

Как вступить в соревнования проекта Всероссийский спортивный марафон «Сила России»?

1 Скачайте приложение
(QR-код ведёт прямо в нужный клуб*)



2 Авторизуйтесь через учётную запись «Сила России»
(если её нет — зарегистрируйтесь)

3 Введите код клуба: **silarf**

4 В разделе «Лидерборды» представлены два
индивидуальных рейтинга, позволяющие
отслеживать ваш прогресс.

Если возникли
сложности
со входом в клуб,
напишите нам

*Клуб — это сообщество пользователей, объединённых одной компанией или организацией, где они совместно участвуют в активностях и соревнованиях, формируя общий рейтинг.



5 Подключите источник активности, чтобы начать зарабатывать баллы здоровья

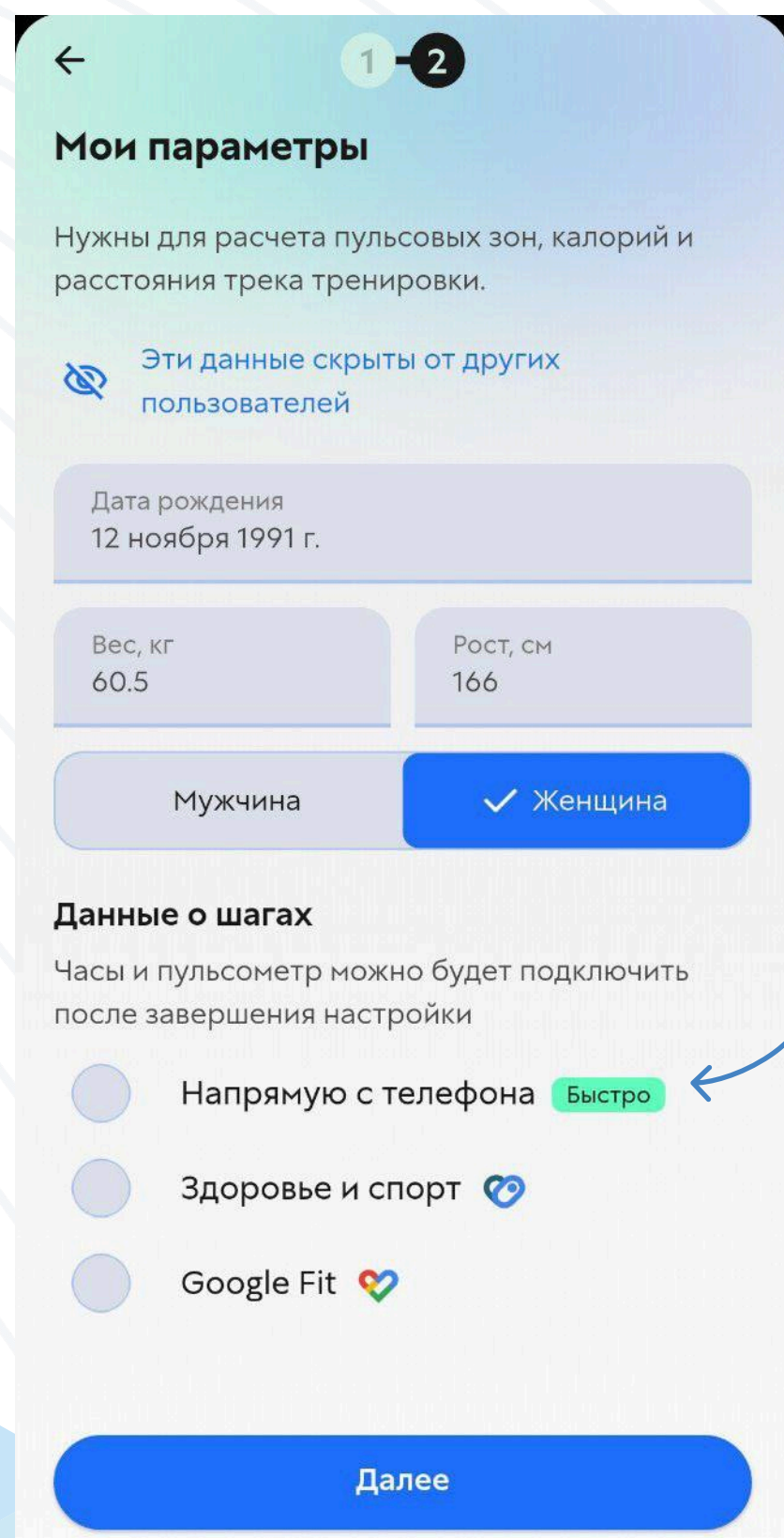
Для этого:


1 Нажмите на символ **пульса** 

2 Перейдите в «**Настроить Мой Фитнес под меня**»

Укажите **цели регистрации** в приложении Мой Фитнес или пропустите этот этап

3 Внесите ваши **параметры** (их будете видеть только вы)



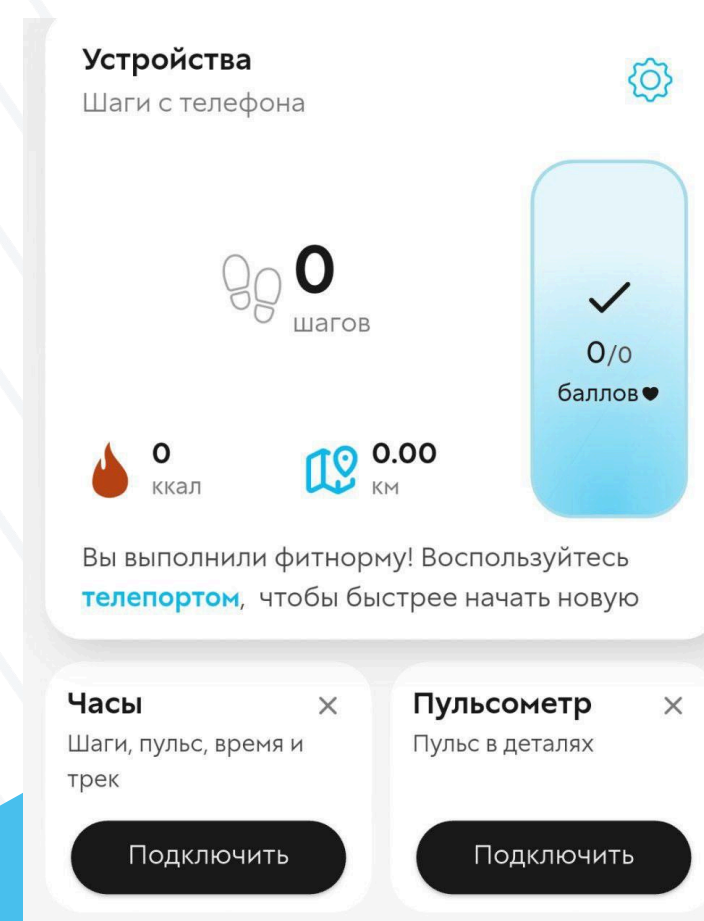
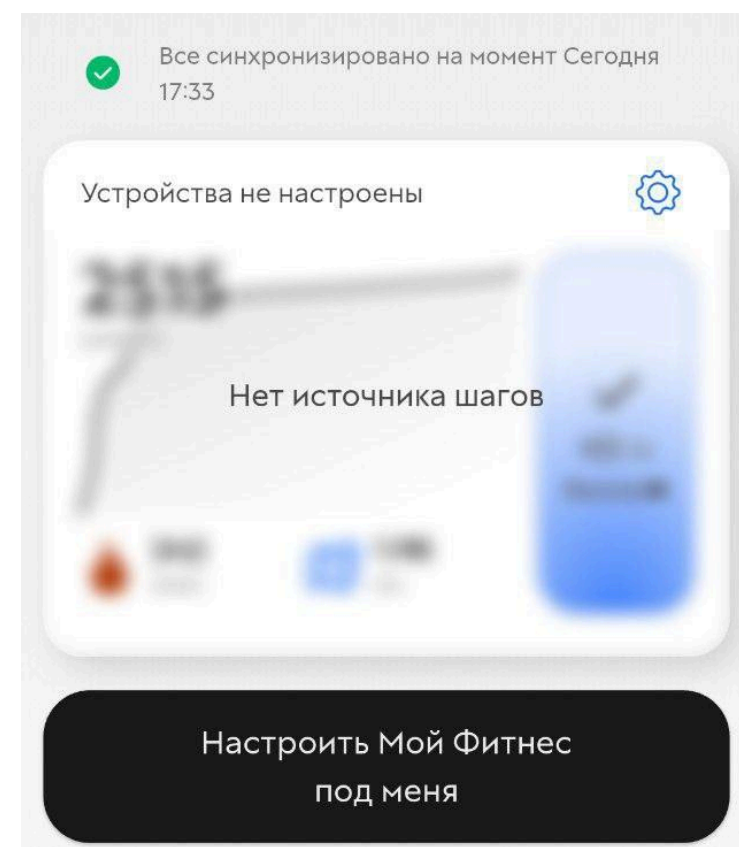
 Эти данные нужны для расчета пульсовых зон, потраченных калорий и расстояния

подсказка: так вы получите максимум баллов здоровья за свои тренировки 🤔

4 Укажите, откуда приложение будет получать **данные о шагах**

Если у вас нет носимых гаджетов, рекомендуем подключить «**Напрямую с телефона**» (самый быстрый и простой вариант в один клик)

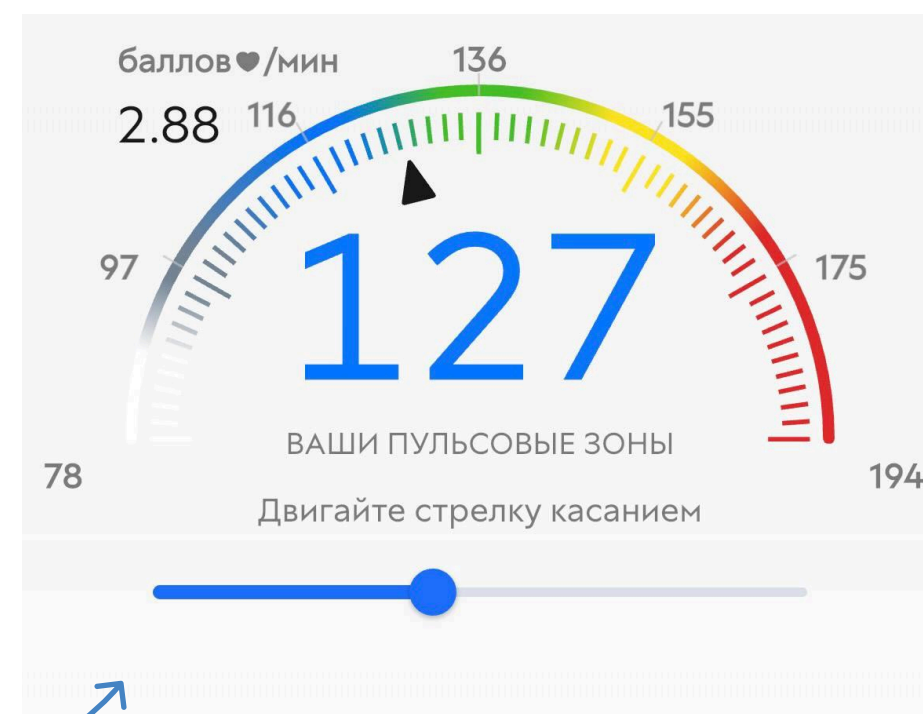
5 Подключите **часы или пульсометр** выберите нужный гаджет (при их наличии)



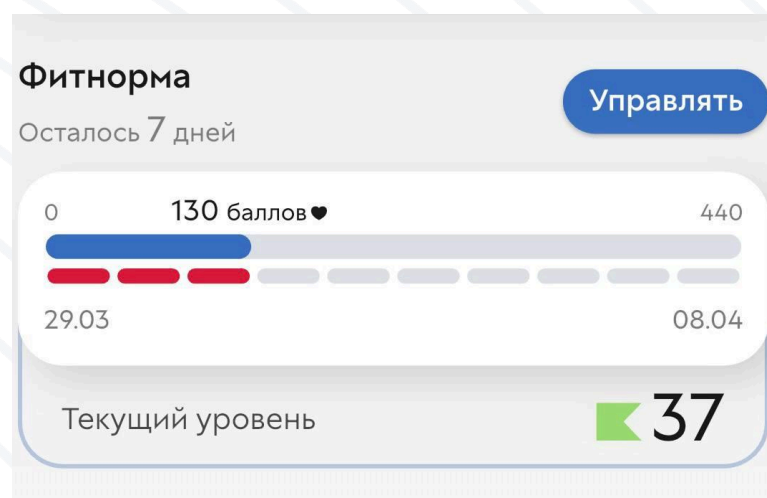
Как зарабатывать больше баллов здоровья?

1 Активность

Чем больше вы ходите и тренируетесь, тем больше баллов здоровья получаете. Баллы за тренировки рассчитываются индивидуально: всё зависит от ваших параметров, пульса и длительности занятия. Для примерного расчёта баллов за тренировку предусмотрена **интерактивная шкала**. Больше всего баллов начисляется за **зелёную и синюю зоны**.



2 Фитнорма



Расчёт физической активности на 10 дней, который поможет сохранить здоровье и поддерживать тело в тонусе. **За выполнение фитнормы начисляются дополнительные баллы, за провал — спишется «налог на лень»** (если долго не заходите в приложение, налог тоже списывается; баллы списываются только с личного баланса, **из соревнования эти баллы вычитаться не будут**).

3 Поднимайте игровой уровень

Чем выше ваш уровень, тем **больше суточный лимит баллов**. **За новый уровень начисляются дополнительные баллы**.

Уровень	Фитнорма	Лимит баллов здоровья в день
1+	190 баллов♥	100 баллов♥
10+	270 баллов♥	110 баллов♥
20+	350 баллов♥	120 баллов♥
30+	440 баллов♥	130 баллов♥
40+	510 баллов♥	140 баллов♥
50+	590 баллов♥	150 баллов♥
60+	670 баллов♥	160 баллов♥
70+	750 баллов♥	170 баллов♥
80+	830 баллов♥	180 баллов♥
90+	910 баллов♥	190 баллов♥
100	Легенда	

4 Артефакты




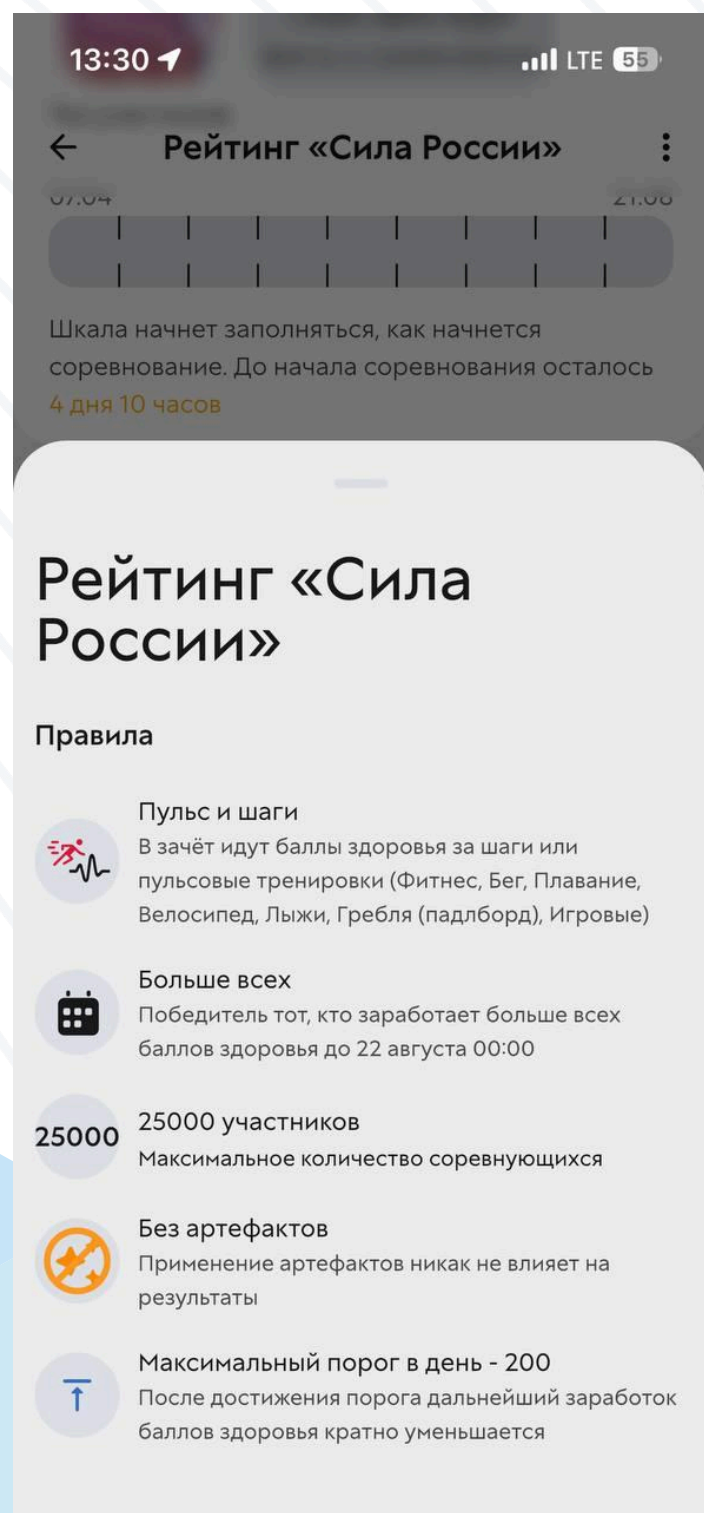
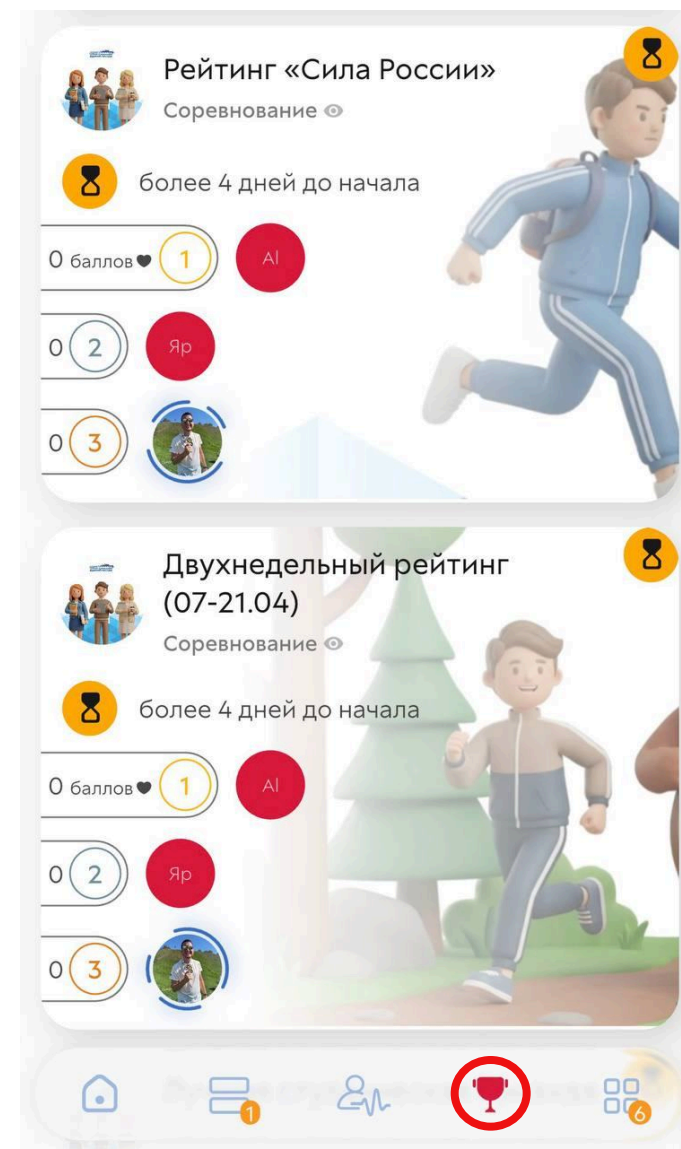
Виртуальные предметы, которые **помогают зарабатывать больше баллов здоровья, улучшить результаты тренировок, ускорить достижение целей и управлять фитнормой** (обычно в соревнованиях баллы, полученные с применением артефактов, в зачет не идут).

Следи за прогрессом и поднимайся в рейтинге!

◆ Вступая в клуб, вы автоматически участвуете в **рейтинге «Сила России»** и **двухнедельном рейтинге**.

◆ В соревновании предусмотрен **лимит** Баллов здоровья, которые могут быть зачислены в личный зачет — 200. Баллы, заработанные сверх этого лимита, **будут делиться кратно** (на 100) и засчитаны в личный зачет.

◆ Отслеживать прогресс участников и распределение мест внутри рейтинга можно в разделе **«Лидерборды»** (символ кубка )



В «Лидербордах» вы можете посмотреть **правила**, **сколько дней осталось** до конца мероприятия и даже **получить диплом** участника по окончании соревнования, который можно разместить в соцсетях или распечатать.



Заходите в приложение **не реже 1 раза в 1-3 дней**, чтобы в Мой Фитнес попали все данные о вашей активности.

После 3 дней активность может не передаться



В фоновом режиме данные об активности также не передаются!

Ручной ввод активности в «Мой Фитнес» запрещен, в том числе через сторонние сервисы*

*Мера введена, чтобы пользователи не прибегали к нечестным схемам ради победы в соревнованиях

Техническая поддержка

Если у вас остались вопросы или возникли трудности, сразу обращайтесь в службу заботы «Мой Фитнес», наши сотрудники технической поддержки всегда рады вам помочь:



✉ care-user@myfitt.ru

📎 https://t.me/myfitness_help

🕒 График работы:

Пн – Пт: 9.00–19.00 (Мск)

Сб – Вс: выходные



🕒 Время обработки заявки — **до 24 часов**



Чтобы **ускорить решение** вашего вопроса, **обязательно укажите в обращении:**

- **никнейм** в приложении «Мой Фитнес»
- **номер телефона и e-mail**, привязанные к аккаунту в приложении
- **название клуба** (silarf)
- **название соревнования**
- **подробное описание проблемы**
- **по возможности — скриншоты или запись экрана**
- **действия, которые вы уже предприняли**