



## REGULAMENTO DESAFIO DE BIKE – 2024

### O DESAFIO

O Desafio de Bike tem o objetivo de desafiar os associados para a prática esportiva regular, visando a promoção da qualidade de vida. Desafios Individual de **200 | 400 | 600 | 800 | 1000** ou **1.200 kms** ou de Duplas com desafios de **500 ou 1000kms por dupla**.

### QUEM PODE PARTICIPAR

Poderão participar todos os associados (funcionários, dependentes e sócio ouro) maiores de 18 anos, conforme consta no formulário de inscrição. Será permitida também a inscrição de convidados(as).

### COMO SERÁ REALIZADO

Como se trata de um desafio virtual, a atividade será monitorada pelo aplicativo STRAVA, na sua versão gratuita. Para participar é preciso baixar o STRAVA na sua loja de aplicativos para Android ou IOS. Para cada desafio, será criado um "Clube", isso facilitará o monitoramento de cada participante, conforme o percurso escolhido. O convite de participação do Desafio será enviado por e-mail, levando diretamente para cada Clube dentro do aplicativo STRAVA.

### VALIDAÇÃO DAS ATIVIDADES

Para registrar os KMs percorridos é necessário que você acione o STRAVA toda vez que for iniciar mais uma jornada do seu desafio. Deverão ser computadas apenas as atividades realizadas ao ar livre, validadas pelo aplicativo STRAVA. Atividades registradas por Smartwhats deverão ser sincronizadas logo após a sua realização, para evitar falhas nos registros das parciais. Atividades Indoor (Ex. Bicicletas ergométricas ou rolos de treinos) não serão contabilizadas, mesmo que o aplicativo STRAVA contabilize os kms rodados; Os participantes que realizarem atividades identificadas como Indoor, pelo aplicativo STRAVA, serão informados pela organização da prova. Em caso de reincidência, o caso será levado ao Conselho da AV, que tomará as decisões cabíveis ao caso.

Pedimos, desta forma, que os participantes não registrem as atividades INDOOR pelo Strava, ou no mínimo, as deixem ocultas.

Os participantes que farão o desafio em duplas, cada integrante fará seu percurso individualmente pelo Strava, e cumprir pelo menos 40% do desafio escolhido, caso isso não ocorra, a dupla não receberá o kit.



## **PRAZOS PARA CUMPRIR O DESAFIO E ENTREGA/RETIRADA DE KITS**

O desafio poderá ser feito de 03/06/2024 a 23/07/2024

Todos os participantes que cumprirem o desafio neste prazo poderão retirar seu kit.

## **RETIRADA DE KITS**

A disponibilização dos Kits acontecerá nos dias 26/07/2024 na AV

**ATENÇÃO:** Aqueles que não cumprirem o desafio dentro do primeiro prazo estipulado (de 03/06/2024 a 23/07/2024) terão a possibilidade de uma repescagem.

Quem não cumprir até o dia 23/07/2024, poderá retirar seu kit somente após o cumprimento do desafio. Ao finalizar sua prova, o participante deve avisar a conclusão através do e-mail [leandro.moreira@consultant.volvo.com](mailto:leandro.moreira@consultant.volvo.com), para retirada do kit.

## **PREMIAÇÕES**

Com a modalidade de atividades à distância ou virtual, é muito difícil mensurar o grau de dificuldade de cada percurso escolhido pelos participantes. Assim, não teremos classificações por faixa etária, gêneros ou tempo.

O grande objetivo desta atividade é a participação de todos, com a prática regular de atividade física e o estímulo de ver os demais colegas também vencendo seus próprios limites.