

REGULAMENTO DA 1ª CORRIDA VIRTUAL — 1º DE MAIO

Distâncias: 5 km e 10 km.

Local: Onde você preferir sendo na pista ou na rua não podendo ser na esteira, horário, o qual você definir.

Data: 01/05/2021 até 31/05/2021.

Objetivo: Neste tempo de crise em que a COVID-19 (Coronavírus) nos impede a realização de encontros para praticar diversos tipos de atividade física e de participar de competições nas mais variadas modalidades, pensando nestas situações convidamos toda a comunidade para participar de um projeto diferente, no qual você pode buscar seu objetivo de realizar atividade física, em um local da sua escolha, no horário de sua preferência e o mais importante, evitando aglomerações. Preparamos um desafio muito especial, o de correr uma distância de 5 km ou 10 km durante o mês de Maio e, disputar um ranking na página da Arena Olímpica no Facebook.

Inscrições: As inscrições serão grátis, porém quem quiser fazer a doação de um quilo de alimento não perecível(opcional) ou 1 kg de ração para cão, ou até material esportivo para crianças, que serão destinados a uma instituição, sendo o mesmo entregue na Secretaria de Esporte de São Sebastião do Paraíso-MG de forma individual. As inscrições serão feitas através do direct do instagran [d@acorpa.ssp](https://www.instagram.com/d@acorpa.ssp), enviar nome completo, quilometragem a ser feita data de nascimento equipe e cidade. Para confirmação do tempo basta correr em uma quilometragem ou nas duas (5 e 10 Km) sendo que você esteja inscrito e, posteriormente, enviar uma mensagem para o Instagran @acorpa.ssp com o link do STRAVA , nome completo, equipe e cidade, pois somente lá será organizado o ranking e as determinadas classificações.

Avaliação: Será feito um ranking paraisense, podendo haver premiação para o mesmo posteriormente. Esta é uma corrida que você pode correr onde e quando quiser menos na esteira. Você corre em qualquer lugar do Brasil e envia o comprovante da corrida. Você pode correr usando apenas o aplicativo gratuito Strava e enviando o percurso em formato detalhado (aberto) link. Além disso, é necessário enviar dois prints do Strava (um com data e horário e outro com o percurso detalhado). Não são permitidos outros aplicativos e demais recursos (esteira, etc.). Seguindo as recomendações da OMS e da organização para o tempo de isolamento social. Por exemplo: 1) Não se exercite se você está com febre, tosse ou dificuldade de respirar. Fique em casa, descanse e procure ajuda médica. Siga as instruções das autoridades de sua localidade; 2) Se sua cidade permite a prática de exercícios ao ar livre, sempre pratique o distanciamento social, lave as mãos com água e sabão antes de sair e assim que chegar em casa e 3) Use máscara durante a atividade em espaços públicos.

Premiação — 5 km

GERAL

1º lugar geral feminino e masculino: troféu

2º lugar geral feminino e masculino: troféu

3º lugar geral feminino e masculino: troféu

4º lugar geral feminino e masculino: troféu

5º lugar geral feminino e masculino: troféu

6º lugar geral feminino e masculino: troféu

7º lugar geral feminino e masculino: troféu

8º lugar geral feminino e masculino: troféu

9º lugar geral feminino e masculino: troféu

10º lugar geral feminino e masculino: troféu

Premiação — 10km

GERAL

1º lugar geral feminino e masculino: troféu

2º lugar geral feminino e masculino: troféu

3º lugar geral feminino e masculino: troféu

4º lugar geral feminino e masculino: troféu

5º lugar geral feminino e masculino: troféu

6º lugar geral feminino e masculino: troféu

7º lugar geral feminino e masculino: troféu

8º lugar geral feminino e masculino: troféu

9º lugar geral feminino e masculino: troféu

10º lugar geral feminino e masculino: troféu

Premiação — 10km (morador de São Sebastião do Paraíso-MG)

1º lugar geral feminino e masculino: troféu

2º lugar geral feminino e masculino: troféu

3º lugar geral feminino e masculino: troféu

OUTRAS INFORMAÇÕES:

Será disponibilizado pela Rede de Postos Estoril e Uai Café brindes na categoria cidade.

Esta premiação é destinada somente a moradores da cidade, que comprovarem que moram há mais de dois anos na cidade. Pode ser solicitado pela organização documento comprovante. Qualquer caso a ser resolvido por esta situação, cabe somente à organização resolver e não caberá recurso .

Não haverá classificação por categorias. Haverá 50 medalhas de participação aos 50 primeiro inscritos. A premiação será entregue pelo correio, se o ganhador do troféu preferir, porém custeados pelo próprio ganhador, ou a premiação poderá ser entregue por agendamento em local a combinar com o organizador. A entrega será feita a partir do dia 15/06/2021. O inscrito pode melhorar o seu tempo podendo ter três

tentativas para cada quilometragem. É permitido participar dos 5 Km e 10 Km. Será divulgado um ranking preliminar no instagran da @acorpa.ssp.

Os links enviados passarão por análise dos organizadores. Se houver alguma dúvida, poderá ser necessário que o participante repita o treino, se necessário com supervisão ou filmagem (com todos critérios sanitários necessários).

Não caberá recurso nas decisões da comissão organizadora, e todo participante que enviar seus dados e link do Strava já está ciente do regulamento e concorda plenamente com o mesmo.

Todo participante declara que está apto a participar do evento, não acarretando ao organizador, patrocinador ou apoiador nenhum ônus por situações que possam acontecer, inclusive morte.

Qualquer dúvida deve ser encaminhada por direct para @acorpa.ssp.

Boa prova a todos.

Organização:



Apoio:

Prefeitura de São Sebastião do Paraíso

Alemão

PS Troféus

Uai Café

Rede de Postos Estoril