Seu treino na TV, comandado pelo celular.

Tudo é feito no celular ou tablet do professor. A TV só mostra: treino, relógio e **leaderboard ao vivo**. Siga os passos uma vez e pronto.

PRIMEIRO ACESSO — Entrar no sistema

1. Abra **ranking.tecadigital.com.br** no celular ou tablet.
2. Toque em **Professor** e digite o **código da academia** e o **PIN da equipe** (6 a 8 números). Quem passa os dois é o dono da academia.
3. Toque em **Entrar**. O aparelho fica conectado pelo prazo que o dono escolheu (no tablet da academia, normalmente 1 dia).
4. Escreva **seu nome** no campo do topo. Ele aparece nos tempos que você registrar e no histórico do dono.



> Dica: salve o endereço na tela inicial do celular (no navegador, "Adicionar à tela de início"). Vira um atalho como se fosse um app.

EM CADA AULA — Criar ou abrir o treino

1. Toque em **+ Criar novo treino** e dê um código para a turma, sempre em minúsculas: `seg6h`, `ter19h`...
2. Escolha o tipo:

Quem termina primeiro
Mesma tarefa para todos; vence o menor tempo. Aceita rodadas (21-15-9, 30-24-18-12).

Quem faz mais no tempo
Tempo fixo (AMRAP); vence quem fizer mais voltas e reps.

EMOM / Tabata
A TV mostra o exercício da vez, conta as rodadas e apita na virada.

Treino livre
Força ou técnica, sem cronômetro. Ou o **quadro livre**: escreva como na lousa.

Games
Competição com várias provas, baterias e pontos (página 3).

Desafio Ergômetro
Remo, bike ou ski, com ou sem Bluetooth.

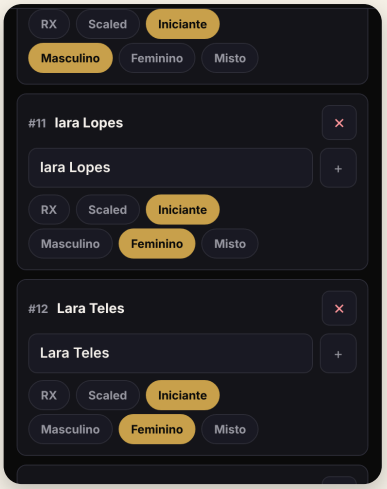
3. Toque em **Criar e entrar**. Na próxima aula da mesma turma, é só tocar no treino em **Treinos criados**.



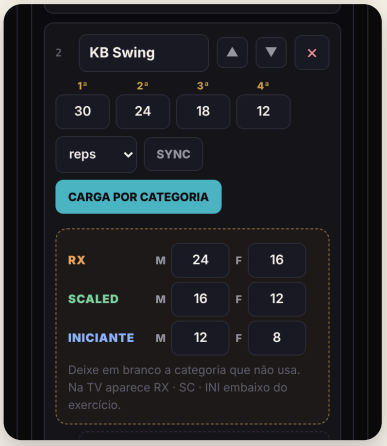
A largada na TV: PREPARE-SE, contagem 3-2-1 e VAI! com apito, em todo treino com relógio. Os exercícios aparecem apagados atrás, com as metas de cada rodada e as etiquetas de carga.

ANTES DE COMEÇAR — Turma, treino e TV

1. Toque em **+ participante** e cadastre os alunos ou as duplas. Marque a categoria (**RX**, **Scaled** ou **Iniciante** NOVO) e masculino, feminino ou misto: a TV monta um leaderboard e um pódio para cada uma. Sem categoria = leaderboard geral.
2. Monte o treino: título, tempo limite e exercícios com as metas e a carga masculina e feminina.
3. **Mesmos exercícios com metas que mudam?** Use **rodadas** (ex.: 4 rodadas de 30-24-18-12). A TV mostra uma tabela com a meta de cada rodada.



4. **Carga diferente para cada nível?** NOVO No exercício, toque em **CARGA POR CATEGORIA** e preencha M e F de RX, Scaled e Iniciante. Deixe em branco a categoria que não usa. Na TV aparecem **etiquetas coloridas** embaixo do exercício: RX, SC e INI.
5. Toque em **📺 TV** no topo. A TV passa a mostrar este treino.
6. Na hora de começar, toque em **▶ Iniciar treino**. A TV mostra **PREPARE-SE** (8 s), a contagem **3-2-1** e o **VAI!** com apito NOVO. Todos largam juntos e o relógio aparece grande.



> **"Acordando a TV..."** Se a TV ficou parada um tempo, ela descansa. Ao tocar em Iniciar, o celular espera ela acordar (alguns segundos) e só então larga. A largada nunca se perde.

BOTÃO 📺 TV — Escolha o que a TV mostra

Automático (recomendado): só o treino até o 1º terminar → treino + classificação → resultado com pódio quando o treino encerra.

Treino + classificação: metade e metade. Bom para mostrar o treino à próxima turma com o leaderboard da anterior.

Colunas do treino: Auto ou 1 a 4. No quadro livre, duas linhas em branco começam uma nova coluna.

Só o treino: na tela toda, em colunas. Bom para explicar antes de começar.

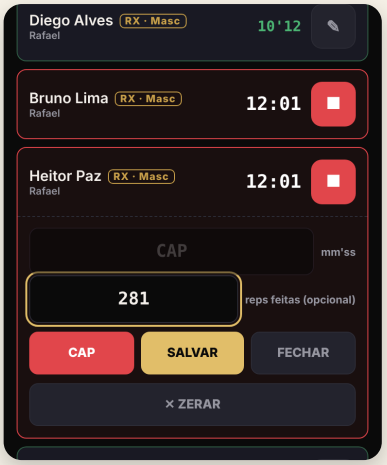
Resultado: pódio, classificação completa e o treino numa faixa embaixo.

Tela de espera: logo do box. Use no fim do dia.



DURANTE A AULA — Registrar os tempos

1. A dupla terminou? Toque no ■ vermelho da linha dela. O relógio dela para na hora.
2. Toque no ✓ (o tempo já vem preenchido) e em **Salvar**. O leaderboard da TV se atualiza sozinho.



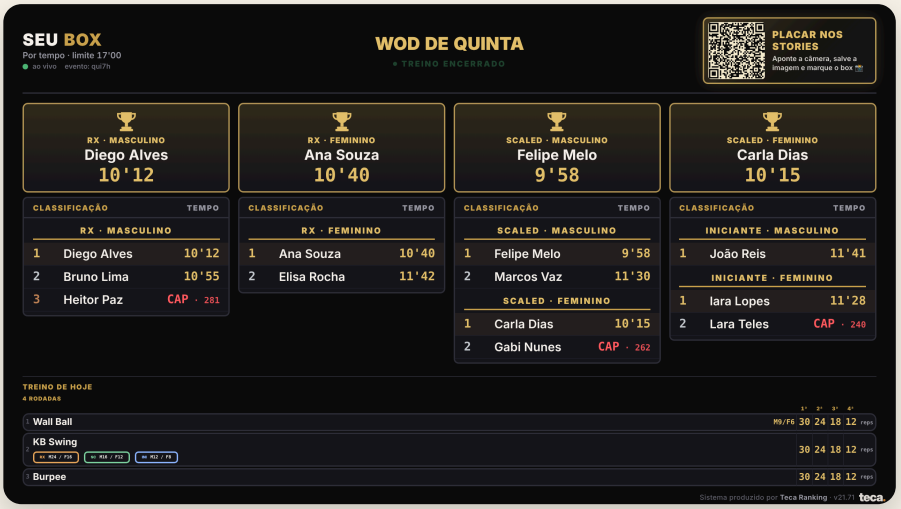
- **Não terminou no tempo limite?** Toque em **CAP** e, se quiser, digite as **reps feitas** NOVO. Na TV aparece **CAP · 152**, depois de quem terminou e na ordem de quem fez mais.
- **Treino "quem faz mais"?** No fim do tempo, toque no nome da dupla, digite voltas e reps e salve.
- **Errou?** Toque no ✎ da dupla para corrigir, ou em × Zerar para apagar. Fica registrado quem apagou.
- **Dois professores na mesma aula?** Abram o mesmo treino nos dois celulares: o que um faz aparece no outro em segundos.

FIM DA AULA — Pódio e placar nos stories

Toque em **■ Encerrar treino**: a TV mostra o pódio de cada categoria, o leaderboard completo e o QR "Placar nos stories".

Peça para a turma escanear o QR com a câmera do celular: abre a imagem do placar pronta, com a marca do box. É salvar e postar marcando o @ do box.

Quer mandar no grupo da turma? Toque em **📸 Stories** na tela do treino e compartilhe o link.



GAMES — Competição com várias provas

Crie o treino do tipo **Games**, cadastre as equipes (com nome da equipe e categoria, inclusive Iniciante) e as provas na Config. **Final:** marque qual prova é a final e quantas equipes de cada categoria vão para ela; o pódio aparece quando a final acaba. **Juízes pelo QR:** cada juiz cronometra no próprio celular. **Circuito:** cada equipe começa numa estação e todas giram a cada rodada.

SE ALGO DER ERRADO

Caiu a internet? A TV continua com o relógio e mostra "sem sinal". Quando a internet volta, ela atualiza sozinha.

O celular pediu o PIN de novo? Acabou o prazo que o dono escolheu, ou o dono trocou o PIN. Peça o PIN atual ao dono.

Fim do dia: deixe a TV na Tela de espera (botão 📺 TV) ou desligue. E feche o sistema no tablet da academia.

Saiu do treino sem querer? Nada se perde: abra de novo em Treinos criados. Os cronômetros continuam de onde estavam.