

## **DIA DA MULHER | DESAFIO VIRTUAL**

### **REGULAMENTO**

#### **Artigo 1.º**

A iniciativa DIA DA MULHER | DESAFIO VIRTUAL é organizada pela Câmara Municipal do Peso da Régua e está aberta a participantes nacionais e internacionais.

#### **Artigo 2.º**

O objetivo principal deste desafio é motivar e inspirar a população a manter-se ativa e promover um estilo de vida saudável, mesmo nos tempos exigentes que vivemos.

Ao considerar o período de 7 dias (8 a 14 de março) para a execução da prova, pretende-se facilitar o cumprimento dos objetivos do desafio virtual, possibilitando que os participantes realizem a atividade em casa ou em trajetos curtos, na sua área de residência, cumprindo com as normas de distanciamento social.

#### **Artigo 3.º**

A Entidade Organizadora não se responsabiliza pela saúde física dos atletas que se inscrevam e participem no evento. Este desafio não tem um seguro de saúde associado, sendo cada participante responsável por si e por qualquer dano pessoal, que possa resultar da sua participação.

#### **Artigo 4.º**

Atendendo à natureza virtual do evento, a participação dos atletas fica sujeita às seguintes condições:

- 4.1.** O atleta aceita a natureza não competitiva do evento, não havendo direito à atribuição de prémios (geral/escalão);
- 4.2.** O atleta aceita a impossibilidade de assegurar a veracidade dos resultados apresentados por cada um dos participantes;
- 4.3.** O atleta compromete-se a realizar a sua participação de forma individual, evitando qualquer tipo de ajuntamento ou situação que possa violar as regras da DGS (Direção-Geral de Saúde), relativamente à pandemia “Covid-19”;

**4.4.** O atleta aceita a inexistência de um percurso oficial, devendo cada participante percorrer a distância a que se propõe, num percurso à sua escolha ou em casa, com recurso à passadeira/rolo de treino;

**4.5.** Apesar da natureza não competitiva do evento, será disponibilizada a listagem das prestações individuais, agrupadas por género (geral feminina e masculina). Será também enviado o diploma de participação e medalha virtual.

### **Artigo 5.º**

Como participar:

**5.1.** A inscrição na(s) prova(s) em que pretende participar deverá ser efetuada através de formulário disponibilizado para o efeito, através do link: <https://www.cm-pesoregua.pt/pages/822>;

**5.2.** Após a confirmação da inscrição, cada participante receberá um dorsal personalizado, em formato PDF, por email. Na eventualidade de não ter como imprimir, o dorsal poderá ser enviado via CTT, devendo o participante indicá-lo no formulário de inscrição;

**5.3.** O participante terá que cumprir a distância proposta em cada prova, entre os dias 8 e 14 de março, podendo fazê-lo em mais do que uma sessão de treino, não tendo que percorrer a distância proposta de uma só vez;

**5.4.** Uma vez concluída(s) a(s) distância(s), o participante deverá enviar uma ou mais fotos da aplicação (smartphone, smartwatch, etc), através da qual fez o registo da prova, para um dos seguintes meios, indicando sempre o número do dorsal:

**EMAIL:** [piscinasmunicipais@cmpr.pt](mailto:piscinasmunicipais@cmpr.pt)

**FACEBOOK:** @piscinasmunicipaispesodaregua

**WHATSAPP:** 919603111

### **Conclusão**

Seguem exemplos de aplicações disponíveis para download e uso nos telemóveis:

- ✓ Strava;
- ✓ Adidas Running;
- ✓ Nike Run Club;
- ✓ Runkeeper.

Estas aplicações não requerem o uso de dados móveis (internet).

O uso do GPS do telemóvel permitirá o registo do percurso realizado, no caso de o desafio ser cumprido no exterior.

## **QUESTÕES/DÚVIDAS FREQUENTES**

### **NÃO RECEBI A CONFIRMAÇÃO DE REGISTO OU NÚMERO DE DORSAL DIGITAL.**

#### **E AGORA?**

Não se preocupe! Envie-nos um e-mail para [piscinasmunicipais@cmpr.pt](mailto:piscinasmunicipais@cmpr.pt) com o nome completo e data nascimento, solicitando o reenvio da mesma.

### **PARA QUE SERVE O DORSAL?**

O dorsal serve para identificar cada participante.

O dorsal poderá ser impresso, usado e/ou publicado nas redes sociais dos participantes.

O uso do dorsal não é obrigatório.

### **DEVO COMPLETAR O DESAFIO EM QUE ME INSCREVO NUM ÚNICO DIA?**

O (s) desafio (s) a que se propõe pode ser cumprido de forma faseada, ao longo de vários dias. É essa a recomendação da Entidade Organizadora. Contudo, tudo dependerá da condição física de cada participante e da disponibilidade para cumprir com as etapas propostas.

### **RECEBEREI O DIPLOMA E A MEDALHA DIGITAL MESMO QUE NÃO COMPLETE O DESAFIO?**

Não. O diploma e a medalha digital destinam-se apenas aos participantes que completarem as distâncias a que se propuseram e cujos tempos/distâncias sejam aprovados pela Entidade Organizadora.

### **COMO SERÁ FEITA A CLASSIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES?**

Depois de aprovados os registos pessoais dos participantes (que deverão ser comunicados através dos meios atrás mencionados), a classificação geral será feita com base nos tempos finais em que o desafio foi superado, do menor para o maior.

### **QUANDO DEVO ENVIAR OS REGISTOS DO TREINO?**

Sempre que completar uma etapa poderá enviar a foto da mesma. No entanto, se preferir, poderá enviar o registo quando completar o desafio, desde que cumpra com as datas para o término do mesmo.

### **O RESULTADO DO DESAFIO A QUE ME PROPONHO PODERÁ NÃO SER VALIDADO?**

A Entidade Organizadora considera que a inexistência de prémios será dissuasora de registos copiados ou falsificados. No entanto, a Entidade Organizadora apenas validará os desafios onde conste o **tempo final** de cada etapa e a **distância total** percorrida. Caso tal não se verifique, o desafio será considerado nulo.

Os participantes poderão enviar fotos antes/durante/pós desafio, por forma a dar maior autenticidade à prova.