

REGULAMENTO

2º DESAFIO VIRTUAL DO IF SERTÃO PE

Mais uma vez, estamos com a proposta de tirar as pessoas do sedentarismo oferecendo apoio em grupo, e a chance de ganhar uma recompensa incrível que é interagir com os participantes, fazer novas amizades e acima de tudo, buscar uma vida saudável.

Como funciona: ao efetuar a inscrição você estará garantindo sua participação em um grupo de Whatsapp.

O inscrito deverá percorrer a distância de 400km entre 01/08/2021 a 15/11/2021, distribuídos da seguinte forma:

- 1 – 60 km de caminhada;
- 2 – 100 km de corrida;
- 3 – 240 km de ciclismo.

Para comprovar a distância percorrida, será necessário postar no grupo “CORREDORES DO IF SERTÃO PE” um print do seu aplicativo com dia, mês e quilometragem.

O aplicativo deverá ser o **Runkeeper**. É um aplicativo gratuito.

1 - ORIENTAÇÕES DIVERSAS

1.1 - O desafio dos 400km tem por objetivo principal estimular e motivar a prática esportiva.

1.2 - O desafio dos 400km não terá caráter competitivo. Você poderá fazer o desafio caminhando, correndo e pedalando, conforme distribuição por cada modalidade.

1.3 - Os participantes terão 105 dias para percorrer os 400km.

1.4 - Informamos que os participantes realizem suas atividades de forma segura e de conformidade com as regras das suas cidades e as orientações da Organização Mundial de Saúde - OMS.

1.5 - Poderão participar do evento os servidores que efetivarem suas inscrições até dia 31.07.2021, concordar com o regulamento e aceitar.

1.6 - O print do seu aplicativo deve constar dia, mês e quilometragem percorrida.

1.7 - O print de cada modalidade deverá ser enviado logo após a conclusão. A lista será atualizada diariamente.

1.8 - Será computado apenas corridas, caminhadas e pedaladas. Vale também na esteira, bike ergométrica ou bike de academia.

1.9 - Recomendamos que faça uma avaliação médica antes de iniciar o desafio.

1.10 - Ao efetuar sua inscrição, nos autorizará automaticamente a colocar seu nome no grupo "WhatsApp" dos corredores do IF Sertão PE.

1.11 - A organização reserva-se o direito de modificar, alterar ou corrigir qualquer item deste regulamento, sem aviso prévio aos atletas.

O desafio é um comprometimento pessoal para que você treine de forma regular seguindo as orientações do item 1.4 deste regulamento.

Incentivamos que os participantes postem fotos dos treinos no grupo WhatsApp dos Corredores do IF Sertão PE. Isso é uma forma de motivar os demais corredores.

Desejamos que você felicite as conquistas de seus colegas no grupo. Incentive-os para sempre irem além, respeitando seus limites porque saúde é prioridade.

Pedimos que evitem comentários desmotivadores e desrespeitosos.

UM ÓTIMO DESAFIO A TODOS!!