

# REGULAMENTO

## **III CORRIDA VIRTUAL DA APCEF/SC**

**1.** A **III CORRIDA VIRTUAL DA APCEF/SC**, organizada pela Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal de Santa Catarina – **APCEF/SC**, é destinada aos associados e seus dependentes, de qualquer idade.

**2.** O objetivo principal da **III CORRIDA VIRTUAL DA APCEF/SC**, é motivar e inspirar os associados e seus dependentes a se manterem ativos e promover um estilo de vida saudável, mesmo em tempos de pandemia. As distâncias propostas visam incentivar os participantes a realizar a atividade em casa ou em curtos trajetos, na sua área de residência, cumprindo sempre com as normas de distanciamento social da cidade onde moram.

**3.** Os Atletas devem estar conscientes das suas capacidades físicas e apenas participarem se reunirem as condições ideais de saúde e local para prática da modalidade e distância escolhidas. Não devem praticar a atividade em grupo, exceto com membros da família que coabitam a mesma residência, **podendo cumprir a distância em esteiras rolantes da sua casa.**

**4.** Para participar, os Associados e/ou seus dependentes deverão portar relógio GPS ou app de corrida ou esteira como Strava, Nike+, Runkeppe. Também serão aceitos registros feitos com todos os relógios GPS (Garmin, TOM TOM, POLAR) e concordar com as seguintes regras:

**1º** - A modalidade da corrida nesta edição será:

- **Distância 5Km**

**2º** - Inscrever-se do dia **20/10/2021** até às 12:00 horas do dia **07/11/2021**, através do número de WhatsApp **(48) 99926-9327** enviando do seu número de celular, a seguinte mensagem: **Quero participar da III Corrida Virtual**. No ato da inscrição, o Atleta aceitará todos os termos do presente Regulamento e assumirá total responsabilidade por sua participação na **III CORRIDA VIRTUAL DA APCEF/SC**. Responder às perguntas que serão enviadas pela organização;

**4º** - Cada participante receberá um número de inscrição personalizado em formato PDF, confirmando a inscrição;

**5º** - O Atleta participante terá de cumprir a distância de 5 KM escolhida.

**6º** - Iniciada a prova, o Atleta deverá enviar o registro de cada etapa concluída, do seu aplicativo utilizado para medir sua distância. No caso da esteira, basta tirar uma foto do painel mostrando a distância percorrida.

**7º** - Cada atleta poderá compartilhar fotos, que com o envio já autorizará a **APCEF/SC** a sua publicação nas redes sociais.

**8º** - Após o envio do último registro, concluindo a distância de 5 KM, o Atleta receberá um diploma personalizado, em formato PDF.

**9º - DA PREMIAÇÃO:**

- Serão premiados os primeiros lugares de cada categoria;
- Medalha - OURO – 1º Lugar.
- Brinde surpresa + produto personalizado da APCEF/SC.

5. Participe conosco, na segurança e conforto da **III CORRIDA VIRTUAL DA APCEF/SC**, atividade física que pode ser executada à sua conveniência e durante o tempo de sua escolha.

***NÃO FIQUE EM CASA PARADO, EXERCITE-SE!!!***