



1º DESAFIO VIRTUAL SANTA CRUZ BIKE/RUNNING 2021

1- REGULAMENTO GERAL

O “1º DESAFIO VIRTUAL SANTA CRUZ BIKE/RUNNING 2021” é composto por caminhada e/ou corrida pedestre e bike e deve ser realizado de **15 de FEVEREIRO** até **15 de MARÇO de 2021**, de forma individual e cumprindo algumas regras e recomendações em relação às distâncias escolhidas:

- **Corrida e/ou caminhada: 50 kms, 100 kms ou 150 kms;**
- **Bike: 200 kms, 300 kms ou 400 kms.**

1.1 - O atleta deverá encaminhar, a partir do dia 15 fevereiro (antes de sua primeira atividade na modalidade escolhida), um print do perfil do App que utilizará durante o desafio, contendo os kms totais percorridos do ano até aquele momento, para o **WhatsApp da Secretaria Municipal de Esportes, pelo número (14) 3372-7989.**

1.2- Ao término de cada semana **(sempre aos domingos, às 20h)**, o participante deverá encaminhar o print dos kms percorridos para o WhatsApp da Secretaria Municipal de Esportes, pelo número (14) 3372-7989.

1.3- O desafio deve ser realizado preferencialmente forma individual ou com uma pessoa do convívio diário do participante. Essa é uma forma preventiva no combate à pandemia do novo coronavírus.

1.4- É preciso realizar a atividade em pontos estratégicos que não haja aglomeração de pessoas e cumpra as normas de distanciamento social e de saúde, conforme decreto de cada município.

1.5- Não apoiamos competições entre os participantes e pedimos que evitem comentários desmotivadores no grupo WhatsApp e redes sociais.



1.6- São vetados assuntos polêmicos como política, religião e futebol, por exemplo. Sugerimos que avisem um dos administradores do grupo em caso de constrangimentos.

1.7- Não é permitido vender/anunciar qualquer produto.

1.8- **O print do seu aplicativo precisa conter nome, mês e quilometragem.**

1.9- Serão aceitos tempos de caminhada desde de que não sejam passos diários. Mesmo que decida caminhar, colocar o App no modo corrida. Não são válidos esteira e nem bike indoor.

2.0- O desafio é um comprometimento pessoal para que o atleta treine de forma regular e cumpra sua meta. **“Seja seu próprio adversário”!**

2.1- Nenhum valor será cobrado dos participantes.

2.2- Todos participantes que concluírem a distância escolhida serão contemplados com um certificado digital.

2- RECOMENDAÇÕES

2.1- Recomenda-se a prática das atividades respeitando o corpo e o nível de aptidão física de cada atleta.

2.2- A utilização de máscaras, higienização antes e após as atividades são as recomendações para mais segurança do atleta e de toda a sua família.

2.3- Recomenda-se a realização da atividade próximo à residência do participante.

2.4- Pede-se o bom senso e consciência, uma vez que não temos como verificar se cada participante realmente cumpriu a distância indicada nos prints (corrida e/ou caminhada ou bike). Contamos com a honestidade de todos.



2.5- Aceita-se a utilização de qualquer App para marcação das distâncias percorridas.

2.6- Recomendamos que, para concluir os quilômetros no período estipulado, o atleta não force seu corpo, correndo o risco de sofrer lesões. O intuito do desafio é que o participante se mantenha em movimento diariamente.

2.7- Sempre que realizar “longão”, respeitar o período de descanso necessário.

3- INSCRIÇÕES

3.1- As inscrições serão por meio do **WhatsApp da Secretaria Municipal de Esporte, pelo número (14) 3372-7989.**

3.2- As Inscrições são GRATUITAS.

3.3- Após confirmação da inscrição, os participantes serão adicionados em um grupo de WhatsApp para melhor controle da quilometragem e também para orientações.

3.4- É necessário preencher o Termo de Responsabilidade e enviar aos organizadores via WhatsApp.

4- PREMIAÇÃO

4.1- Todos os atletas que cumprirem as distâncias escolhidas em sua modalidade serão contemplados com um certificado digital e com medalhas. As medalhas devem ser retiradas na Secretaria Municipal de Esportes ou enviadas ao endereço do participante, sendo as custas do envio por sua conta.

4.2- Não serão aceitos treinos nos quais outra pessoa marca o participante no aplicativo; treinos editados; não marcados pelo App e treinos não marcados em aparelho com login do participante principal ou fracionados. Qualquer descumprimento nestas normas pode invalidar o treino.



Prefeitura Municipal de Santa Cruz do Rio Pardo
Estado de São Paulo

DISPOSIÇÃO FINAL

É de total responsabilidade do atleta enviar, semanalmente, uma foto comprovando a quilometragem realizada durante o período no grupo de WhatsApp do desafio.

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo WhatsApp da Secretaria de Esportes **(14) 3372-7989**.

Secretaria Municipal de Esportes

