

Инструкция записи видеофрагмента бега

Запись занимает **не больше минуты**
и состоит из следующих простых шагов:



Съемка видеофрагмента бега на смартфон



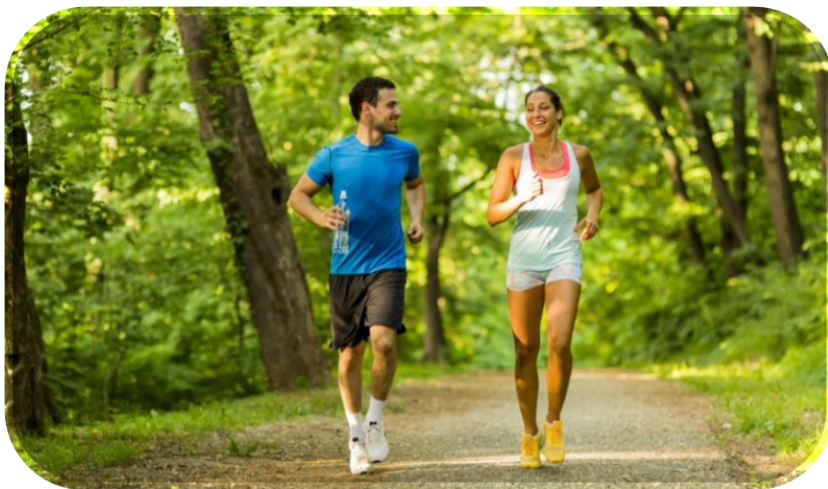
Обрезка видеофрагмента



Загрузка в личный кабинет

Съемка видеофрагмента бега на смартфон

Варианты съемки



Попросите
вашего друга или
напарника по
тренировке



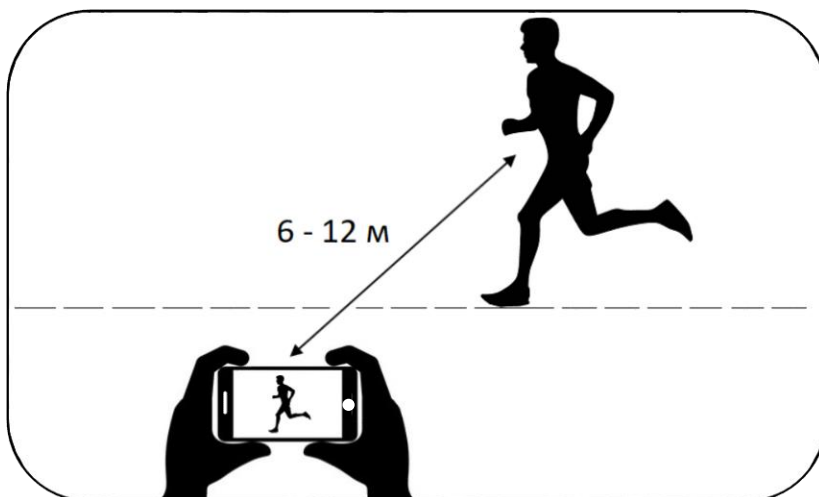
или
установите
смартфон на
скамейку или
другую
неподвижную
устойчивую
опору

Точка съемки



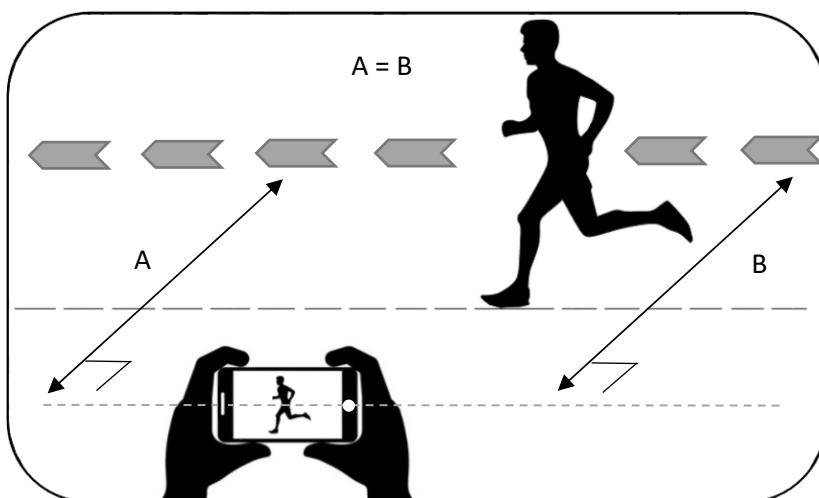
Выберите место свободное от людей на ближайшие 30 секунд, на заднем фоне съемки также не должны присутствовать люди

Линия «пробегаия»



Линия «пробегаия» должна быть прямая и располагаться на расстоянии 6-12 м (6-12 средних шагов) от точки съемки

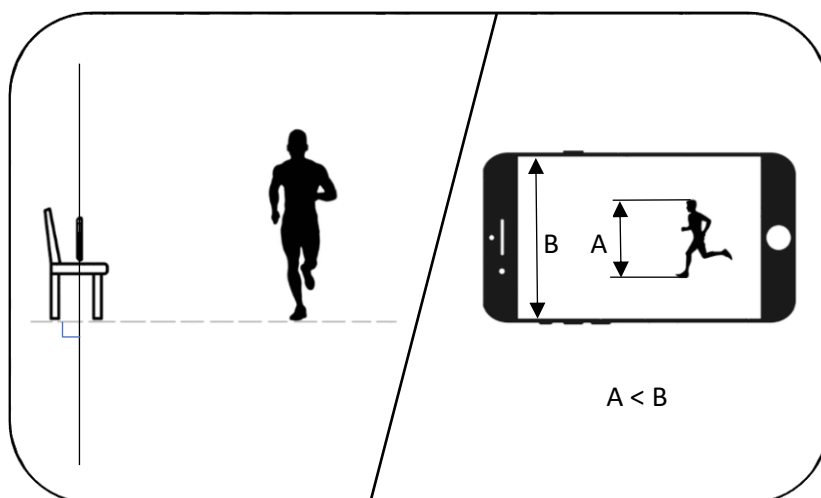
Положение смартфона



Смартфон необходимо держать руками в горизонтальном положении или установить на опору параллельно предполагаемой линии «пробегаия»

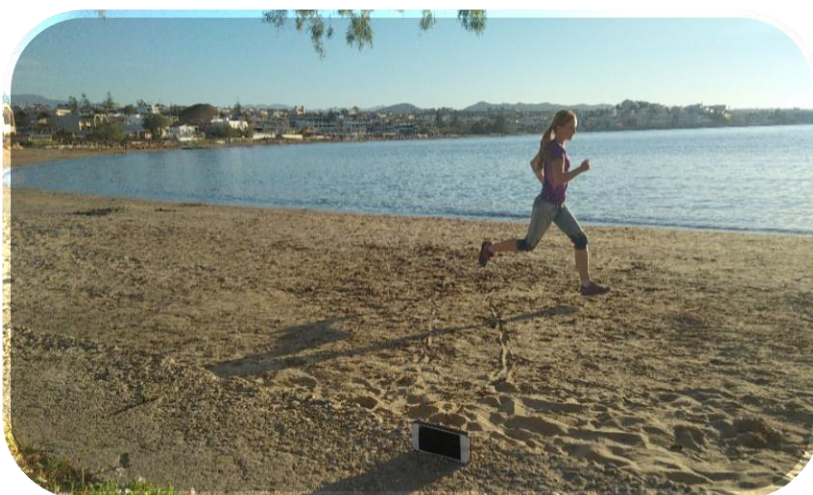
Ошибка:
вертикальное видео

Положение смартфона



Экран смартфона перпендикулярен земле, спортсмен должен помещаться на экран смартфона целиком (в полный рост)

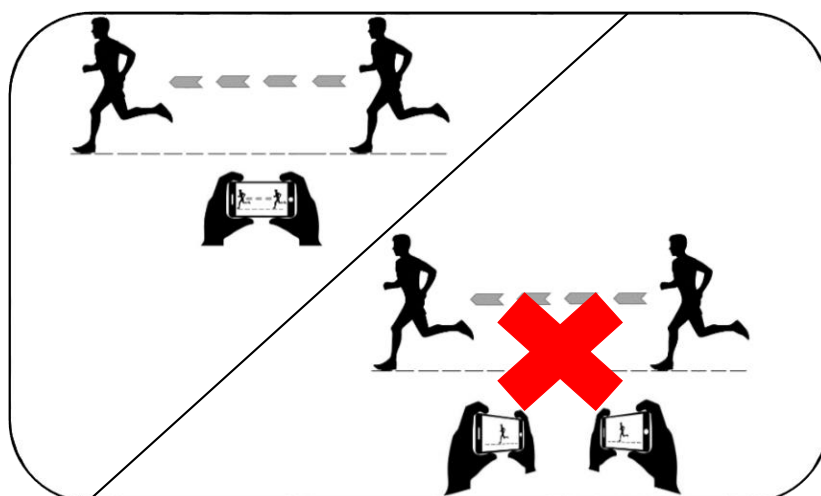
Процесс съемки



Запись бега спортсмена по прямой линии с целевой скоростью

Ошибка:
изогнутая траектория

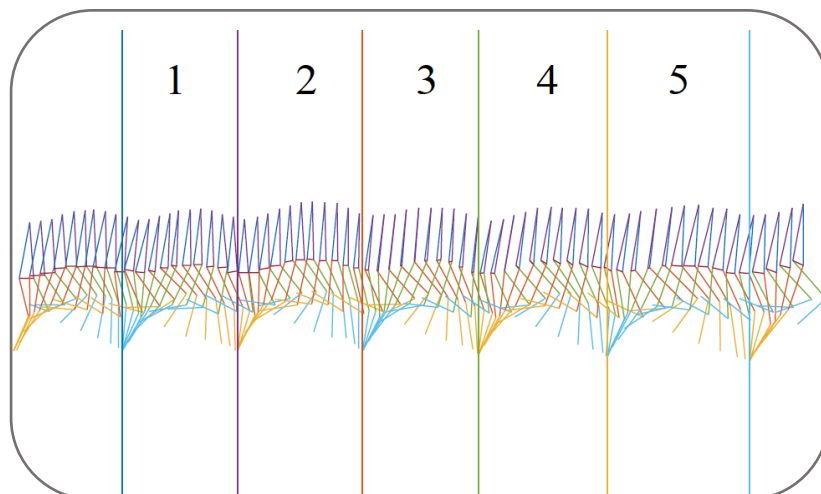
Процесс съемки



Смартфон должен быть неподвижен во время съемки

Ошибка:
перемещение смартфона для удержания спортсмена в центре кадра во время его бега

Процесс съемки



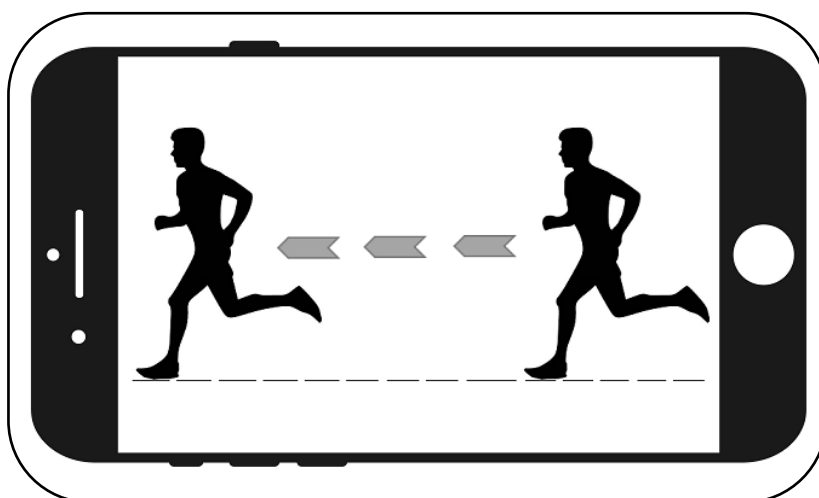
Желательно, чтобы в запись попало 5 полных беговых шагов спортсмена

Ошибка:
запись содержит менее 3 шагов спортсмена

Рекомендации:

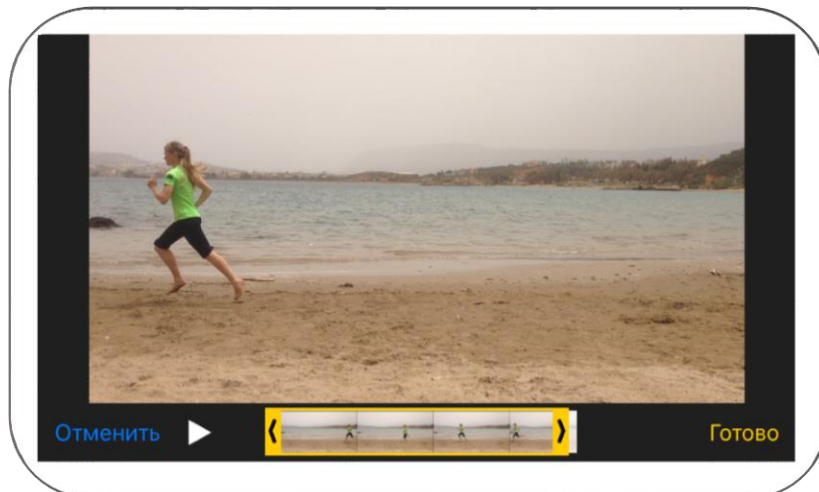
- При записи видеофрагмента рекомендуется использовать облегающую спортивную форму, не желательна черная однотонная одежда.
- Если на вашем смартфоне можно изменять качество и размер записи видео, то используйте размер 720p и более, частоту кадров 30 fps, реальный темп записи.
- Проводите съемку на улице в дневное время или в л/а манеже при хорошем освещении. Не рекомендуется записывать видеофрагмент вечером в сумраке или в слабо освещенном помещении.
- Ознакомьтесь с примером записи видеофрагмента бега на сайте <http://runtech.pro/#instruction>

Обрезка видеофрагмента



Желательно вырезать фрагмент бега так, чтобы в первом и последнем кадре видео спортсмен присутствовал на экране.

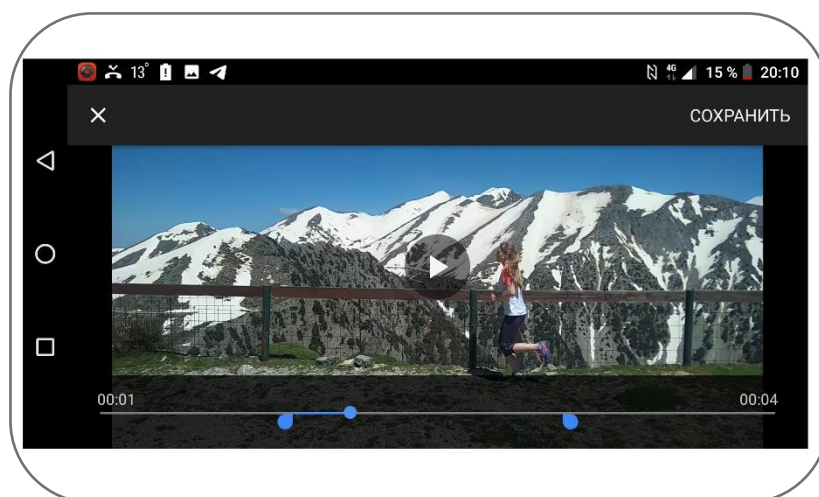
Обрезка видео в iOS (на iPhone, iPad и т.д.)



Официальная
инструкция
<https://support.apple.com/ru-ru/HT207587>

Используйте либо встроенный видеоредактор iOS, либо сторонние приложения для редактирования видео (приложения в App Store по запросу video editor или video crop).

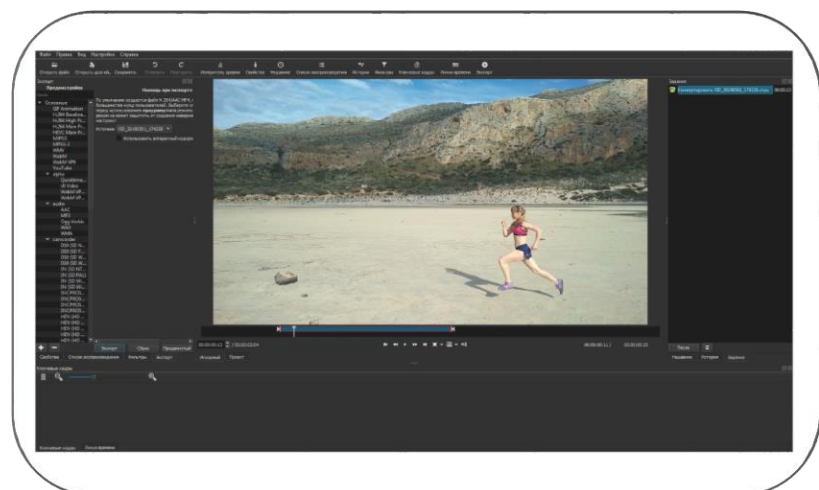
Обрезка видео в Android



Инструкция
<http://grand-screen.com/blog/kak-obrezat-video-na-androide-osvaivaem-navyki-videomontazha/>

Используйте либо встроенный видеоредактор Android, либо сторонние приложения для редактирования видео ([приложения](#) в Play Маркет по запросу video editor или video crop).

Обрезка видео на ПК



Например:
бесплатное ПО
Shotcut
<https://www.shotcut.org>

1. Открыть файл
2. Сдвинуть границы
3. Экспорт

Инструкция
<https://www.youtube.com/watch?v=6EvwR0TmzM4>

Загрузка видеофрагмента в личный кабинет

Вход в личный кабинет

Registration form:

E-mail:

Пароль:

Повторите пароль:

Login form:

E-mail:

Пароль:

[Регистрация](#) [Забыл пароль](#)

Пройдите регистрацию на сайте RunTech.Pro

Введите e-mail и пароль для входа в личный кабинет

Выбор задачи

Buttons: [Анализ техники бега](#) [Контроль прогресса](#) [Выход из ЛК](#)

Укажите характер бега

☐ Бег на тредмиле ☒ Бег по прямой

Рост спортсмена, см

Скорость дорожки, км/ч

Нажмите кнопку "Анализ техники бега".

Укажите характер бега и дополнительные параметры

Загрузка файла

Загрузите видеофрагмент бега

утренний забег.mp4

Нажмите кнопку "Выберите файл", откройте файл с видео, нажмите кнопку "Далее".

Оплатите услугу.

Ожидайте оповещение по почте о результатах (появятся в ЛК)