

## REGULAMENTO OFICIAL – CIRCUITO ELEMENTOS

**1. OBJETIVO** O Desafio Elementos tem como propósito incentivar a prática esportiva, promover a saúde e celebrar a superação pessoal por meio de desafios de corrida ou ciclismo realizados ao longo de quatro meses.

**2. MODALIDADES** O participante poderá escolher entre as seguintes modalidades:

- **Corrida:** completar *150 km* acumulativos.
- **Ciclismo:** completar *500 km* acumulativos.

**3. PERÍODO DO DESAFIO** O desafio deverá ser concluído no período de *4 meses* contados a partir da data de início escolhida pelo participante.

## 4. PARTICIPAÇÃO E REGISTRO

- A inscrição deve ser realizada através do site oficial do circuito.
- O participante deverá utilizar aplicativo ou dispositivo de rastreamento (Strava, Garmin, Nike Run Club etc.) para registrar suas atividades.
- Os comprovantes de atividades deverão ser enviados ou sincronizados conforme orientações fornecidas pela organização.

## 5. CONCLUSÃO DO DESAFIO E PREMIAÇÃO

- Ao atingir a quilometragem mínima estipulada dentro do prazo, o participante será considerado *Finisher*.
- Os *Finishers* receberão:
  - Uma mandala exclusiva do Circuito Elementos.
  - Uma camiseta oficial do circuito.

## 6. DISPOSIÇÕES GERAIS

- Não é permitido combinar quilômetros de corrida e ciclismo; é necessário escolher uma única modalidade.
- As atividades devem ser realizadas de forma individual e respeitando os princípios de segurança e responsabilidade social.
- A organização reserva-se o direito de alterar datas e regras em caso de necessidade, mediante aviso prévio.