

Regulamento

Desafio Murph

1. Sobre o evento

O Desafio Murph consiste na execução dos seguintes exercícios:

- 1600m de corrida
- 100 barras
- 200 flexões
- 300 agachamentos
- 1600m de corrida

Os exercícios podem ser realizados de forma sequencial ou intercalada, e o atleta pode ainda escolher pelo tipo de exercício que mais se adapte ao seu atual condicionamento físico.

Geralmente o Desafio Murph é realizado por atletas profissionais utilizando um colete corporal com aproximadamente 7,4kg, mas você poderá optar por realizar os exercícios com ou sem ele.

Separamos para você uma gama de exercícios substitutivos que podem ser escolhidos na hora de você realizar o desafio, além do mais você receberá um programa de treinamentos de 30 dias que o auxiliará a cumprir as metas propostas.

As inscrições serão abertas no dia 01 de janeiro de 2024, e você poderá realizar o desafio na data em que escolher.

Local: o Desafio Murph, trata-se de um desafio on-line que pode ser realizado em qualquer local ou horário, basta que você tenha uma barra vertical à sua disposição.

2. Da Participação

Qualquer pessoa poderá participar do desafio, observada a responsabilidade do próprio atleta pelos limites e atual estado de saúde.

O participante poderá registrar os treinos e a própria execução do desafio realizando postagens no aplicativo Instagram marcando a página da empresa organizadora @highlowcursos.

3. Sobre a Inscrição

A inscrição para o Desafio Murph poderá ser individual ou em grupo;

O participante do desafio aceita incondicionalmente os termos deste regulamento e exime a organizadoras de qualquer responsabilidade por danos ou lesões, físicas ou mentais, que possam decorrer do Programa de Treinamento proposto ou da própria execução do Desafio.

O participante não poderá transferir sua inscrição.

Fica reservado ao participante o direito de cancelar sua inscrição no Desafio Murph, observado o prazo de 7 dias corridos, a contar da confirmação do pagamento.

Após selecionar e confirmar o tamanho da camiseta, não será possível realizar a troca de modelo/tamanho.

O participante tem a liberdade de escolher o local, dia, hora, sequência e tempo de duração em que irá realizar o desafio.

Ao realizar a inscrição, o participante receberá o acesso ao nosso Programa de Treinamento para o Desafio Murph no e-mail cadastrado.

As inscrições individuais do Desafio Murph terão o valor de R\$119,90 sendo ofertados descontos regressivos a contar do início das Inscrições;

O primeiro lote do desafio receberá valor de R\$64,90;

Os valores e descontos atribuídos à inscrição poderão ser reajustados a qualquer tempo a critérios definidos pela organização do evento;

As inscrições em grupo de 5 atletas terão o valor de R\$299,75, sendo que o envio dos produtos será realizado em um único endereço. Os valores poderão ser reajustados durante o período de inscrição a critérios definidos pela organização.

Participantes que se enquadrem nas categorias idoso ou estudante receberão desconto de 50% que será atribuído ao valor integral da inscrição e estará condicionado à comprovação da condição com o envio de anexo contendo a imagem legível da carteirinha.

O participante poderá consultar informações adicionais no site oficial do evento:

www.highlowcursos.com.br/desafio-murph .

Além da inscrição, o participante deverá arcar com a taxa de conveniência e com o frete do kit de participação que será calculado automaticamente no ato da compra.

4. Sobre os Kits de Participação

O kit do Desafio Murph será composto por Camisa de Participação, Número de Peito e Programa de Treinamento.

A camisa do Desafio Murph será disponibilizada nos tamanhos P, M, G e GG masculinos ou femininos.

O atleta poderá escolher o tamanho pretendido, resguardadas as disponibilidades de cada tamanho.

Após escolher a o modelo e o tamanho da camisa, não será possível realizar a troca.

As camisa poderão ser retiradas presencialmente no dia 27 de janeiro de 2024 das 09h00 às 13h00 na Clínica Físio&Forma, situada na Av. Nossa Sra. das Vitórias, 304 - Centro, Diadema - SP, ou no dia 04 de fevereiro de 2024 das 07h00 às 13h00, na academia Monster Cross Training, situada Rua Canutama, 13 - Vila Barros, Guarulhos - SP.

O participante que optar pela entrega presencial concorda em fazê-la pessoalmente não sendo possível nomear terceiros para a retirada de kits.

O Programa de Treinamentos do Desafio Murph foi criado pela Professora Pamela Caroline CREF: 138561-G em parceria com a organizadora Highlow Cursos, e será disponibilizado a todos os participantes inscritos no desafio mediante a solicitação.

5. Locais de Execução do Desafio e Condições Climáticas

O desafio Murph poderá ser realizado em qualquer lugar e sob qualquer condição climática, basta que o participante tenha à sua disposição uma barra vertical. Desta forma o desafio poderá ser realizado em academias, parques, praças ou em sua própria casa.

6. Premiação

O Desafio Murph possui caráter meramente participativo, não havendo provas ou competições entre atletas, razão pela qual não haverá premiação por colocação ou resultados.

7. Segurança

Buscando preservar sua saúde e segurança, deixamos abaixo algumas orientações:

- Ao realizar o desafio, use máscara;
- Realize os exercícios de acordo com seu atual condicionamento físico (consulte em nosso Programa de Treinamento);
- Caso você não tenha nenhum educador físico à sua disposição, siga nosso Programa de Treinamento realizando apenas os exercícios de acordo com sua atual capacidade física;
- Não realize a prova ou os treinos em jejum;
- Hidrate-se;
- Execute os exercícios em duplas ou em grupos;
- Se sentir dores ou desconfortos procure um médico;
- Caso tenha alguma dúvida sobre o nosso Programa de Treinamento, faça contato conosco através do número (11) 98678-0029.

8. Dos Direitos de Imagem e Direitos Autorais

O participante está ciente de que o Programa de Treinamento será disponibilizado exclusivamente para os participantes devidamente inscritos no desafio e terá o prazo de duração de 3 meses a contar da inscrição no desafio.

Em relação aos conteúdos disponibilizados no Programa de Treinamento é vedada toda e qualquer forma de cópia (total ou parcial), publicação, transferência de titularidade, amostragem ou disponibilização de vídeos, áudios ou imagens, estando o transgressor sujeito às responsabilidades legais.

Com relação à postagem de treinos em nossas mídias sociais, o participante concorda em ceder os direitos de utilização de sua imagem e voz para a organizadora, patrocinadores e os parceiros comerciais, autorizado que elas sejam divulgadas através de fotos, clips, filmes ou vídeos em rádio, jornais, revistas, sites e televisão, ou qualquer outro aplicativo ou meio de comunicação, para uso informativo, promocional ou publicitário, sem que tais ações acarretem

ônus à organizadora e aos patrocinadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos em qualquer tempo.

Todas as postagens com menções ao desafio poderão ser repostadas em todas as redes sociais diretamente ligadas a Organizadora.

9. Sobre o Organizador

Highlow Cursos LTDA

CNPJ: 52.096.296/0001-90

Endereço: Rua Pedro Doll, 555, Santana, São Paulo-SP.

Contato: highlowcursos@gmail.com ou telefone (11) 98678-0029.

::::: **CENTRAL TICKET SPORTS** :::::

Apoio Participantes

sac@ticketsports.com.br

Central de Ajuda: <https://ajuda.ticketsports.com.br>

(11) 3588-0326