

IRABAZI KREDITUAK SATRAVA BITARTEZI!

Stravan urtarriletik maiatzera arte erregistratzen duzun kirol-jardueragatik gehienez 1 ECTS lortzeko aukera izango duzu.

ECTS-ak lortzeko baldintzak:

- Strava plataforman MU taldera batu.
- Hilean gutxienez 8 jarduera erregistratu (edozein jarduera)
- Jarduera kontsideratzeko gutxienez 30 minutu mugimenduan egindako jarduera.
- 5 hilabetetik 3tan betez gero 0,5ECTS
- Urtarriletik maiatzera 5 hilabeteetan beteta 1 ECTS

Maiatzean, jarduera bukatutakoan, Kredituak eskatzeko, Strava-ko zuen jardueren lotura kirol zerbitzuko arduradunei pasa beharko diezu, beraiek kontrastatzeko.

CONSIGUE CRÉDITOS MEDIANTE STRAVA

Podrás obtener un máximo de 1 ECTS por las actividades deportivas que registres en Strava desde enero a mayo.

Requisitos para la obtención de ECTS:

- Unirse al grupo MU de Strava
- Registra mínimo 8 actividades por mes (cualquier actividad)
- Para considerar que la actividad es válida, tendrá que haber movimiento durante al menos 30 minutos.
- Si completas en 3 de los 5 meses, 0.5 ECTS.
- Si completas en los 5 meses, 1 ECTS.

Para solicitar los créditos, en mayo cuando finalice la actividad, tendrás que enviar el enlace de tus actividades al responsable del servicio de deportes para que lo pueda contrastar.

GET CREDITS THROUGH STRAVA

You can get a maximum of 1 ECTS for the sports activities you register at Strava from January to May.

Requirements for obtaining ECTS:

- Enjoy to MU Strava team.
- Register in a minimum of 8 activities per month (any activity)
- In order to consider the activity valid, there must be movement for at least 30 minutes.
- If completed in 3 of the 5 months, 0.5 ECTS.
- If completed within 5 months, 1 ECTS.

To apply credits, in May when the activity ends, you will have to send the link of your activities to the responsible of the sports service so that he can check it.