi Team dự kiến 8-10 người; BTC chủ động trộn thành viên từ nhiều bộ phận/đơn vị.
- Mỗi Team có 01 Đội trưởng chịu trách nhiệm theo dõi tiến độ, nhắc và kéo các thành viên cùng hoàn thành.
- 84Race là hệ thống chính thức để đăng ký cự ly, ghi nhận và tổng hợp kết quả; dữ liệu chạy được đồng bộ theo quy định của BTC.

### III. ĐĂNG KÝ CỰ LY TRƯỚC GIẢI

Mỗi thành viên bắt buộc chọn và đăng ký trước 01 cự ly trên 84Race để hệ thống hiển thị tiến độ hoàn thành:

| Mức đăng ký | Cự ly 21 ngày | Định hướng                                        |
|-------------|---------------|---------------------------------------------------|
| KHỞI ĐỘNG   | 36 km         | Mức tối thiểu, phù hợp người ít vận động          |
| BỀN BỈ      | 60 km         | Dành cho người đã có thói quen vận động           |
| CHINH PHỤC  | 120 km        | Dành cho người chạy thường xuyên/thi giải cá nhân |

- Không đổi cự ly đăng ký sau khi giải bắt đầu, trừ trường hợp BTC quyết định do lỗi kỹ thuật.
- Mức 36 km được xây dựng từ 3 tuần x 4 ngày/tuần x 3 km/ngày = 36 km.

### IV. HOẠT ĐỘNG HỢP LỆ - QUY TẮC 3 KM LIÊN MẠCH

- Chỉ ghi nhận chạy bộ hoặc đi bộ được 84Race ghi nhận hợp lệ.
- Một ngày hoạt động hợp lệ phải có ít nhất 01 activity LIÊN MẠCH đạt từ 3,00 km trở lên.
- Không cộng dồn nhiều activity ngắn trong cùng ngày. Ví dụ 2 km buổi sáng + 2 km buổi chiều KHÔNG được tính là 01 ngày hoạt động.
- Một người dù có nhiều activity hợp lệ trong cùng ngày cũng chỉ được tính tối đa 01 ngày hoạt động.
- Thời gian nghỉ/pause không được dùng để chia nhỏ hoặc làm đẹp pace. Pace xét theo dữ liệu hoạt động liên tục được hệ thống/BTC công nhận.

### V. QUY ĐỊNH PACE

- Pace hợp lệ: từ 3:00 đến 15:00 phút/km, tính cả hai đầu mốc.
- Pace nhanh hơn 3:00 phút/km hoặc chậm hơn 15:00 phút/km: KHÔNG HỢP LỆ và không tính kết quả activity.

- BTC có quyền kiểm tra GPS, thời gian, quãng đường và dữ liệu bất thường trước khi công nhận kết quả.

## VI. ĐIỀU KIỆN HOÀN THÀNH CÁ NHÂN

- Điều kiện nền tảng của mọi VĐV: có tối thiểu 12 ngày hoạt động hợp lệ trong 21 ngày.
- Hoàn thành KHỐI ĐỘNG: đạt tối thiểu 36 km và tối thiểu 12 ngày hoạt động hợp lệ.
- Hoàn thành BỀN BỈ: đạt tối thiểu 60 km và tối thiểu 12 ngày hoạt động hợp lệ.
- Hoàn thành CHÍNH PHỤC: đạt tối thiểu 120 km và tối thiểu 12 ngày hoạt động hợp lệ.
- VĐV được xác định hoàn thành theo đúng cự ly đã đăng ký trước giải.

## VII. BẢNG THEO DÕI TỪNG THÀNH VIÊN

Đội trưởng/BTC theo dõi một bảng duy nhất, ai cũng có thể tự kiểm tra:

| Thành viên | Cự ly ĐK | Km hiện tại | Ngày ≥3 km | % cự ly | Trạng thái       |
|------------|----------|-------------|------------|---------|------------------|
| A          | 36       | 30          | 10         | 83%     | Đang đạt tiến độ |
| B          | 60       | 44          | 9          | 73%     | Cần thêm ngày    |
| C          | 36       | 18          | 6          | 50%     | Cần kéo          |

- Tỷ lệ hoàn thành cự ly = Tổng km hợp lệ / Cự ly đăng ký x 100%.
- Trạng thái hoàn thành cuối giải chỉ được xác nhận khi đồng thời đủ cự ly đăng ký và đủ tối thiểu 12 ngày hợp lệ.

## VIII. XẾP HẠNG ĐỒNG ĐỘI - ĐỒNG → ĐỀU → KM

Không dùng hệ số hay công thức điểm phức tạp. Xếp hạng Team lần lượt theo 3 tiêu chí:

- 1. **ĐỒNG**: Team có TỶ LỆ thành viên hoàn thành cự ly đã đăng ký cao hơn xếp trên. Tỷ lệ = số người hoàn thành / tổng quân số Team.
- 2. **ĐỀU**: nếu bằng tỷ lệ hoàn thành, Team có BÌNH QUÂN số ngày hoạt động hợp lệ/người cao hơn xếp trên. Bình quân = tổng ngày hoạt động hợp lệ của Team / tổng quân số Team.
- 3. **KM**: nếu vẫn bằng nhau, Team có BÌNH QUÂN km hợp lệ/người cao hơn xếp trên. Bình quân = tổng km hợp lệ của Team / tổng quân số Team.

**Nguyên tắc duy nhất cần nhớ: ĐỒNG → ĐỀU → KM.**

Dùng tỷ lệ/bình quân để Team 8 người và Team 10 người được so sánh công bằng.

## IX. FULL TEAM DAY

- Một ngày được công nhận FULL TEAM DAY khi 100% thành viên của Team đều có ít nhất 01 activity hợp lệ từ 3 km trong ngày.
- Full Team Day không cộng điểm vào bảng xếp hạng chính; được dùng để truyền thông, tạo khí thế và xét giải 'Không bỏ lại đồng đội'.

## X. GIẢI THƯỞNG

- VÔ ĐỊCH CMAXX: Team đứng đầu theo nguyên tắc ĐỒNG → ĐỀU → KM.
- KHÔNG BỎ LẠI ĐỒNG ĐỘI: Team có nhiều Full Team Day nhất.
- TEAM GẮN KẾT NHẤT: căn cứ hoạt động chung, tương tác và tinh thần kéo nhau tập.
- ĐỘI TRƯỞNG TRUYỀN LỬA: đội trưởng kéo được thành viên tham gia đều và hoàn thành tốt.
- Giải cá nhân: Nam/Nữ có tổng km hợp lệ cao nhất; giải chạy đều có số ngày hợp lệ cao nhất. BTC có thể quy định điều kiện tối thiểu 60 km để xét giải cá nhân.

## **XI. CHỐNG GIAN LẬN**

- Không nhập km thủ công nếu không được hệ thống/BTC cho phép.
- Không sử dụng xe máy, ô tô hoặc phương tiện cơ giới để tạo quãng đường.
- Không chạy hộ, nhờ người khác chạy hộ hoặc chuyển tài khoản/thiết bị.
- Không ghi nhận trùng một hoạt động hoặc cố tình chỉnh sửa dữ liệu.
- Activity vi phạm pace, không đủ 3 km liền mạch hoặc dữ liệu bất thường sẽ không được công nhận.
- Vi phạm lần đầu: hủy activity. Cố tình hoặc tái phạm: BTC có quyền hủy thành tích liên quan và xử lý kết quả thi đua.

## **XII. 7 ĐIỀU MỌI THÀNH VIÊN CẦN NHỚ**

- 1. Đăng ký trước: 36 km / 60 km / 120 km.
- 2. Mỗi ngày phải có ít nhất 01 activity liền mạch  $\geq 3$  km mới tính là ngày hoạt động.
- 3. Không cộng dồn nhiều activity ngắn.
- 4. Pace hợp lệ: 3:00-15:00 phút/km; ngoài khoảng này không tính.
- 5. Tối thiểu 12 ngày hoạt động trong 21 ngày.
- 6. Team xếp hạng: ĐÔNG  $\rightarrow$  ĐỀU  $\rightarrow$  KM.
- 7. Không ai chạy thay được phần của đồng đội.

***CMAXX - Không cần vài người chạy thật xa. Cần cả Team cùng chuyển động.***