REGULAMENTO DO DESAFIO TOP 30

Organizador: Washington Aires de Oliveira

CPF: 048.824.261.45

Administradora: Anna Claudia Macena Lourenço

CPF: 058.240.581-56

Colaboradores: Tássia Coelho, Elizabete Formiga Alves de Castro e Rogério Bezerra Costa Filho

Nome do desafio: TOP 30
Período: de 09/11 a 09/12
Local/plataforma: Via do Esporte

Endereço: Ponto de Apoio

Cidade: Miracema do Tocantins

Inscrição: R$ 197,00

1. DO OBJETIVO

1.1. O presente desafio tem como objetivo incentivar a adoção de hábitos alimentares e comportamentais mais saudáveis, promovendo educação nutricional, organização da rotina, prática de atividade física quando indicada e acompanhamento durante o período estabelecido.

1.2. O desafio possui caráter educativo e de incentivo à mudança de hábitos, não constituindo promessa ou garantia de perda de peso, redução de medidas, percentual de gordura ou qualquer outro resultado individual.

1.3. Os resultados poderão variar de acordo com características individuais, condições de saúde, rotina, adesão às orientações e diversos outros fatores.

---

2. DA PARTICIPAÇÃO E FAIXA ETÁRIA

Scanned with CamScanner

2.1. Poderão participar pessoas com idade igual ou superior a **16 (dezesseis) anos**.

2.2. Participantes menores de 18 (dezoito) anos deverão apresentar **autorização expressa de seu responsável legal**, conforme modelo disponibilizado pela organização, antes do início da participação.

2.3. A autorização do responsável legal não substitui eventual necessidade de avaliação, acompanhamento ou autorização de profissional de saúde quando esta for indicada em razão das condições individuais do participante.

2.4. A organização poderá solicitar informações necessárias para verificar a elegibilidade do participante, respeitando os princípios de finalidade, necessidade e proteção de dados pessoais.

---

3. DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE

3.1. O participante declara ser responsável pelas informações fornecidas no momento da inscrição e durante o desafio.

3.2. O participante deverá informar à organização, de forma verdadeira e atualizada, condições de saúde, uso de medicamentos, gestação, pós-operatório ou outras situações que possam ser relevantes para sua participação, sempre que solicitado e quando pertinente à segurança da atividade.

3.3. A participação no desafio não substitui consulta médica, nutricional, psicológica, acompanhamento físico ou qualquer outro acompanhamento profissional necessário.

3.4. Caso o participante apresente sinais, sintomas ou condições que indiquem necessidade de avaliação profissional, a organização poderá recomendar a interrupção temporária das atividades do desafio e/ou a busca de atendimento adequado.

3.5. O participante permanece responsável por seguir as orientações dos profissionais de saúde que acompanham seu tratamento.

---

4. DO USO DE MEDICAMENTOS PARA CONTROLE DO PESO

4.1. A organização **não realizará fiscalização, investigação ou monitoramento do uso de medicamentos pelos participantes**.

Scanned with CamScanner

4.2. O uso de medicamentos, inclusive medicamentos prescritos para controle do peso, deverá ocorrer exclusivamente conforme orientação e acompanhamento do profissional de saúde responsável pelo tratamento do participante.

4.3. O desafio não prescreve, recomenda, fornece, vende, altera dose, suspende ou orienta a interrupção de qualquer medicamento.

4.4. É expressamente vedado ao participante alterar, iniciar ou interromper tratamento medicamentoso em razão das atividades, metas ou orientações do desafio sem orientação do profissional de saúde responsável.

4.5. A organização não será responsável por decisões individuais relacionadas ao tratamento medicamentoso realizado fora das orientações fornecidas pela organização.

4.6. O participante não será obrigado a interromper tratamento médico para participar do desafio.

---

5. DA AVALIAÇÃO E DOS RESULTADOS

5.1. Quando houver avaliação de peso, medidas corporais ou composição corporal, os procedimentos serão realizados conforme a metodologia definida previamente pela organização.

5.2. Sempre que possível, as avaliações deverão ser realizadas em condições semelhantes, visando maior padronização dos resultados.

5.3. Os resultados individuais são informações pessoais e deverão ser tratados com confidencialidade, não sendo divulgados publicamente sem autorização do participante.

5.4. O peso corporal isoladamente não será considerado como único indicador de sucesso do participante.

5.5. Poderão ser considerados, conforme a metodologia do desafio, critérios relacionados à adesão, frequência, cumprimento das atividades propostas, evolução de hábitos e participação.

---

6. DA ADESÃO ÀS ATIVIDADES

Scanned with CamScanner

6.1. O participante deverá cumprir as atividades e orientações apresentadas durante o desafio dentro de suas condições individuais.

6.2. Nenhum participante será incentivado a realizar restrições alimentares extremas, jejum prolongado, desidratação, uso inadequado de medicamentos, laxantes, diuréticos ou qualquer estratégia que possa representar risco à saúde.

---

7. DA DESISTÊNCIA E DESCLASSIFICAÇÃO

7.1. O participante poderá desistir do desafio a qualquer momento, mediante comunicação à organização.

7.2. Poderá ocorrer desligamento do participante quando houver:

a) fornecimento deliberado de informações falsas;

b) tentativa de manipulação ou fraude em avaliações;

c) utilização de informações ou resultados de terceiros;

d) comportamento ofensivo, discriminatório ou desrespeitoso com outros participantes ou membros da equipe;

e) compartilhamento indevido de informações pessoais de outros participantes;

f) qualquer conduta que coloque em risco a segurança dos participantes ou da equipe.

7.3. A organização poderá retirar o participante de determinada atividade quando entender que sua continuidade poderá representar risco à sua segurança, recomendando, quando pertinente, avaliação de profissional habilitado.

---

8. DA PREMIAÇÃO

8.1. Sobre a premiação em dinheiro, será apenas para quem está no desafio de emagrecimento:

- 1º Lugar: 500$
- 2º Lugar: 300$

Scanned with CamScanner

- 3º Lugar: 200$
- As demais modalidades presentes no desafio terão o Troféu, referente a que ganhar os 3 primeiros lugares (Categoria masculino e feminino);

8.2. A premiação do Desafio TOP 30 de emagrecimento, será condicionada exclusivamente à maior perda de peso.

8.3. Nenhuma premiação será utilizada como incentivo para que o participante adote comportamento alimentar ou de saúde potencialmente prejudicial.

---

9. DA RESPONSABILIDADE DO PARTICIPANTE

9.1. Cada participante é responsável pelas informações fornecidas à organização e pela comunicação de qualquer alteração relevante em sua condição de saúde durante o desafio.

9.2. O participante compromete-se a não realizar mudanças medicamentosas ou tratamentos por conta própria em razão do desafio.

9.3. O participante declara estar ciente de que resultados de emagrecimento não podem ser garantidos e variam individualmente.

---

10. DA PROTEÇÃO DE DADOS E IMAGEM

10.1. Os dados pessoais coletados serão utilizados exclusivamente para finalidades relacionadas à inscrição, organização, comunicação, acompanhamento e execução do desafio, observadas as disposições aplicáveis da legislação de proteção de dados.

10.2. Informações relacionadas à saúde, peso, medidas, composição corporal e demais dados sensíveis serão tratadas com cuidado e não serão divulgadas publicamente sem autorização específica, quando necessária.

10.3. A divulgação de fotos, depoimentos, resultados, antes e depois ou qualquer conteúdo que permita identificar o participante dependerá de autorização específica, quando aplicável.

Scanned with CamScanner

11. DAS COMUNICAÇÕES

11.1. A comunicação oficial do desafio ocorrerá por meio de WHATSAPP.

11.2. O participante deverá acompanhar as comunicações oficiais e observar os prazos estabelecidos.

11.3. A organização não se responsabiliza por informações obtidas em grupos paralelos ou por terceiros que não façam parte da comunicação oficial do desafio.

---

12. DA CIÊNCIA E ACEITE

12.1. Ao realizar sua inscrição, o participante declara que leu e compreendeu este regulamento.

12.2. O participante declara estar ciente de que o desafio possui finalidade educativa e de incentivo à mudança de hábitos, não constituindo promessa de resultado individual.

12.3. O participante declara compreender que seu resultado dependerá de fatores individuais e que não existe garantia de determinada quantidade de quilos perdidos ou percentual de gordura reduzido.

12.4. O participante compromete-se a seguir as orientações de segurança estabelecidas pela organização e a procurar atendimento profissional quando necessário.

---

13. DISPOSIÇÕES FINAIS

13.1. A participação no desafio implica concordância com as regras estabelecidas neste regulamento.

13.2. Situações não previstas neste regulamento serão analisadas pela organização, respeitando a legislação aplicável e os princípios de segurança, transparência e boa-fé.

13.3. Este regulamento poderá ser atualizado antes ou durante o desafio quando houver necessidade de adequação operacional, legal ou de segurança, sendo as alterações comunicadas aos participantes.

Scanned with CamScanner

13.4. A organização poderá interromper ou suspender atividades específicas do desafio caso identifique circunstância que possa comprometer a segurança dos participantes.

13; 5. De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, o usuário possui o prazo de 7 dias para solicitar o reembolso caso não queira permanecer com o produto.

O Desafio TOP 30 tem como objetivo incentivar a prática esportiva, promovendo saúde, qualidade de vida e engajamento em competições, ampliando a participação de atletas e amantes do esporte, e reforçando seu compromisso em estimular o bem-estar físico e mental através de um estilo de vida saudável.

DISPOSITIVOS GERAIS

14.1O desafio consiste em registrar e quantificar o volume de treinos, medido em quilômetros pedalados, corridos e/ou caminhados por cada atleta participante, ao longo de um período contínuo de 30 dias, com início em 09 de NOVEMBRO e término em 09 de DEZEMBRO deste ano.

14.2Será criado um clube no aplicativo STRAVA exclusivo para o DESAFIO TOP 30.

14.3 Os atletas que irão pedalar, serão classificados por quilometragens divididos em 2(dois) categorias,

a) Masculino – 300 km
b) Feminino –300 km

14.4 Os participantes da corrida/caminhada, serão classificados por quilometragens divididos em 2(dois) categorias

a) Masculino - 110 km
b) Feminino - 110 km

14.5

Serão premiados os ciclistas participante masculino e feminino que alcançarem o maior número de quilometragem no geral.

Scanned with CamScanner

14.6 Serão premiados como corredor(a) participante masculino e feminino os que alcançarem o maior número de quilometragem no geral.

14.7 Os três primeiros colocados de cada categoria (ciclismo e corrida) receberão troféus como reconhecimento por sua colocação. Além disso, todos os atletas que concluírem a quilometragem mínima da prova, incluindo os três primeiros colocados, serão agraciados com medalhas de participação.

14.8 É vedado o compartilhamento de atividades.

14.9 Em caso de registro em duplicidade de pedais, corridas/caminhadas **no mesmo dia e horário**, será considerado apenas uma atividade.

14.9.1 A largada oficial do desafio acontecerá no dia **09/11 às 6h** na tenda de apoio, localizada na Avenida Tocantins, onde será registrado a foto oficial dos participantes.

14.10 Em caso de empate nos resultados finais relacionados ao ciclismo, o critério de desempate será quem tiver maior altimetria.

14.11 Em caso de empate nos resultados finais relacionados à modalidade corrida, o critério de desempate será quem tiver o menor *pace.*

14.12 A premiação do desafio será realizada no local e data indicados pela organização.

14.13 As inscrições deverão ser realizadas por meio de formulário online, no período de 20/10 a 09/11.

Scanned with CamScanner

Assinatura: WASHINGTON AIRES DE OLIVEIRA

Washington Aires de Oliveira

CPF: 048.824.261.45

Scanned with CamScanner