



# UPRACE SUPER EVENT 2026

## Đ I È U L Ê G I Ả I

*Sự kiện chạy bộ cộng đồng miễn phí · Mỗi kilomet là một đóng góp cho cộng đồng*

10/10/2026 — 01/11/2026



## NỘI DUNG ĐIỀU LỆ

# 6 phần chính của điều lệ giải



01

### Định nghĩa

Sự kiện & cách thức ghi nhận



02

### Thời gian sự kiện

Đăng ký & thời gian thi đấu



03

### Cách thức đăng ký

9 bước tham gia sự kiện



04

### Cách thức tham gia

Bảng thi đấu, Đội, Virtual Race



05

### Cách thức thi đấu

Cuộc chạy hợp lệ & hoạt động cao điểm



06

### Giải thưởng

Chứng nhận, giải cá nhân & giải đội



# Sự kiện chạy bộ cộng đồng vì cộng đồng

**UpRace 2026** là sự kiện chạy bộ cộng đồng **MIỄN PHÍ** dành cho tất cả mọi người sử dụng ứng dụng UpRace.

**Vận động viên (VĐV)** tham gia trong thời gian quy định và được **tự do chạy vào bất kỳ thời gian, địa điểm nào**. Kết quả ghi nhận qua ứng dụng UpRace hoặc thiết bị bên thứ ba liên kết với ứng dụng.

Thành tích sau sự kiện được quy đổi thành **tiền quyền góp** tới các tổ chức xã hội tại Việt Nam.



## Chạy ở đâu, khi nào cũng được tính

Tự do lựa chọn thời gian và địa điểm chạy trong suốt thời gian diễn ra sự kiện — miễn là hoạt động được ghi nhận hợp lệ trên ứng dụng UpRace.



## 02 · THỜI GIAN SỰ KIỆN (DỰ KIẾN)

# Mốc thời gian sự kiện

**10h00**

18/09/2026

### Mở đăng ký

Thông báo trên các kênh truyền thông chính thức

**00h00**

10/10/2026

### Bắt đầu sự kiện

Khởi động sự kiện chính thức

**23h59**

01/11/2026

### Kết thúc sự kiện

Tổng cộng 23 ngày thi đấu chính thức

**Lưu ý:** Trong thời gian diễn ra sự kiện, VĐV vẫn có thể tham gia — thành tích được ghi nhận từ thời điểm VĐV bắt đầu tham gia trên ứng dụng. *Giờ Việt Nam (GMT+7) là múi giờ chuẩn cho toàn bộ sự kiện.*



## 03 · CÁCH THỨC ĐĂNG KÝ (1/4)

# Chuẩn bị & tạo tài khoản

1

### Tải & cài đặt ứng dụng UpRace

Trên thiết bị di động (iOS hoặc Android). Cấp quyền truy cập GPS nếu là lần đầu sử dụng, để UpRace ghi nhận và đồng bộ dữ liệu hoạt động.

2

### Đăng nhập vào ứng dụng

Bằng tài khoản Gmail cá nhân, hoặc đăng nhập trên website chính thức của sự kiện.

3

### Tìm sự kiện UpRace 2026

Trong tab Sự kiện hoặc Cộng đồng, sau đó bấm THAM GIA NGAY.

4

### Cung cấp thông tin cá nhân

Đầy đủ thông tin theo yêu cầu của BTC để phục vụ tổ chức, vận hành và trao thưởng (bắt buộc).



03 · CÁCH THỨC ĐĂNG KÝ (2/4) — BƯỚC 5

# Lựa chọn Tổ chức Xã hội gây quỹ

Mỗi tài khoản chỉ được chọn **MỘT (01)** Tổ chức Xã hội để gây quỹ, và **không được thay đổi** trong suốt quá trình sự kiện diễn ra (bắt buộc).

1



Quỹ Vì Tuổi trẻ  
vùng cao và hải đảo

2



Hội Bảo trợ người  
khuyết tật Việt Nam  
(VASPD)

3



Sơ sinh Việt Nam  
(Newborns Vietnam)



# Lựa chọn Bảng thi đấu (bắt buộc)



## Bảng Chuyên nghiệp

Dành cho vận động viên theo đuổi thành tích cao, đáp ứng các tiêu chuẩn xác thực hoạt động nghiêm ngặt hơn để đảm bảo tính cạnh tranh và công bằng trong thi đấu.

### Xác thực dựa trên các chỉ số:

- Pace (tốc độ)
- Bước chân (cadence)
- Nhịp tim



## Bảng Phong trào

Dành cho cộng đồng runner yêu thích chạy bộ, khuyến khích mọi người vận động, chinh phục mục tiêu cá nhân và lan tỏa giá trị tích cực qua mỗi kilomet đóng góp cho cộng đồng.

### Mở cho tất cả mọi người:

Không yêu cầu xác thực nhịp tim — phù hợp với người mới bắt đầu và runner phong trào.



# Tham gia Đội & ghi nhận kết quả

7

## Tham gia hoặc tạo Đội mới

Trong Bảng thi đấu đã chọn. Số lượng thành viên mỗi Đội không giới hạn.

8

## Ghi nhận hoạt động

Trực tiếp trên ứng dụng UpRace hoặc liên kết thiết bị thứ ba: Apple Watch, Garmin, Suunto, COROS, Polar.

9

## BTC tổng hợp & công bố kết quả

Sau khi sự kiện kết thúc, BTC xác minh kết quả và công bố danh sách đạt giải trên các kênh truyền thông chính thức.

*\* Giải thưởng chỉ trao cho VĐV đủ điều kiện và đã cập nhật đầy đủ, chính xác thông tin cá nhân. BTC có quyền từ chối trao thưởng nếu thông tin không chính xác hoặc không đầy đủ.*



# Chỉ số hoàn thành hoạt động hợp lệ

| Chỉ số         | Bảng Phong trào | Bảng Chuyên nghiệp |
|----------------|-----------------|--------------------|
| Pace (phút/km) | 3:00 – 15:00    | 3:00 – 8:00        |
| Nhịp tim (bpm) | —               | 155 – 185          |
| Cadence (spm)  | 140 – 190       | 165 – 190          |

## Thi đấu theo Đội & Virtual Race

**Trước khi sự kiện bắt đầu:** tự do đổi Bảng thi đấu & Đội (mỗi lúc chỉ 1 Bảng, 1 Đội).

**Sau khi sự kiện bắt đầu:** không được rời/đổi Đội hoặc Bảng thi đấu.

**Virtual Race đặc biệt:** ngày 11/10/2026 và 25/10/2026 (Chủ Nhật).

**Giải thưởng** trao cho VĐV có thành tích xuất sắc nhất, phân theo giới tính.



## 05 · CÁCH THỨC THI ĐẤU

# Điều kiện một cuộc chạy hợp lệ



### Thời gian ghi nhận

Hoàn tất trên tài khoản UpRace trong vòng 72 giờ kể từ lúc bắt đầu chạy, không muộn hơn ngày cuối sự kiện.



### Loại hoạt động

Chỉ “Chạy bộ” và “Đi bộ” có GPS (bản đồ) hợp lệ — bao gồm cả nền tảng ảo như ZWIFT Run, TP Virtual Run.



### Không công nhận

Hoạt động nhập liệu thủ công, chia sẻ từ người khác, hoặc có dấu hiệu dừng cho  $\geq 2$  tài khoản.



### Hoạt động trùng thời gian

Chỉ ghi nhận 1 hoạt động hợp lệ; các hoạt động trùng lặp còn lại không được tính.



### Cự ly tối thiểu

Từ 01 km trở lên, không giới hạn tối đa. Được phép tạm dừng (pause) trong lúc chạy.



## 05 · CÁCH THỨC THI ĐẤU

# Hoạt động cao điểm — Nhân hệ số km

|       |                                                                                     |                     |                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 10/10 | <b>Khung giờ vàng khai mạc</b><br>Nhân 3 số kilomet toàn bộ khung giờ               | 00h00 – 05h59       | <b>X3</b>      |
| 11/10 | <b>Chủ Nhật X2 &amp; Virtual Race 5km</b><br>Mở Virtual Race 5km cho tất cả VĐV     | Cả ngày             | <b>X2</b>      |
| 18/10 | <b>Chủ Nhật X2 &amp; Khung giờ vàng X3</b><br>X2 cả ngày, riêng 00h00–05h59 nhân X3 | Cả ngày / 00h–05h59 | <b>X2 / X3</b> |
| 25/10 | <b>Chủ Nhật X2 &amp; Virtual Race 10km</b><br>Mở Virtual Race 10km cho tất cả VĐV   | Cả ngày             | <b>X2</b>      |
| 01/11 | <b>Chủ Nhật X2 &amp; UpRace Day 2026</b><br>UpRace Day: cự ly 5km, 10km, 21km       | Cả ngày             | <b>X2</b>      |



# Điều kiện hoàn thành cuộc thi

*Đáp ứng đồng thời cả hai điều kiện để nhận Giấy chứng nhận Online:*

## 12

### NGÀY CHẠY HỢP LỆ TỐI THIỂU

Ngày chạy hợp lệ (active day) là ngày có ít nhất một cuộc chạy hợp lệ.

## 60

### KM TỔNG QUÃNG ĐƯỜNG TỐI THIỂU

Bao gồm thành tích đã được nhân đôi (X2) hoặc nhân ba (X3) trong các khung giờ cao điểm.

**Lưu ý:** Nếu VĐV không chạy đủ 12 ngày và 60km, số km đã chạy vẫn được cộng dồn cho Đội và vẫn được nhà tài trợ quyền góp cho quỹ.



06 · GIẢI THƯỞNG (1/2)

# Chứng nhận hoàn thành & Giải cá nhân

## Chứng nhận hoàn thành cuộc thi



**60km**

**Pro Runner**

*Chứng nhận điện tử*



**150km**

**Hero Runner**

*Chứng nhận điện tử*



**300km**

**Angel Runner**

*Chứng nhận điện tử*

## Giải thưởng cá nhân

Xét và trao riêng theo từng Bảng thi đấu, phân chia theo giới tính Nam / Nữ, cho VĐV đủ điều kiện hoàn thành và đạt thứ hạng cao nhất trên bảng xếp hạng.

|     | Bảng Phong trào | Bảng Chuyên nghiệp |
|-----|-----------------|--------------------|
| Nam | Top 100         | Top 100            |
| Nữ  | Top 100         | Top 100            |



# Giải thưởng dành cho Đội thi đấu

**Thành tích Đội** = tổng thành tích hợp lệ của các VĐV trong Đội đáp ứng điều kiện hoàn thành sự kiện.

**2 hạng mục xét độc lập:** Top 10 Tổng thành tích tốt nhất & Top 10 Thành tích trung bình tốt nhất (TB của Top 100 VĐV/Đội).

## a) Số VĐV nhận thưởng — Top 10 Tổng thành tích tốt nhất

| Xếp hạng Đội | Bảng Phong trào | Bảng Chuyên nghiệp |
|--------------|-----------------|--------------------|
| Hạng nhất    | Top 200 VĐV     | Top 200 VĐV        |
| Hạng nhì     | Top 150 VĐV     | Top 150 VĐV        |
| Hạng ba      | Top 100 VĐV     | Top 100 VĐV        |
| Hạng 4 – 10  | Top 50 VĐV      | Top 50 VĐV         |

## b) Số VĐV nhận thưởng — Top 10 Thành tích trung bình tốt nhất

| Xếp hạng Đội | Bảng Phong trào | Bảng Chuyên nghiệp |
|--------------|-----------------|--------------------|
| Hạng nhất    | Top 200 VĐV     | Top 200 VĐV        |
| Hạng nhì     | Top 150 VĐV     | Top 150 VĐV        |
| Hạng ba      | Top 100 VĐV     | Top 100 VĐV        |
| Hạng 4 – 10  | Top 50 VĐV      | Top 50 VĐV         |

Chi tiết cơ cấu giải thưởng, hiện vật và quyền lợi đi kèm sẽ được BTC công bố trên các kênh truyền thông chính thức trước thời điểm trao giải.



# Mỗi kilomet của bạn là một đóng góp ý nghĩa

*Tải ứng dụng UpRace ngay hôm nay và cùng chạy vì cộng đồng*