

## **DESAFIO RP 42 DIAS - 5K - 10K - 21K**

**Este regulamento poderá sofrer alterações necessárias por questões técnicas a critério da organização ou ainda por motivos legais ou motivo de força maior.**

**1. Objetivo:** O Desafio RP 42 Dias – 5k – 10k – 21k , tem por objetivo instigar a prática de exercício físico orientada, tão bem quanto dar continuidade na prática desportiva de forma adaptada a Pandemia, buscando interação entre os corredores e proporcionando prazer e motivação nesse novo “normal”.

### **2. O evento**

Você quer uma prova para poder motivar seus treinos e está cansado de desafios virtuais sem orientação? Está cansado de treinar por conta própria e se machucar muito ou não obter melhora no seu rendimento? Nós chegamos aqui para solucionar o seu problema! Nosso desafio tem como principal objetivo te ajudar a correr o seu primeiro ou melhor 5k , 10k ou 21k em 42 dias. Para chegar a esse objetivo, a parte inicial do desafio conta com um programa de treinamento que servirá de preparação para a melhora do seu rendimento. Serão quarenta e um dias de treinos com dois Profissionais de Educação Física e também Profissionais do Atletismo, para que no quadragésimo segundo dia (42) você execute o desafio.

### **3. As Provas:**

- 3.1. O Desafio RP 42 Dias – 5k – 10k – 21k terá as modalidades de participação de 5km, 10km, e 21km.
- 3.2. A largada oficial ocorre no dia 20 de Setembro de 2020 às 8h durante transmissão ao vivo por meio das redes sociais Instagram e Facebook @PatrickGularte11.
- 3.3. A transmissão inicia às 07:30h, com orientações básicas sobre o desafio.
- 3.4. O aquecimento oficial inicia às 07:45, esteja com sua tela por perto, você pode seguir o mesmo aquecimento que um atleta Profissional utiliza antes de suas provas.
- 3.5. O atleta deverá obedecer às regras de distanciamento social e uso de máscara do respectivo município.

### **4. Passo a Passo**

**Passo 1:** Inscreva-se pelo site [www.ticketagora.com.br](http://www.ticketagora.com.br)

**Passo 2:** Entre em contato com um dos dois Professores para que ele realize sua avaliação inicial

Patrick Gularte (47) 9 9994-5205 – Vinícius Theis (47) 9 9937-5208.

**Passo 3:** Após a avaliação com o Professor, baixe o app SisRun Elite e realize seu cadastro para que receba seu programa de treinamento.

**Passo 4:** Siga seu planejamento de treinos conforme orientação do Professor.

**Passo 5:** O desafio: Corra e registre a distância escolhida e o tempo utilizando relógio GPS, App de corrida ou esteira.

**Passo 6:** Validação do resultado: Acesse seu cadastro no Ticket Agora, clique em “envie seu comprovante” e anexe o print com o registro de sua corrida. (Distância e tempo devem aparecer no print).

**Passo 7:** Aguarde! Você receberá seu kit no endereço informado no ato da inscrição.

## **5. O Treinamento**

5.1. O início do programa de treinamento será feito no dia 17/08/2020 e terá seu fim no dia 26/09/2020, totalizando 41 dias de treinos.

5.2. A planilha de treinos é individual, sendo baseada em todas as individualidades do cliente. Distância escolhida, tempo para atividade, nível atual de condicionamento físico, idade, sexo, tempo de prática do esporte, locais para treinamento, possíveis restrições.

5.3. Ao realizar a inscrição, você terá direito ao acesso na plataforma SisRun Elite para prescrição dos treinamentos, vídeos e conteúdos exclusivos que irão lhe auxiliar neste processo de treinamento.

5.4. Os Professores ficam a disposição para você tirar suas dúvidas e enviar seus feedbacks dos treinos.

## **6. INSCRIÇÕES E KITS**

Sem Kit: Incluso Número de Peito Online + Certificado Online - (R\$14,90)

Kit Medalha: Incluso Número de Peito Online + Certificado Online + Medalha Personalizada do Evento – (R\$39,90)

Kit Padrão: Incluso Número de Peito Online + Certificado Online + Medalha Personalizada do Evento + Camiseta Personalizada do Evento - ( R\$62,90)

Kit Medalha/Treinamento: Incluso 41 Dias de Treinamento Exclusivo + Conteúdo Exclusivo Durante o Período do Programa + Acesso Gratuito a Plataforma SisRun Elite + Grupo Exclusivo de Wpp + Feedback e Dicas Individuais dos Professores + Número de Peito Online + Certificado Online + Medalha Personalizada do Evento – (R\$115,90)

Kit Padrão/Treinamento: Incluso 41 Dias de Treinamento Exclusivo + Conteúdo Exclusivo Durante o Período do Programa + Acesso Gratuito a Plataforma SisRun Elite + Grupo Exclusivo de Wpp + Feedback e Dicas Individuais dos Professores + Número de Peito Online + Certificado Online + Medalha Personalizada do Evento + Camiseta Personalizada do Evento – (R\$159,90)

\*Após o encerramento das inscrições será iniciado os treinamentos para a participação do desafio no dia **27 de Setembro**.

**Limite Programa de Treinamento: 80 Vagas Limite Desafio: 250 Vagas**

## **7. Disposições Gerais**

- 7.1. Ao realizar a inscrição o participante terá acesso aos benefícios mencionados e logo participará de um grupo exclusivo no Whatsapp para demais informações;
- 7.2. Os numerais de peito estarão disponíveis a partir do dia 23/09/2020;
- 7.3. Os certificados de Participação serão enviados com prazo máximo de dois dias após o desafio
- 7.4. Os Kits serão enviados na semana posterior ao desafio, conforme endereço inserido no ato da inscrição.
- 7.5. As inscrições serão concluídas mediante confirmação do pagamento no sistema.
- 7.6. O programa de 41 dias de treinamento estará disponível no aplicativo, semanalmente, com atualização dos treinamentos após a conclusão da semana.
- 7.7. Os participantes terão direito a momentos exclusivos para tirar dúvidas com o treinador.
- 7.8. Todo participante deve dar o Feedback sobre a realização dos treinamentos ao fim de cada semana.
- 7.9. Para o alcance do objetivo, faz-se necessário seguir corretamente o programa de treinamento proposto.

## **8. Dicas dos Professores**

- 8.1. Escolha um percurso com pouca movimentação, priorize sua segurança e das demais pessoas que circulam as ruas.
- 8.2. Você pode fazer onde quiser, mas como o objetivo é alcançar seu RP, Opte por terrenos com pouca inclinação, de preferência estradas de asfalto.
- 8.3. Faça a ingestão de líquidos, durante os treinos e durante o desafio.
- 8.4. O fortalecimento muscular auxilia no rendimento, tão bem quanto na prevenção de lesões. Por esse motivo, indicamos que você realize alguma forma de fortalecimento muscular.
- 8.5. Siga os treinos conforme prescrito pelos Professores, respeite os volumes e intensidades. Treinar menos do que o planejado, pode acarretar na não conclusão dos objetivos, treinar mais do que o planejado, pode gerar lesões e demais complicações.
- 8.6. Indicamos que você seja prudente na escolha da distância para que o processo de treinamento possa ser benéfico e prazeroso. Se for um iniciante, opte pelo 5km.

## **9. RESULTADOS**

- 9.1. Ao Finalizar o desafio, o participante terá até as 19:00 horas do dia 20/09/2020 para enviar o resultado.
- 9.2. Todos os resultados serão analisados, para posteriormente serem gerados os certificados.

## **10. Termo de Responsabilidade**

Eu, "identificado (a) no cadastramento da inscrição", no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida virtual com um programa de treinamento específico para o desafio 5k, 10k ou 21k.
2. Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e também dos TREINAMENTOS, estou ciente que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta PROVA e TREINOS (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando os organizadores, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA e nos TREINOS.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da PROVA.

5. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da prova.
6. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para os organizadores, mídia e patrocinadores.
7. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer comigo por consequência da minha participação nesta PROVA e nos TREINOS.