



NA NOGACH

ZA KAŻDY 1 KM

6 PKT

Minimalny dystans aktywności = 1,5 km

BONUS

10 PKT

Za 2 pierwsze aktywności w ciągu dnia, z zachowaniem 30 min odstępu

PAMIĘTAJ

W kategorii "nogi" możesz zapisywać m.in. bieg, spacer, nordic walking czy trekking 🏃.

Pełną listę podkategorii znajdziesz [TUTAJ](#).

👉 Aktywności wprowadzane ręcznie **nie są zaliczane** do wyzwania.



NA KOŁACH

ZA KAŻDY 1 KM

2 PKT

Minimalny dystans aktywności = 1,5 km

BONUS

10 PKT

Za 2 pierwsze aktywności w ciągu dnia, z zachowaniem 30 min odstępu

PAMIĘTAJ

W kategorii "na kołach" możesz zapisywać m.in. rower szosowy, górski, rolki czy deskorolkę 🚲.

Pełną listę podkategorii znajdziesz [TUTAJ](#).

👉 Aktywności wprowadzane ręcznie **nie są zaliczane** do wyzwania.



ĆWICZENIA

PAMIĘTAJ

👉 W tym wyzwaniu ćwiczenia nie otrzymują punktów. Możesz je zapisywać w aplikacji do prywatnych celów. Nikt inny nie zobaczy ich w aplikacji.



KROKI

PAMIĘTAJ

👉 W tym wyzwaniu kroki nie otrzymują punktów. Możesz je liczyć w aplikacji do prywatnych celów.



PASSA

3 DNI

50
PKT

5 DNI

100
PKT

8 DNI

200
PKT

13 DNI

400
PKT

21 DNI

900
PKT

PAMIĘTAJ

Bonus naliczany jest łącznie dla kategorii "nogi", "koła" za kolejne aktywne dni 🏆

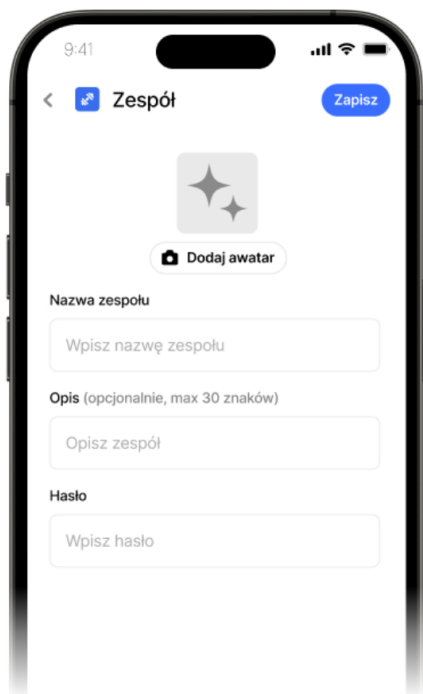
- 👉 Passa liczona jest osobno dla każdej edycji wyzwania
- 👉 Po 21 dniach punkty zbierane są od początku.



ZESPOŁY

Dołącz do zabawy drużynowej i razem z zespołem podbijajcie rankingi, wzajemnie motywując się do ruchu!

- 👉 Zbierz grupę do **5 osób**, tak aby w dniu startu móc połączyć siły w rywalizacji z innymi zespołami.
- 👉 Wejdź w widok rankingów (Puchar na dole strony) > Grupowe > **Zespoły**. Tutaj znajdziesz listę już utworzonych zespołów: dołącz do jednego z nich lub wybierz przycisk „**Stwórz zespół**”.
- 👉 Możesz tworzyć i zmieniać zespoły przez pierwsze 7 dni każdej edycji wyzwania.



DODATKOWE INFORMACJE

1. Aktywności zaliczane są **tylko** podczas trwającej edycji konkursu. Przed jej startem (np. w rozgrzewce) aktywności nie są punktowane.

2. Zaliczane są jedynie aktywności (zapisane w Activy lub pochodzące z synchronizacji) **po dołączeniu użytkownika do wyzwania w aplikacji**. Nie jest możliwe dodanie lub zsynchronizowanie aktywności wcześniejszych, nawet jeżeli były one wykonane już w trakcie trwania konkursu.
3. Wszystkie aktywności synchronizowane z urządzeń zewnętrznych **muszą zostać dodane do Activy maksymalnie do 3 dni wstecz** oraz do ostatniego dnia edycji (do 23:59).
4. Nie zapisuj tras mierzonych za pomocą GPS **w budynkach**. Błędy sygnału mogą spowodować usunięcie takich tras.
5. By otrzymać bonus za aktywność należy zachować przerwę **30 minut od zakończenia poprzedniej aktywności**. Punkty za dystans powyżej 1,5 km naliczają się zawsze.

SPRAWDŹ PEŁNY REGULAMIN WYZWANIA

