

OCR WEB CHALLENGE

Regulamento

1. Conceito do evento

Desafio entre equipas, onde cada treino individual dos atletas das equipas participantes, será convertido em pontos que serão somados para um ranking semanal / mensal.

2. Organização

A organização do **OCR Web Challenge** está a cargo dos Clubes e Equipas OCR em parceria com a Federação Portuguesa de OCR (FPOCR).

3. Objectivo

Promover a atividade física, a disciplina de treino, a interação entre elementos da equipa e entre equipas.

4. Quem pode participar

Qualquer atleta que se associe a uma equipa ou Clube de OCR e que cumpra com os critérios de validação interna e condições de participação. Não há limite de idade para participar no **OCR Web Challenge**.

5. Inscrições

A inscrição no **OCR Web Challenge**, é feita junto da equipa ou Clube de OCR que o atleta pretende representar. Qualquer atleta se pode juntar em qualquer altura, durante a duração do evento. Os atletas inscritos não poderão trocar de equipa durante o evento.

6. Condições de participação

As atividades serão individuais realizadas no espaço que mais for conveniente ao atleta e de acordo com a atividade que está a realizar. A execução de cada atividade fica á responsabilidade de cada participante/atleta, não se responsabilizando as equipas que representam por quaisquer riscos. Não haverá seguros.

Ao aceitarem individualmente participar no **OCR Web Challenge**, todos os atletas devem ter consciente as suas condições de saúde e capacidades físicas necessárias á prática desportiva. O atleta, ao participar nas atividades aceita tacitamente o regulamento e isenta as equipas que representa, assim como a FPOCR de quaisquer responsabilidades.

7. Data do desafio

1 a 28 de fevereiro

8. Local

Área de residência do atleta

9. Atividades e pontuação

Atividades	Pontos	Critérios de validação
* Corrida individual ou Bicicleta	1 ponto por km de corrida ou 1 ponto por cada 3km de bicicleta	Publicação ou comunicação de cada actividade por um canal próprio, definido por cada equipa e apresentado ao team leader (ex. grupo de facebook, instagram, whatsapp, mensagem privada)
* O seu próprio treino	5 pontos por treino individual	Publicação ou comunicação de cada actividade por um canal próprio, definido por cada equipa e apresentado ao team leader (ex. grupo de facebook, instagram, whatsapp, mensagem privada)
* WOD/ desafios semanais de qualquer equipa	Vale no máximo 10 pontos cada desafio semanal. Pode fazer desafios de várias equipas, mas o segundo desafio assume pontuação de treino individual	Publicação ou comunicação de cada actividade por um canal próprio, definido por cada equipa e apresentado ao team leader (ex. grupo de facebook, instagram, whatsapp, mensagem privada)
* Aula semanal de equipa online (poderá ser disponibilizada aulas de outras equipas para equipas que não tenham)	15 pontos por aula, apenas contabilizada uma aula semanal, as restantes assumem a pontuação de treino individual	Presença em aula que conta mais pela oportunidade de ligação/proximidade entre os elementos da equipa

10. Acompanhamento das atividades e partilha de resultados

As atividades serão feitas individualmente. Após a realização das atividades, caberá ao atleta enviar a informação da execução da atividade **ao team leader** da sua equipa para o mesmo validar e atribuir a pontuação respetiva. No caso de o atleta pretender realizar mais do que uma atividade no mesmo dia, poderá enviar os resultados no final da última atividade. A informação poderá ser em forma de partilha do resultado do Strava ou outra app, foto ou vídeo nas redes sociais, no caso de WOD ou treino pessoal, com os #ocrwebchallenge #(equipaquerepresenta) #fpocr.

11. Validação dos resultados

Deve ser feita de forma independente e transparente em cada equipa, lembrando que o principal objetivo é o de promover a atividade física, a continuidade dos treinos e a interação das equipas. Cada equipa escolhe o seu próprio método de recolha das pontuações e trata dos seus dados numa tabela que será enviada semanalmente até a meia-noite de cada domingo à FPOCR. A FPOCR será a responsável pela divulgação semanal dos rankings de cada equipa.

12. Direito de imagem

Ao participar no evento, o atleta autoriza a cedência dos direitos de utilização da sua imagem e sua reprodução em comunicações ou reportagens de forma gratuita, para a promoção do **OCR Web Challenge**.

13. Casos omissos

Qualquer dúvida ou caso omissos, será prontamente esclarecido pelo team leader de cada equipa ou pela FPOCR.

Nota explicativa dia 01 de Fevereiro

Pessoal para limar algumas últimas dúvidas que possam existir quanto à contabilização das atividades:

1 - Corrida e Bike contamos sempre o somatório de todas as distâncias (1 ponto por cada 1km ou 3km respetivamente), mesmo sendo 2x no mesmo dia, sendo que só contamos números certos para simplificar fez 5.3km, são 5km, fez 5.6km são 5km, quer que sejam contabilizados 6, tem de fazer 6km, para não arredondarmos nem haver casas decimais.

2 - Treinos individuais contabilizamos 5 pontos sempre que se considere um treino significativo (máximo de 2 treinos diários com um mínimo de 30 minutos por treino).

3 - O WOD ou desafio da semana de qualquer equipa só pode pontuar no final da semana o máximo de 10 pontos, no caso de equipas que façam 1 WOD por dia, apenas um pode ser contabilizado com 10 pontos, os restantes assumem treino individual 5 pontos

4 - Quanto às aulas ou treinos online que valem 15 pontos, apenas uma vez também, pergunto quem não consegue internamente dar resposta a sua equipa neste sentido e tem interesse em dividir esforços entre equipas? Podendo entre equipas criar um mapa de aulas combinado para qualquer equipa frequentar.