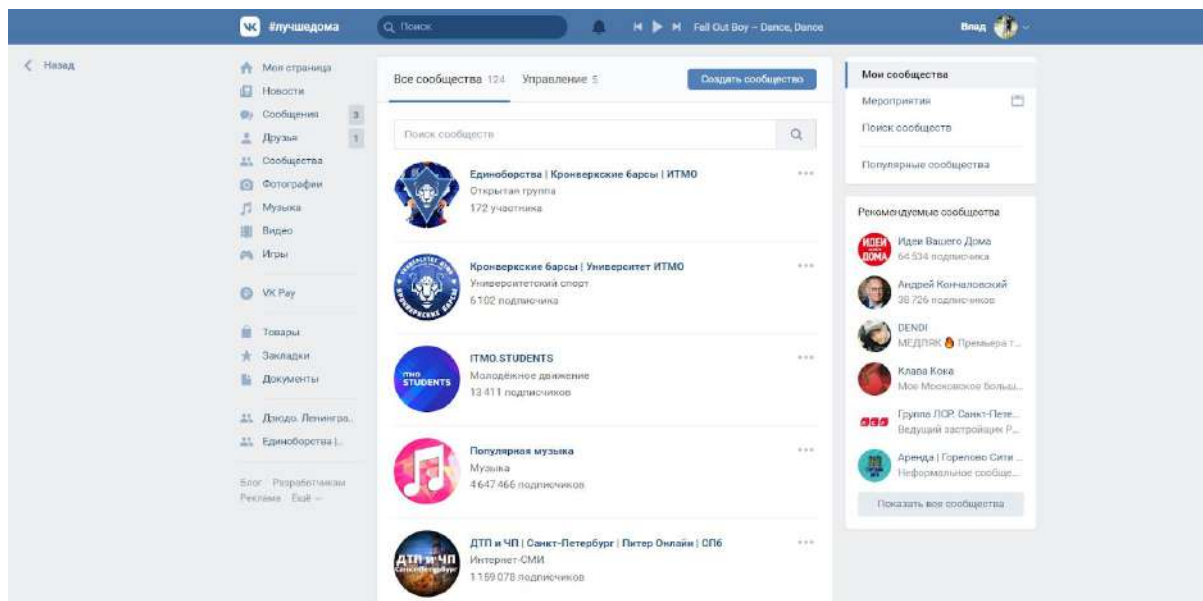
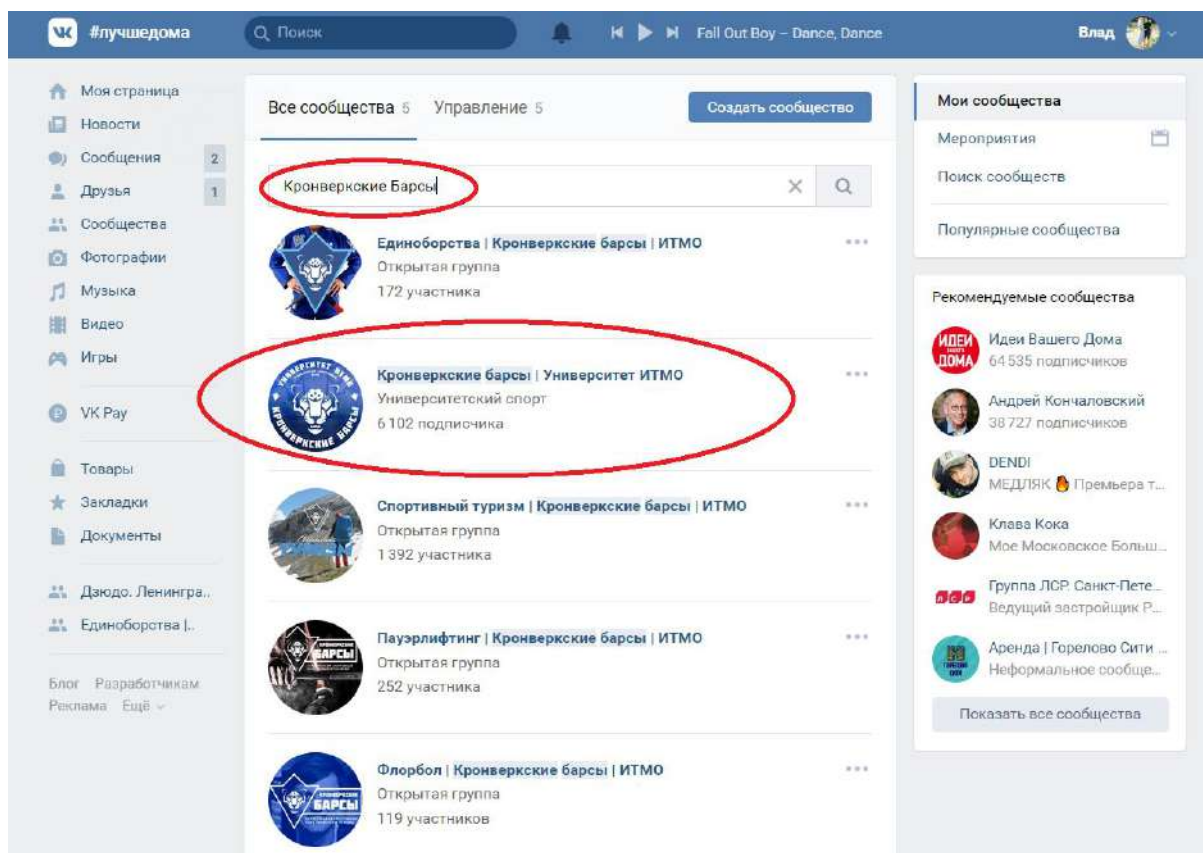


1. Зайдите в сообщества социальной сети ВКонтакте



2. Найдите группу [Кронверкские барсы Университет ИТМО](#), зайдите и подпишитесь на неё, чтобы получать актуальную информацию.



3. Далее в ссылках сообщества найдите группу «Йога Кронверкские барсы ИТМО»

The image shows a screenshot of a VK post from the group "Йога Кронверкские барсы ИТМО". The post features a video titled "#unovisionchallenge от «Кронверкских барсов»" with 20,865 views. The video shows four people in a gymnasium performing a challenge. The post has 418 likes, 22 comments, and 14 shares. A red arrow points to the share icon. Below the video, there is a section for "Беседы" (Conversations) with one conversation titled "Не забудьте посмотреть шедевр". On the right side, there is a "Ссылки" (Links) section with five links, all of which are circled in red. The links are: "Кронверкские барсы | Сайт kronbars.ifmo.ru", "@kronbars | Instagram instagram.com", "@kronbars | YouTube www.youtube.com", "@kronbars | Twitter twitter.com", and "@KronBars | Telegram t.me". The top navigation bar shows the search bar with "Поиск" and the current page is "#лучшедома".


#лучшедома Поиск Fall Out Boy – Dance, Dance Влад

Друзья 1 Сообщества Фотографии Музыка Видео Игры VK Pay Товары Закладки Документы Дзюдо. Ленингра.. Единоборства [..]

Блог Разработчикам Реклама Ещё

#unovisionchallenge здесь!

Мойте руки и не болейте 🙌🧼



#unovisionchallenge от «Кронверкских барсов»
20 865 просмотров

❤️ 418 💬 22 ➦ 14 👁 11

Беседы 1

Не забудьте посмотреть шедевр

Предложите новость

КОНБАРС FRESH BLOOD V

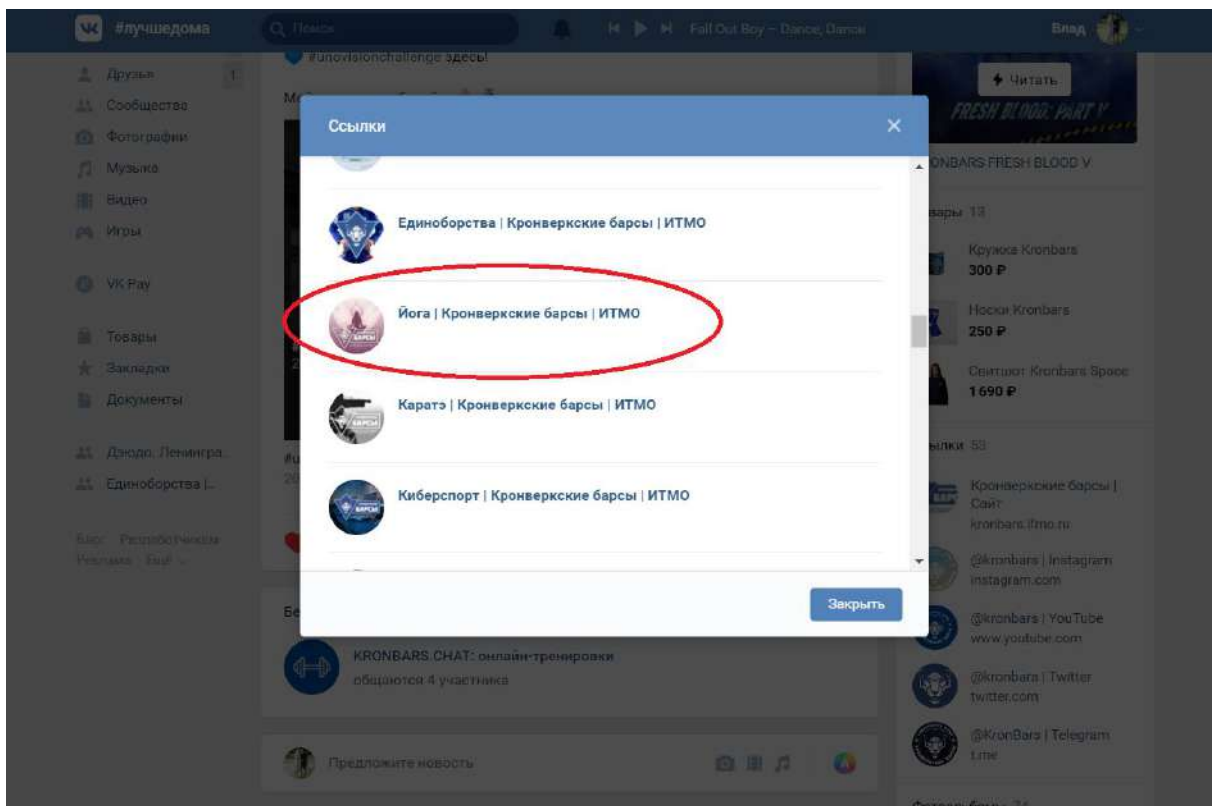
Товары 13

- Кружка Kronbars 300 ₽
- Носки Kronbars 250 ₽
- Свитшот Kronbars Space 1 690 ₽

Ссылки 53

- Кронверкские барсы | Сайт kronbars.ifmo.ru
- @kronbars | Instagram instagram.com
- @kronbars | YouTube www.youtube.com
- @kronbars | Twitter twitter.com
- @KronBars | Telegram t.me

4. Вступите в группу «[Йога Кронверкские барсы ИТМО](#)»



5. Подключитесь к онлайн-трансляции в группе «[Йога Кронверкские барсы ИТМО](#)» согласно расписанию
6. Не забывайте подтверждать присутствие на онлайн-тренировке в гугл-форме по [ссылке](#)

Порядок работы во время онлайн-занятия:

- 1) Регистрация: В самом начале тренировки необходимо заполнить [гугл-форму](#)
- 2) Верификация и получение баллов: Во время проведения занятия тренер произвольно произносит кодовую фразу (2-3 словосочетания в разный момент времени, например в 15 минут, в 30 минут и в конце занятия). Сразу после окончания занятия каждый участник должен написать в личные сообщения группы йоги «Вконтакте» ФИО и полную кодовую фразу. Это необходимо для того, чтобы мы могли потом поставить баллы в журнал посещения.
- 3) Время верификации ограничено 15 минутами. **Если в комментариях к трансляции/видео/посту появляется кусками или целиком кодовая фраза, то в таком случае баллы за занятие никто не получает.**