

SEMANA DA JUVENTUDE E DESPORTO | DESAFIO VIRTUAL PESO DA RÉGUA

REGULAMENTO

Artigo 1.º

O DESAFIO VIRTUAL PESO DA RÉGUA está englobado na SEMANA DA JUVENTUDE E DESPORTO e 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 6 dias (25 a 30 de Junho) para a execução da prova, pretende-se facilitar o cumprimento dos objetivos do desafio virtual, possibilitando que os participantes realizem a atividade no exterior ou em casa, 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, no final serão disponibilizadas as listagens das prestações individuais, agrupadas por género (geral feminina e masculina). Serão também enviados por e-mail os diplomas de participação, desde que os registos dos treinos sejam validados pela organização.

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: <https://www.cm-pesoregua.pt/pages/822>

5.2. Após a confirmação da inscrição, cada participante receberá um dorsal personalizado por email (formato PDF) ou, caso pretenda, via CTT;

5.3. O participante terá que cumprir a distância proposta em cada prova, entre os dias 25 e 30 de Junho, podendo fazê-lo em mais do que uma sessão de treino, não tendo que percorrer as distâncias propostas de uma só vez;

5.4. 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 **FACEBOOK:** @piscinasmunicipaispesodaregua **WHATSAPP:** 919603111

Artigo 6.º

Em que consistem os desafios:

6.1. Na “CAMINHADA” são propostas 4 distâncias (5, 10, 21 e 42 kms), que poderão ser realizadas num percurso à escolha do participante ou até mesmo com recurso a uma passadeira.

6.2. Na “CORRIDA” são propostas 4 distâncias (5, 10, 21 e 42 kms) que poderão ser efetuadas em percursos rectilíneos, com desnível, etc. O recurso a uma passadeira é também uma hipótese.

6.3. Na “BICICLETA” são propostas 4 distâncias (25, 50, 100, 150 kms) que poderão ser percorridos em BTT e/ou ESTRADA e/ou ROLO.

6.4. Na “NATAÇÃO” são propostas 4 distâncias (500, 1500, 3000, 5000 metros) que poderão ser feitas em PISCINA COBERTA e/ou DESCOBERTA, no RIO ou no MAR. O uso de SMARTWATCH (relógio) será obrigatório pois é o único instrumento capaz de comprovar as distâncias realizadas.

6.5. O DESAFIO PLUS "IRON MAN VIRTUAL" abrange 3 desportos (Natação, Corrida e Bicicleta) e requer a realização de todos eles para que o desafio seja conseguido. As distâncias a percorrer são respetivamente 3,8 Kms (Natação), 42 Kms (Corrida) e 180 Kms (Bicicleta). Este desafio segue a mesma lógica dos outros, não sendo necessário realizar as distâncias num único dia/treino.

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 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 MESMO QUE NÃO COMPLETE O DESAFIO?

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

HÁ PRÉMIOS/CLASSIFICAÇÕES GERAIS?

Não. Será apenas disponibilizada a listagem das prestações individuais, agrupadas por género (geral feminina e masculina).

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.