

3º DESAFIO - CORRENDO PARA O BEM

FAÇA UMA CRIANÇA sorrir

- O intuito de todos nossos desafios não é chegar em primeiro (ou seja, não é uma competição), ele tem como objetivo, estimular a prática da atividade física com qualidade, contribuindo para que seus objetivos sejam alcançados com foco e diversão e ao mesmo tempo fazemos o bem ajudando a aqueles que precisam.

PERÍODO

- O desafio terá início no dia 21/10 e término no dia 19/11.

INSCRIÇÕES

- Deverá ser preenchido o formulário no link disponível na bio do nosso Instagram.
- Para concluir a inscrição será cobrado um valor de R\$50,00 POR PESSOA revertido em vale Brinquedos, que deverá ser pago na loja BIG TOYS (Rua Ilka França nº 217, Centro – atrás do Mercado). Vale lembrar que teremos um limite máximo de participantes.

Obs.: Somente com o link preenchido e o pagamento do vale a sua inscrição será validada.

REGRAS

- O desafio será INDIVIDUAL.

- Realizar 170 km durante o período.

- Caminhada e corrida (rua ou esteira) equivalem aos km percorridos.

- Bicicleta de rua (equivale a 3km por 1km, ou seja, se fizerem 15km valem 5km).

- As demais atividades serão lançadas como atividades extra e equivalem a 3km.
Ex: futebol, squash, musculação, vôlei, peteca, crossfit, bike de academia, natação, etc.).

- Realizar no mínimo 2 domingos de treino.

- Realizar no mínimo 30 km por semana.

- Realizar 1 subida na serra (substituição 1 treino de 8 km de rua).

- Realizar 2 treinos de 10 km de rua ininterruptos (pode ser mescla de corrida e caminhada (não substitui a subida na serra ou treino de 8 km)).

- Toda atividade deverá ser de no mínimo 30 minutos.

Ex: pode ser feito uma corrida e complementar o tempo com academia ou outra atividade.

- Serão divididas equipes conforme o número de inscritos e teremos metas de km semanal para a equipe. A equipe que ficar em último pagará multa de 3 litros de leite por pessoa. O ranking não é acumulativo e toda semana a contagem será zerada.

- No dia 27/10 será realizado um treino (corrida ou caminhada) de 5 e 10 km, quem participar ganhará bônus de 5 km extra além do que fizer). LOCAL E HORÁRIO A SEREM DIVULGADOS. Não será obrigatório a participação.

- No dia 09/11 será realizado juntamente com o CIRCUITO NA PRAÇA, um treino funcional, valendo 5 km (quem levar um acompanhante que não esteja no desafio para participar ganha 3 km extra na contagem). LOCAL E HORÁRIO A SEREM DIVULGADOS. Não será obrigatório a participação.

- No dia 10/11 será realizada a entrega dos brinquedos em um evento a ser realizado com a parceria do projeto Gratidade. Vamos programar uma manhã de lazer para as crianças carentes. LOCAL E HORÁRIO A SEREM DIVULGADOS. Não será obrigatório a participação (quem participar como voluntário ganhará 5 km extra na contagem).

- No dia 16/11 acontecerá a nossa resenha de confraternização em local e horário também a definir onde será cobrado um valor a parte para todos os participantes e convidados.
- Toda atividade deverá ser comprovada por foto logo após o término. Tanto da atividade quanto dos km quando for o caso. SE NÃO ENVIAR NO DIA A ATIVIDADE NÃO SERÁ ACEITA.
- Não adianta fazer os 170 km e não realizar as demais regras (serra, domingos, etc.), sendo assim o desafio será considerado como não realizado e as multas serão cobradas.
- Atenção quanto a marcação dos treinos e km, se preciso for utilizem 2 app simultâneos, não serão aceitos os treinos sem comprovação. Carregue o celular, não o utilize em modo de economia de bateria e atenção ao GPS.
- Finalizou as regras antes do termino do desafio não precisa mais fazer nada, caso não queiram.

MULTAS

- A cada semana do ranking a equipe que ficar em último lugar será cobrado uma multa de 3 litros de leite para doação (por pessoa).
- Caso o participante não feche os 30 km da semana terá uma penalidade de menos 5 km, ou seja, se a pessoa fez 20 km será lançado apenas 15 km no final da semana).
- O participante que não fechar os 170 km, e as demais regras será cobrado uma multa de 1 cesta básica ao final do desafio para doação.
- Desistir antes do término do desafio também será cobrada uma multa de 1 cesta básica por participante.

OBSERVAÇÕES

- Em caso de doenças ou coisas do tipo, deverá ser enviado o atestado para comprovação. Será feito o cálculo proporcional para não prejudicarmos ninguém. Cada dia de atestado equivale a 5,66 km.
- Faremos uma live próximo do início do desafio para tirarmos todas as possíveis dúvidas.
- Em caso de duvidas não tenha receio em perguntar.
- Tudo que for arrecadado será doado para alguma instituição de caridade.

| REGRAS | MULTAS | ESCLARECIMENTOS |
|--|---|---|
| 170 km por pessoa | Multa de 3 litros de leite por pessoa a cada semana (somente a equipe que ficar em último no ranking semanal) | Bike de rua (3 por 1) Ex: 15 km equivalem a 5 km |
| 2 treinos aos domingos | Multa de - 05 km caso não seja fechado os 30 km da semana | Aeróbico (caminhada / corrida / bike de rua) |
| Aeróbico conta o km percorrido e a atividade extra conta como 3 km | Multa de 1 cesta básica caso não fechar todas as regras | Extra (futebol, squash, musculação, aula coletiva, crossfit, bike de academia, natação, etc.) |
| Mínimo de 30 km por semana | Multa de 1 cesta básica em caso de desistência | Cada dia de atestado equivale a 5,66 km que será descontado dos 170 km |
| 1 subida na serra (substituição 8 km) | | A atividade somente será aceita se for enviada no dia |
| Realizar 2 treinos de 10 km | | |
| Mínimo de 30 minutos por atividade | | |
| Finalizou as regras não precisa mais fazer atividades. | | |