

**REGULAMENTO OFICIAL
DESAFIO DE VERÃO INSPIRE 2024**

1. O Desafio de Verão Inspire 2024 tem como objetivo promover qualidade de vida e saúde entre os participantes através da prática de exercícios físicos e construção de hábitos saudáveis, se valendo da competição premiações para aqueles que obtiverem os melhores resultados; A organização do desafio é realizada pela Inspire Assessoria Esportiva, inscrita sob o CNPJ 45.627.095/0001-06.
 - 1.1. O desafio se estenderá durante um período de 30 dias precedidos por uma avaliação física inicial e sucedidos de uma avaliação física final, em datas e modelo previstos no item 2 desse regulamento;
 - 1.2. Poderá participar do desafio aquele(a) que cumpra os pré-requisitos previstos no item 3 desse regulamento.
2. A data inicial prevista será no dia 07/01/2024, mesmo dia que se dará início a computação de pontos do desafio;
 - 2.1. As avaliações físicas iniciais serão realizadas exclusivamente nos dias 05/01/2024 e 06/01/2024, sendo uma sexta-feira e um sábado, respectivamente;
 - 2.2. As avaliações físicas finais serão realizadas exclusivamente nos dias 06/02/2024 e 07/02/2024, sendo uma terça-feira e uma quarta-feira, respectivamente;
 - 2.3. O protocolo utilizado nas avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais será o de 3 dobras cutâneas (Jackson e Pollock);
 - 2.4. Serão coletados os dados de: massa corporal, estatura, perimetria, percentual de gordura e tecido músculoesquelético de todos os participantes;
 - 2.5. os resultados das avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais, será divulgado individualmente para cada avaliado(a), mas o resultado geral será divulgado apenas na data de encerramento e divulgação dos vencedores do desafio;
 - 2.6. As avaliações, tanto iniciais quanto finais, serão realizadas com horário agendado, em local a ser previamente divulgado no grupo exclusivo do Desafio Verão Inspire 2024 no WhatsApp;
 - 2.7. Cada avaliação levará de 5 a 10 minutos de duração, podendo estender ou reduzir de acordo com a necessidade;
 - 2.8. Todas as avaliações deverão ter os horários previamente agendados;
 - 2.9. Mudanças no agendamento de horários das avaliações deverão ser previamente informados e reagendados com o avaliador;
 - 2.10. A vestimenta obrigatória para realização das avaliações é top e short de prática de exercícios físicos (para mulheres) e short de prática de exercícios físicos (para homens);
 - 2.11. Qualquer mudança nos horários, andamento, local, ou qualquer outro aspecto referente as avaliações será previamente comunicada pela organização do Desafio de Verão Inspire 2024;
 - 2.12. A data de encerramento, divulgação dos resultados, anúncio dos vencedores e entrega das premiações do Desafio de Verão Inspire 2024 está prevista para o dia 17/02/2024 em evento com local e horário a serem anunciados posteriormente.
3. Poderá participar do Desafio de Verão Inspire 2024 qualquer pessoa com no mínimo 18 anos de idade completos na data de início do desafio e que goze de plenas capacidades físicas, de saúde e mentais, mediante pagamento da inscrição, concordância e assinatura do Termo de responsabilidade fornecido pela organização do evento;
 - 3.1. a inscrição SIMPLES no desafio custará R\$ 90,00 (noventa reais) por pessoa para os inscritos em qualquer categoria;
 - 3.2. Estarão inclusos nesse valor as avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais, camisa exclusiva do Desafio de Verão Inspire 2024, as participações nos treinos coletivos do desafio, medalhas para todos os

- 3.3. a inscrição TREINO no desafio custará R\$ 120,00 (cento e vinte reais) por pessoa para os inscritos em qualquer categoria;
- 3.4. Estarão inclusos nesse valor as avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais, camisa exclusiva do Desafio de Verão Inspire 2024, planilha de treino de musculação ou de corrida com duração de um mês, as participações nos treinos coletivos do desafio, medalhas para todos os participantes que concluírem o desafio, premiações para os melhores colocados em cada categoria e a inscrição no evento de encerramento do Desafio de Verão Inspire 2024, com data prevista para o dia 17/02/2024;
- 3.5. a inscrição DIETA no desafio custará R\$ 150,00 (cento e cinquenta reais) por pessoa para os inscritos em qualquer categoria;
- 3.6. Estarão inclusos nesse valor as avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais, camisa exclusiva do Desafio de Verão Inspire 2024, acompanhamento nutricional com duração de um mês, as participações nos treinos coletivos do desafio, medalhas para todos os participantes que concluírem o desafio, premiações para os melhores colocados em cada categoria e a inscrição no evento de encerramento do Desafio de Verão Inspire 2024, com data prevista para o dia 17/02/2024;
- 3.7. a inscrição COMPLETA no desafio custará R\$ 170,00 (cento e setenta reais) por pessoa para os inscritos em qualquer categoria;
- 3.8. Estarão inclusos nesse valor as avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais, camisa exclusiva do Desafio de Verão Inspire 2024, acompanhamento nutricional com duração de um mês, planilha de treinos de corrida ou de musculação com período de um mês, as participações nos treinos coletivos do desafio, medalhas para todos os participantes que concluírem o desafio, premiações para os melhores colocados em cada categoria e a inscrição no evento de encerramento do Desafio de Verão Inspire 2024, com data prevista para o dia 17/02/2024;
- 3.9. O participante deverá escolher, em qualquer modalidade de inscrição, no ato da inscrição, entre a planilha de treinos de corrida ou a planilha de treinos de musculação, ambas com período de um mês de duração, podendo se quiser solicitar à equipe multidisciplinar da Inspire Assessoria Esportiva a outra planilha, de forma complementar, durante os 30 dias do Desafio de Verão Inspire 2024, com a acréscimo de R\$ 30,00 ao valor da inscrição em qualquer modalidade;
- 3.10. A equipe multidisciplinar da Inspire Assessoria Esportiva agendará um horário, antes da data prevista para o início do Desafio de Verão Inspire 2024, para agendar vídeo chamada ou encontro presencial para aplicar os questionários referentes a prescrição das planilhas de treino ou acompanhamento nutricional, de acordo com a escolha de cada participante no ato da inscrição;
- 3.11. As inscrições serão realizadas exclusivamente no site www.realtiming.com.br;
- 3.12. As formas de pagamento das inscrições serão através do PIX, boleto bancário ou cartão de crédito;
- 3.13. As inscrições com pagamento não confirmado serão automaticamente consideradas inválidas;
4. A pontuação do desafio será distribuída em três categorias: engajamento, participação e desempenho;
- 4.1. No engajamento, é dado 1 (um) ponto diário a cada participante que enviar fotos da sua rotina de treinos diariamente no grupo no whatsapp exclusivo do Desafio Verão Inspire, sendo o limite de 1 (um) ponto diário e máximo de 30 (trinta) pontos entre os dias 07/01/2024 e 05/02/2024;
- 4.2. A foto deverá conter tema relativo ao Desafio de Verão Inspire 2024 e deverá ser feita no mesmo dia do envio, não podendo ser foto antiga;
- 4.3. A foto que possuir tema ou teor paralelo ao Desafio de Verão Inspire 2024 será considerada inválida e não contabilizará o ponto diário;
- 4.4. Entre os exemplos de temas relacionados ao Desafio estão: exercícios físicos, treinamentos esportivos, competições esportivas, entre outros;
- 4.5. Para o ponto ser contabilizado no dia, a foto precisa ser compartilhada antes das 00h00 (zero horas e zero minutos) do dia seguinte;
- 4.6. Não é permitido apenas compartilhar fotos de grupos ou duplas, cada participante deve enviar sua foto individualmente;
- 4.7. A foto deve mostrar o participante em rosto ou corpo, para comprovar que realmente foi tirada por ele e no dia correto;

4.8. Possíveis erros nas fotos não serão informados pela organização aos participantes, que deverão ter cuidado e atenção no momento de executar o compartilhamento;

4.9. Na participação, serão dados 6 (seis) pontos a cada participante que comparecer aos eventos ou treinos coletivos realizados em todos os finais de semana durante o período do desafio, podendo totalizar o máximo de 30 (trinta) pontos ao final do período;

4.10. As datas previstas para os eventos serão os dias 07/01/2024, 14/01/2024, 21/01/2024, 28/01/2024 e 04/02/2024;

4.11. Aos participantes que não puderem estar presentes nas datas e eventos previstos, será dada uma atividade alternativa a ser cumprida para a obtenção dos pontos;

4.12. Apenas ganhará os pontos o participante que cumprir a atividade proposta ou atividade alternativa no dia previsto;

4.13. Os eventos, treinos coletivos e as atividades alternativas serão sempre divulgadas com um prazo mínimo de 2 (dois) dias de antecedência no grupo de WhatsApp do desafio verão Inspire, assim como as regras e detalhes para obtenção da pontuação correspondente;

4.14. Para contabilizar os pontos, os participantes deverão realizar as atividades de maneira fiel ao que for descrito nas instruções de cada;

4.15. No desempenho serão distribuídos os pontos de cada participante de acordo com os resultados da comparação das avaliações físicas, seguindo o quadro abaixo:

Colocação por desempenho em cada categoria	Pontuação correspondente
1º lugar	30 pontos
2º lugar	29 pontos
3º lugar	28 pontos
4º lugar	27 pontos
5º lugar	26 pontos
6º lugar	25 pontos
7º lugar	24 pontos
8º lugar	23 pontos
9º lugar	22 pontos
10º lugar	21 pontos
11º ao 15º lugar	20 pontos
16º ao 20º lugar	18 pontos
21º ao 25º lugar	16 pontos
26º ao 30º lugar	14 pontos
31º ao 35º lugar	12 pontos
36º lugar em diante	10

4.16. Os vencedores do desafio serão aqueles que obtiveram a maior quantidade de pontuação na soma até o dia de encerramento;

4.17. A classificação da categoria dupla será dada pela média dos dois participantes;

5. A ordem da classificação e distribuição dos pontos de desempenho se dará de acordo com a seguinte fórmula:

$$\frac{\Delta M.2 + \Delta G + I}{3}$$

ΔM = músculo esquelético final (kg) - músculo esquelético inicial (Kg) em alteração proporcional
 ΔG = gordura corporal inicial (Kg) - gordura corporal final (kg) em alteração proporcional I = idade, onde o valor será equivalente as seguintes faixas etárias:

18-24 anos (nascidos de 2000 a 2006) = 0 (zero)
25-29 anos (nascidos de 1995 a 1999) = 1 (um)
30-34 anos (nascidos de 1990 a 1994) = 2 (dois)
35-39 anos (nascidos de 1985 a 1989) = 3 (três)
40-44 anos (nascidos de 1980 a 1984) = 4 (quatro)
45-49 anos (nascidos de 1975 a 1979) = 5 (cinco)
50-54 anos (nascidos de 1970 a 1974) = 6 (seis)
55-59 anos (nascidos de 1965 a 1969) = 7 (sete)
60-64 anos (nascidos de 1960 /a 1964) = 8 (oito)
65-69 anos (nascidos de 1955 a 1959) = 9 (nove)
70+ (nascidos em 1954 ou datas anteriores) = 10 (dez)

5.1. Em caso de empate os critérios de desempate seguirão a seguinte ordem:

Maior pontuação de desempenho;
Maior pontuação de participação;
Maior pontuação de engajamento;

5.2. Se o empate permanecer após os critérios de desempate se esgotarem, será decidido através de sorteio na moeda (cara ou coroa).

5.3. A planilha de pontuação será enviada diariamente no grupo exclusivo do Desafio de Verão Inspire 2024 no WhatsApp para os participantes checarem suas pontuações;

5.4. Possíveis erros verificados durante a checagem da pontuação deverão ser informados a organização imediatamente para que seja feita a devida correção;

5.5. A organização não aceitará reclamações posteriores devido a não comunicação dos possíveis erros ou falta de atenção na planilha de pontuação.

6. A premiação do desafio será composta de acordo com a classificação, correspondendo a:

Categoria individual feminino:

1º lugar: Troféu personalizado, 1 brinde exclusivo C&C Sports, 1 brinde exclusivo Belladona Sports, 1 brinde exclusivo Mundo Verde Pátio Maceió e 1 brinde exclusivo Prime Villas do Pratygy Resort;
2º e 3º lugares: Troféu personalizado;

Categoria individual masculino:

1º lugar: Troféu personalizado, 1 brinde exclusivo MCZ Sport's Men, 1 brinde exclusivo Belladona Sports, 1 brinde exclusivo Mundo Verde Pátio Maceió e 1 brinde exclusivo Prime Villas do Pratygy Resort;
2º e 3º lugares: Troféu personalizado;

Categoria Dupla (prêmios individuais)

1º lugar: Troféu personalizado, 1 brinde exclusivo C&C Sports ou MCZ Sport's Men, 1 brinde exclusivo Belladona Sports, 1 brinde exclusivo Mundo Verde Pátio Maceió e 1 brinde exclusivo Prime Villas do Pratygy Resort;
2º e 3º lugares: Troféu personalizado;

6.1. Algumas premiações têm pré-requisitos para uso que necessitam ser conferidos com a organização antecipadamente;

6.2. No caso de não houver disponibilidade de algum dos itens das premiações, qualquer que seja, a organização do Desafio Inverno Inspire poderá proceder com a substituição do mesmo, visando beneficiar o participante que porventura for prejudicado com a falta de premiação;

7. Não haverá devolução do valor em caso de desistência ou desclassificação de qualquer participante, em qualquer categoria, no período que compreender a inscrição e o encerramento do desafio, ou mesmo posterior;

8. Será considerado desclassificado(a) do desafio aquele(a) que:

Não comparecer nas datas e locais combinados nas avaliações físicas, tanto iniciais quanto finais;

Não concordar com o termo de responsabilidade do atleta;

Não cumprir as normas e regras previstas nesse regulamento;

Agredir, física ou verbalmente qualquer um dos outros participantes, assim como os membros da organização e terceiros durante a realização do desafio;

Fazer uso de meios ilegais para obtenção de resultados, assim como anabolizantes esteroides e produtos ilícitos visando obter vantagem sobre os demais concorrentes.

9. A organização se dá a permissão de alterar ou corrigir, sem aviso prévio, qualquer item desse regulamento, caso haja necessidade para o correto funcionamento e execução do desafio.

10. Contato da Organização

Telefone/WhatsApp: 82993505242 | Inspire Assessoria Esportiva

Email: inspireassessoriaesportiva@gmail.com

Instagram: inspireassessoriae

Atenciosamente,
A organização.