



## PROJETO DE ASSESSORIA ESPORTIVA ASTTTER / BH RACE

### REGULAMENTO 2023

#### 1. O projeto

1.1 O projeto de Assessoria Esportiva Asttter e BHRace tem como objetivo promover a saúde, bem-estar e a qualidade de vida dos servidores associados, por meio do incentivo à prática de exercício físico e hábitos saudáveis,

#### 2. Modalidades de Treinamento

2.1 Os interessados em participar do programa de atividade física contam com assessoria nas seguintes atividades:

**- Corrida de Rua: presencial e on-line (por planilha de treino)**

Treine onde e quando quiser com orientação de um profissional. Planilha de treino integrada ao aplicativo Strava e a diversos relógios. Realização de testes físicos para mensurar sua capacidade aeróbica. Possibilidade de treinos na rua ou em esteira. Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.

*Locais de treino presencial em Belo Horizonte:*

LOCAL	DIA	HORÁRIO	TIPO	TREINADOR
📍 Pampulha - Espaço Associativa - Av. Otacílio Negrão de Lima, 800	2ª e 4ª Feira	06:30 às 08:00h	corrida	Ítalo
📍 Pampulha - Espaço Associativa - Av. Otacílio Negrão de Lima, 800	3ª e 5ª Feira	18:30h às 20:30h	corrida	Carol e Pedro
📍 Pampulha - Espaço Associativa - Av. Otacílio Negrão de Lima, 800	Sábado	6:30h às 10:00h	corrida	Gabriel, Ítalo, Carol e Pedro
📍 Belvedere - Lagoa Seca	2ª e 4ª Feira	18:30 às 20:30h	corrida	Sidnei e André
📍 Belvedere - Lagoa Seca	3ª e 5ª Feira	06:30 às 08:00h	corrida	Lígia e Filipe
📍 Belvedere - Lagoa Seca	3ª e 5ª Feira	18:30h às 20:30h	corrida	Sidnei e Salles
📍 Belvedere - Lagoa Seca	Sábado	6:30h às 10:00h	corrida	Filipe, Sidnei, Lígia, André e Salles

#### - Reforço muscular: on-line por planilha de treino

Sessões de treino explicadas por vídeos didáticos. Flexibilidade para treinar onde e quando quiser. Prevenção de lesão e ganho de força. Exercícios com peso corporal ou equipamentos. Acesso a todos os treinos através da plataforma BHRace. Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução

#### - Ciclismo: on-line por planilha de treino

Treinos específicos para MTB ou Speed. Planilha de treino integrada ao aplicativo Strava e a diversos relógios. Possibilidade de treinos na rua, em trilhas ou como rolo. Controle de intensidade considerando a cadência do ciclista. Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.

#### - Natação: on-line por planilha de treino

Melhore a técnica do seu nado Crawl. Exercícios educativos específicos para natação explicados por vídeos. Treino para piscina ou águas abertas\*. Treinamento inclusivo e individualizado, para iniciantes e experientes. Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.

*\* O local de treino deverá ser providenciado pelo participante*

2.2 O programa oferece: acompanhamento de um treinador e realização dos treinos; avaliação física individualizada; suporte da BHRace em provas\* definidas no item 7 deste regulamento; atividades e treinos programados e eventos de integração.

### 3. Quem pode participar

3.1 Podem usufruir da Assessoria Esportiva Asttter / BHRace os associados titulares (da capital e interior), dependentes diretos (filhos e cônjuges) e grupo familiar, mediante uma contribuição mensal mencionada no item 5 deste regulamento.

#### 4. Como aderir

4.1 O associado interessado em participar do programa de assessoria esportiva Asttter / BH Race deverá solicitar sua inscrição pelo Whatsapp da Asttter (31) 3263.2800. O associado irá preencher os dados solicitados e autorizar o desconto do valor. Após isso, a equipe da BHRace irá entrar em contato para agendar a avaliação individual. Após isso, o participante terá acesso a plataforma da BHRace e todo o suporte necessário para praticar as atividades escolhidas.

#### 5. Contribuição

5.1 A Asttter negociou o valor especial com a BHRace para as seguintes modalidades: Corrida de Rua OU Ciclismo OU Natação OU Reforço muscular: R\$ 120,00 com débito em conta bancária. (valor por modalidade).

Além do preço especial, a Asttter irá subsidiar 50% do valor para o associado titular ou UM dependente direto (filhos ou cônjuges). Ou seja, UM membro participante irá pagar R\$ 60,00 (débito em conta) por mês para a primeira modalidade e os demais participantes pagarão R\$120 (débito em conta).

5.2 Para quem deseja participar de mais de uma modalidade de treino, será cobrado valor diferenciado (débito em conta) pela modalidade adicional. Veja os exemplos abaixo:

- **Corrida de rua + ciclismo:** R\$ 60 + 55 (valor com subsidio + modalidade adicional) ou R\$ 120 + 55,00 (valor da primeira modalidade + modalidade adicional)
- **Corrida de rua + reforço muscular:** R\$ 60 + 55 (valor com subsidio + modalidade adicional) ou R\$ 120 + 55,00 (valor da primeira modalidade + modalidade adicional)
- **Natação + ciclismo:** 60 + 55 (valor com subsidio + modalidade adicional) ou R\$ 120 + 55,00 (valor da primeira modalidade + modalidade adicional)

5.3 As contribuições começarão no mês subsequente a adesão do associado.

5.4 Em caso de exclusão do projeto, o associado deverá informar a Asttter para que faça o cancelamento dos débitos.

## **6) Diversos**

6.1 O associado que aderir ao projeto poderá adquirir a blusa com a Asttter para participar das corridas e eventos oficiais. O valor é de R\$ 50,00, sendo que uma camiseta poderá ser paga com saldo Plus, por grupo familiar. As demais podem ser pagas com débito em conta bancária.

6.2 As inscrições estarão abertas a partir de 13 de janeiro de 2023 e a assessoria esportiva iniciará as atividades a partir de 01 de fevereiro de 2023.

## **7) Corridas com suporte da BHRace confirmadas para 2023.**

### **Corridas de Rua em Belo Horizonte:**

- 12/02 – Boníssima Run Verão
- 26/03 – Circuito das Estações Outono
- 25/06 – Meia Maratona Internacional de BH
- 02/07 – Circuito das Estações Inverno
- 03/09 – Circuito das Estações Primavera
- 01/10 – Live!RunXP
- 26/11 – Circuito das Estações Verão
- 10/12 – Volta Internacional da Pampulha

### **Corridas de Rua no Brasil:**

- 02/04 – Maratona Internacional de São Paulo
- 03/06 – Maratona Internacional de Porto Alegre
- 10/06 – Maratona do Rio

### **Corridas de Trilha:**

- 10/03 – Indomit Pedra do Baú
- 01/04 – Volta à Ilha Florianópolis
- 02/09 – XTerra Ouro Preto

*\* Outras provas entrarão no calendário ao longo do ano.*

Belo Horizonte, 06 de janeiro de 2023.

**Asttter**