



PEŁNA PUNKTACJA AKTYWNOŚCI W KATEGORII ĆWICZENIA:


























👉 To jest lista wszystkich podkategorii dostępnych w aplikacji Activey. Pamiętaj, że w Twoim wyzwaniu poszczególne podkategorie mogą nie być punktowane.

👉 Aktywności w kategorii "ćwiczenia" możesz wprowadzać do aplikacji ręcznie lub zsynchronizować z innych urządzeń maksymalnie do 3 dni wstecz oraz do ostatniego dnia edycji. Aktywności dodane po zakończeniu edycji nie będą zaliczone do wyzwania.

🚫 WARUNKIEM KONIECZNYM ZALICZENIA AKTYWNOŚCI JEST DODANIE ZDJĘCIA, KTÓRE POTWIERDZA WYKONANIE AKTYWNOŚCI (ZDJĘCIE POWINNO ZOSTAĆ ZROBIONE W TRAKCIE LUB OD RAZU PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA). AKTYWNOŚCI BEZ ZDJĘĆ LUB ZE ZDJĘCIEM, KTÓRE JASNO NIE WSKAZUJE, ŻE AKTYWNOŚĆ ZOSTAŁA WYKONANA ZOSTANĄ USUNIĘTE.

👉 Za każde 10 minut aktywności otrzymasz poniższe punkty np. 30 minut jogi = 3,3 pkt x 30 min/10 = 9,9 pkt = 10 pkt

KATEGORIA ĆWICZEŃ	LICZBA PUNKTÓW (ZA 10MIN AKTYWNOŚCI)
 PIŁKA RĘCZNA	10 PKT
 SPORTY WALKI	10 PKT
 RUGBY	9,3 PKT
 FOOTBALL AMERYKAŃSKI	9,3 PKT
 PIŁKA NOŻNA	8,6 PKT
 SQUASH	8,6 PKT
 PŁYWANIE	8 PKT
 PŁYWANIE NA WO. OTWARTYCH	8 PKT
 ŁYŻWY	8 PKT
 KAJAKARSTWO GÓRSKIE	7,3 PKT
 KOSZYKÓWKA	7,3 PKT
 TRENING KARDIO	7,3 PKT
 HOKEJ NA LODZIE	7,3 PKT
 TENIS ZIEMNY	6,6 PKT
 ZAJĘCIA FITNESS	6,6 PKT
 WSPINACZKA	6,6 PKT
 ŚCIANKA WSPINACZKOWA	6,6 PKT
 BOULDERING	6,6 PKT
 HIIT	6,6 PKT
 TENIS NA PLAŻY	6,6 PKT
 ORBITREK	6,6 PKT
 PADEL	6 PKT
 NURKOWANIE	6 PKT
 KAJAK	5,3 PKT
 KANADYJKA	5,3 PKT

KATEGORIA ĆWICZEŃ	LICZBA PUNKTÓW (ZA 10MIN AKTYWNOŚCI)
 WIOŚLARSTWO	5,3 PKT
 KITESURFING	5,3 PKT
 JAZDA KONNA	5,3 PKT
 CROSSFIT	5,3 PKT
 BADMINTON	5,3 PKT
 SIATKÓWKA NA PLAŻY	5,3 PKT
 KRYKIET	5,3 PKT
 BASEBALL	5,3 PKT
 SOFTBALL	5,3 PKT
 SUP	4,6 PKT
 WAKEBOARD	4,6 PKT
 SNOWBOARD	4,6 PKT
 NARCIARSTWO ALPEJSKIE	4,6 PKT
 SIATKÓWKA	4,6 PKT
 TENIS STOŁOWY	4,6 PKT
 TRENING SIŁOWY	4,6 PKT
 TANIEC	4,6 PKT
 PICKLEBALL	4,6 PKT
 PILATES	4 PKT
 ŻEGLARSTWO	3,3 PKT
 SURFOWANIE	3,3 PKT
 JOGA	3,3 PKT
 GOLF	3,3 PKT
 STRETCHING	2,7 PKT
 INNE	5 PKT

*Punktacja została obliczona na podstawie ekwiwalentu metabolicznego i uśredniona, aby każdy miał równe szanse

Activey