

Условия получения баллов за онлайн пробежки и другие виды активности приложения STRAVA.

- Студент получает 5 баллов (1 занятие), если пробежал дистанцию от 3 километров, либо проехал от 5 километров на велосипеде. Баллы за пробежки можно получить не более 3 раз в неделю, т.е. за неделю вы можете пробежать больше раз, но баллы получите только за три тренировки (Это сделано для регулярности занятий)
- Публиковать результаты пробежек (активностей) на странице клуба в STRAVA
- Собирать скриншоты тренировок для отчета преподавателю, чтобы выслать преподавателю на зачётной неделе по почте либо показать с телефона лично.

Для прохождения занятий по физической культуре в формате онлайн-пробежек необходимо:

1. Установить приложение STRAVA

[Play market](#)

[AppStore](#)



2. Зайти в приложение и зарегистрироваться (Это можно сделать через аккаунт в google или facebook)



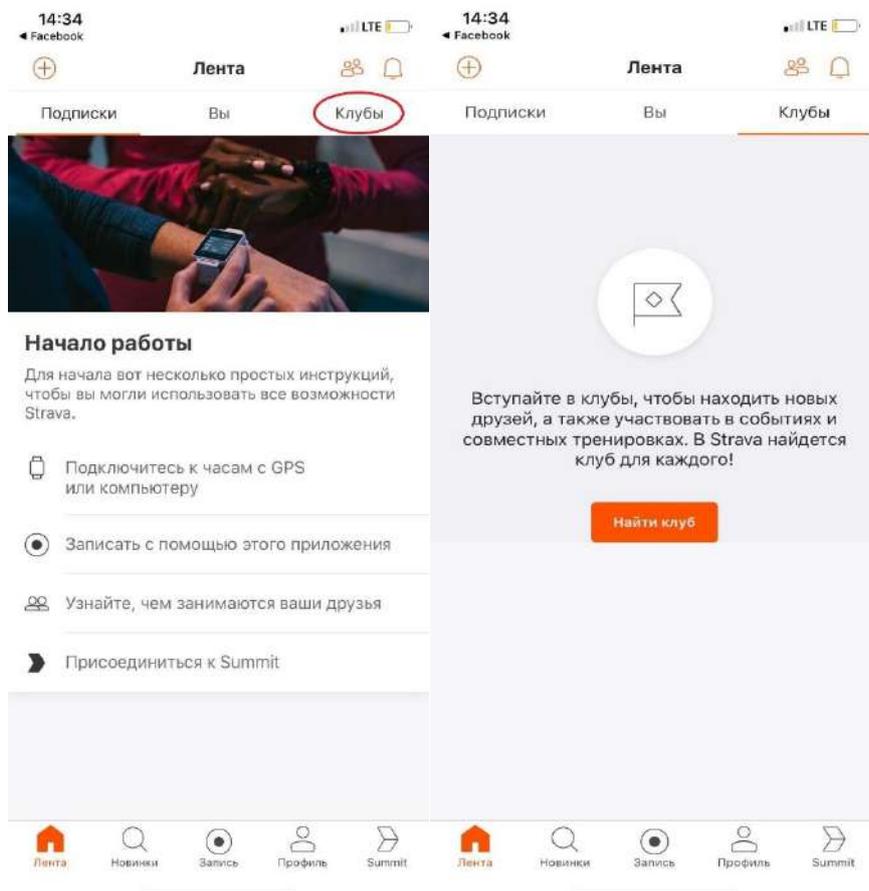
 **Войти через Facebook**

 **Войти через Google**

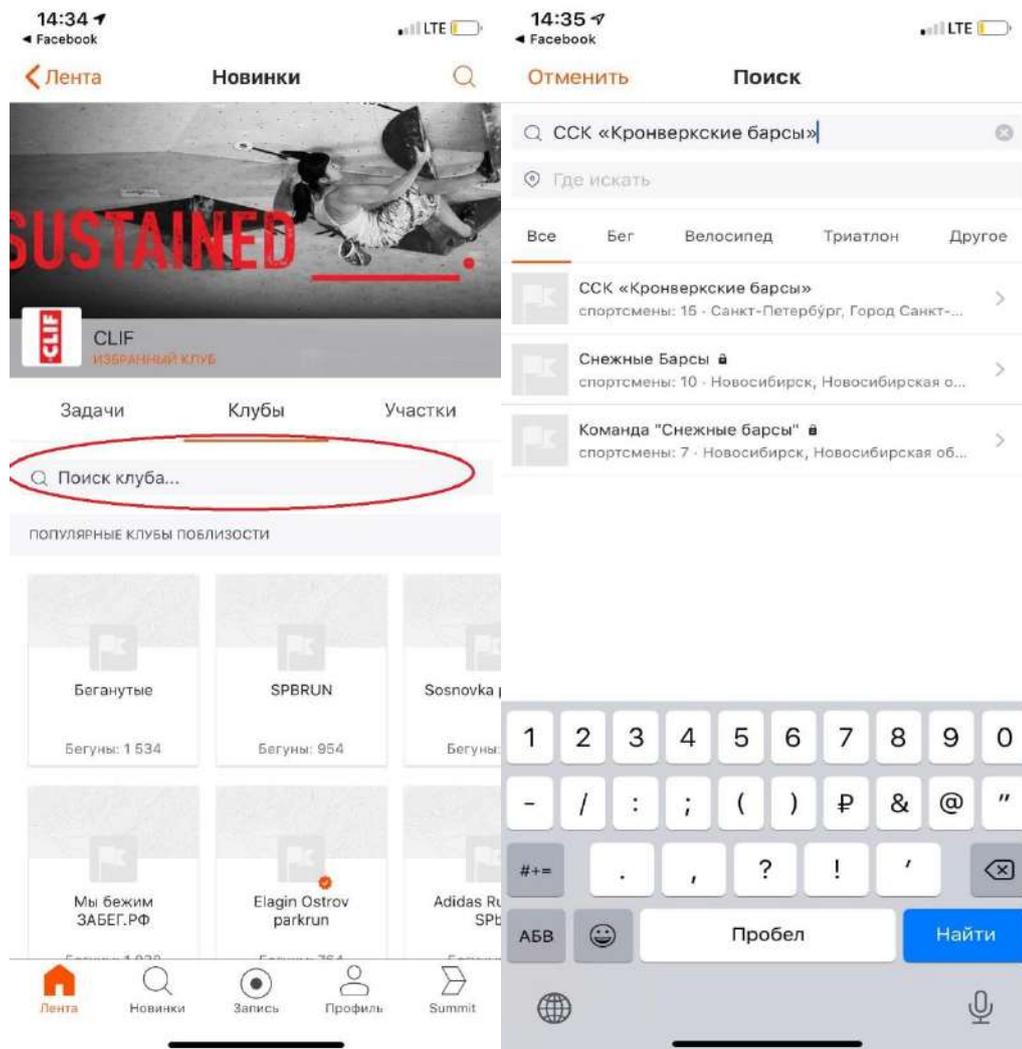
 **Регистрация**

Уже зарегистрировались? **Войти**

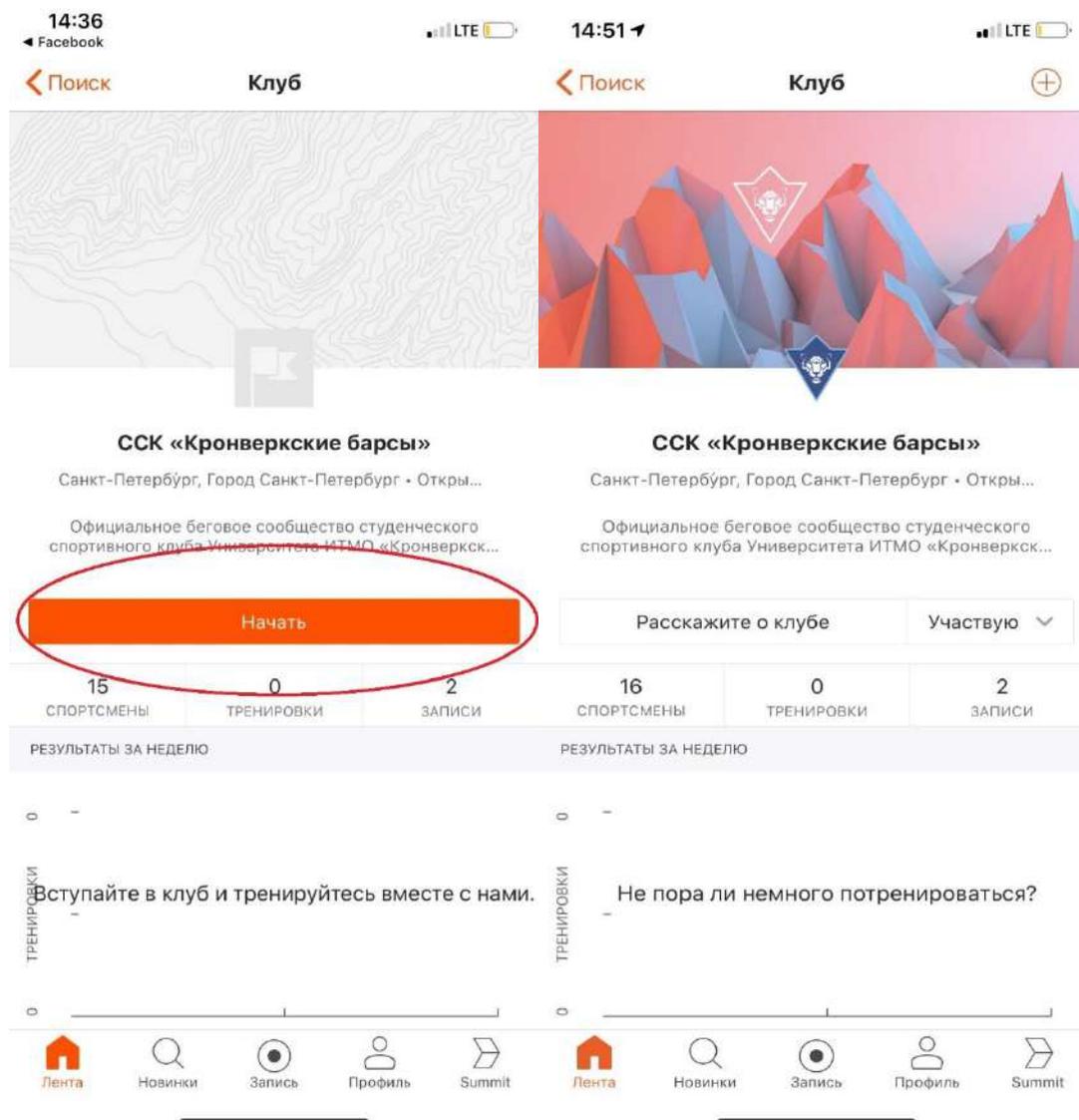
3. После регистрации необходимо вступить в клуб ССК «Кронверкские барсы». Нажмите «Клубы», затем «Найти клуб»



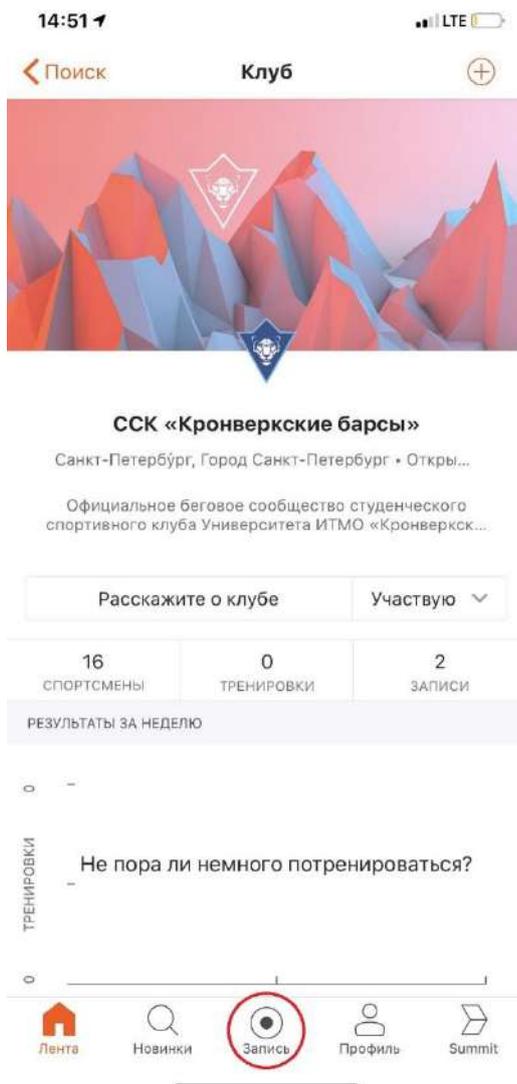
4. В поле поиска введите «ССК «Кронверкские барсы»»



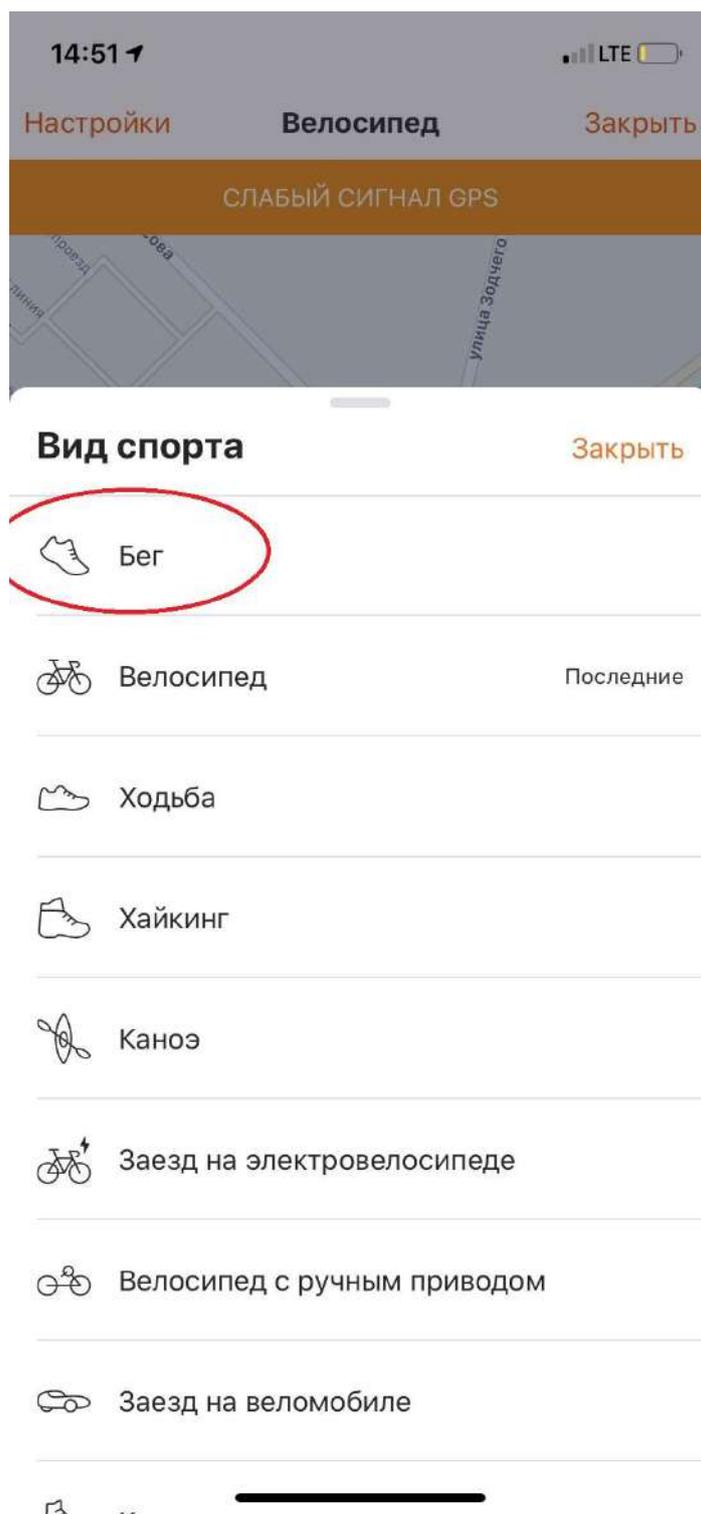
5. Далее необходимо нажать «Начать»



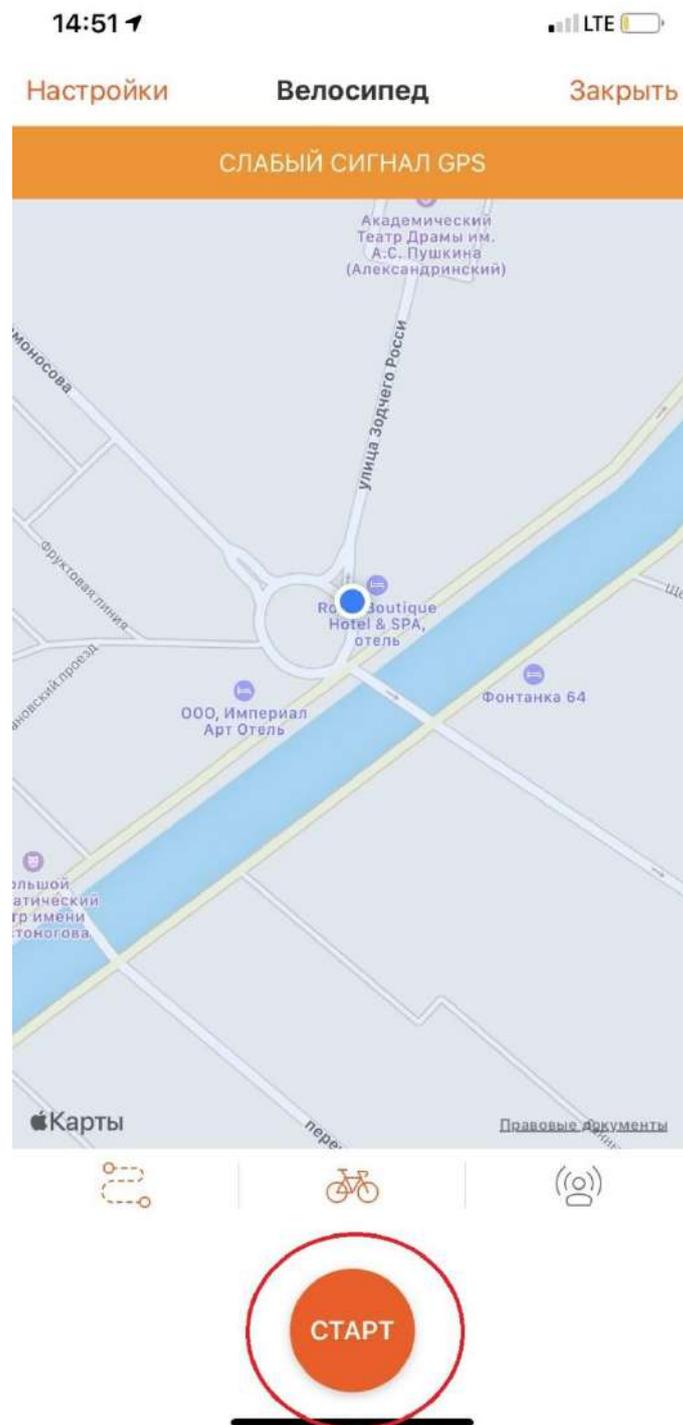
6. Для начала тренировки нажмите «Запись»



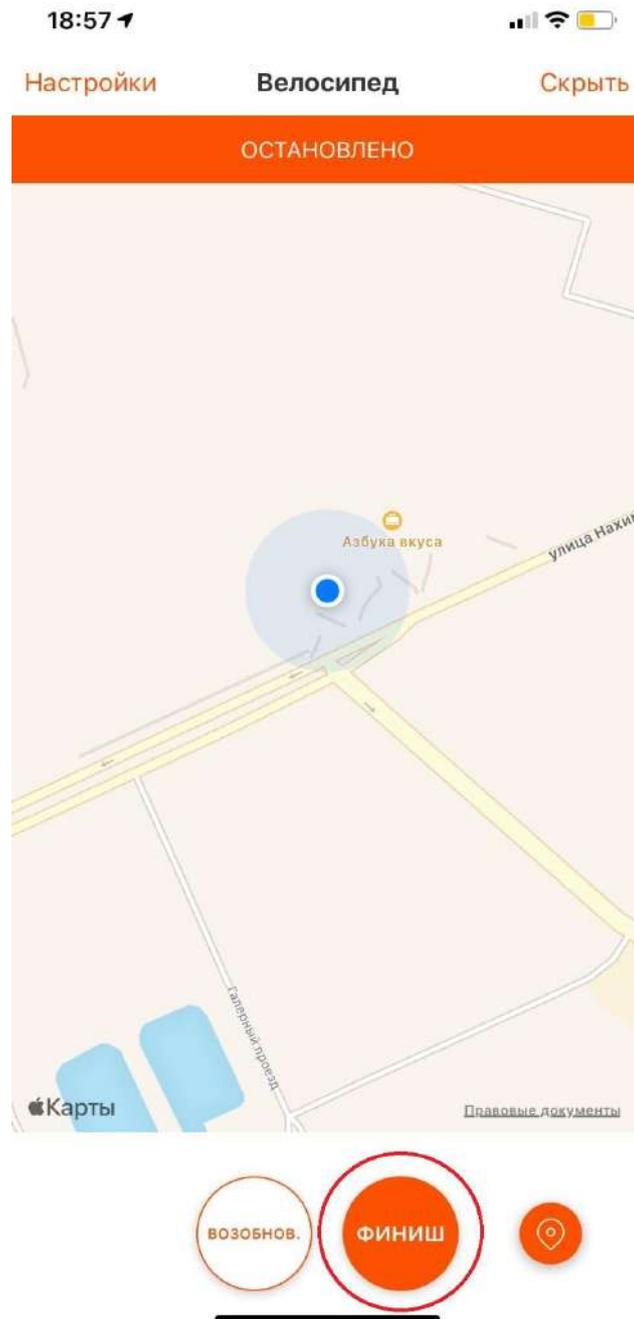
7. Выберите вид активности (Можно выбрать любой из списка)



8. Для начала тренировки нажмите «Старт»



9. Для окончания тренировки нажмите «Финиш»



10. Внесите информацию по активности. Нажмите «Сохранить», Не забудьте прикрепить карту пробежки (активности) перед сохранением.

18:48   

[Продолжить](#) **Сохранить**



Дистанция | Средняя скорость | Время
0 км | 0 км/ч | 0 ч.

НАСТРОИТЬ ЗАЕЗД

Название: Пробный заезд.

Вид спорта: **Велосипед**

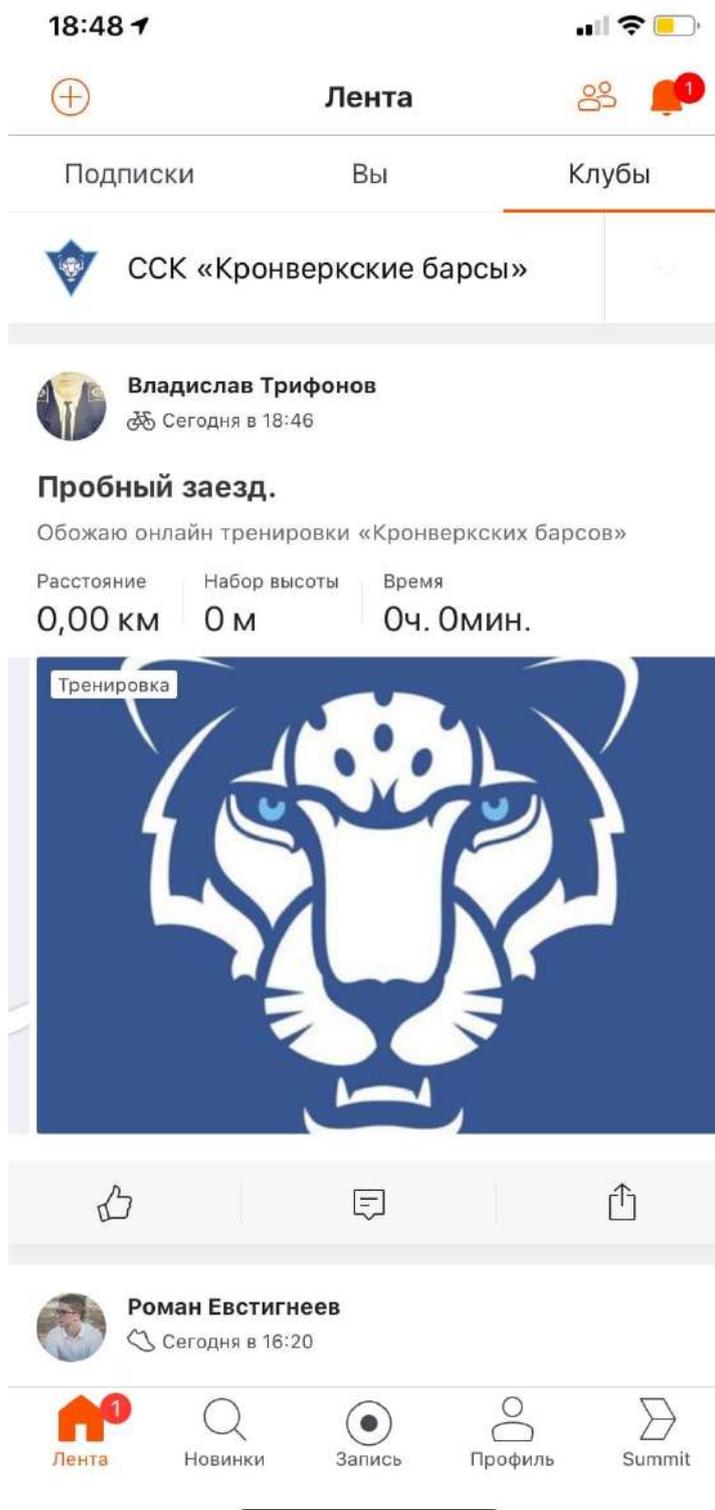
Тип: **Тренировка**

Регулярный маршрут
[Подробнее...](#)

Описание

Сохранить

11. Убедитесь, что ваша активность появилась в ленте группы.



12. Для того чтобы поменять единицу измерения на километры. Необходимо зайти в свой профиль, нажать настройки и поменять единицу измерения.

