

REALIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO: Unimed Cascavel e Global Vita Sports

PERÍODO DO DESAFIO: 5 de novembro e 16 de novembro de 2021

CATEGORIAS:

Beneficiários Unimed

Público geral

Kids

MODALIDADES:

MOVIMENTO - Corrida 3k, 6k e 12k, realizar 1 hora de qualquer atividade física ou 10 mil passos dia

ALIMENTAÇÃO – Manter uma rotina saudável de alimentação, priorizando o consumo de frutas, legumes e verduras durante uma semana.

EQUILÍBRIO – Realizar atividades em busca do equilíbrio emocional (Ex: meditação, yoga...)

*Inscritos na modalidade “corrida” e “10 mil passos” poderão realizar o desafio correndo ou caminhando, respeitada a data-limite de conclusão da prova.

**Inscritos na modalidade “1 hora de qualquer outra atividade física” deverão realizar a atividade de forma ininterrupta, respeitada a data-limite de conclusão da prova.

A comprovação do desafio e validação do desafio estão descritos nos itens 5 e 6 deste regulamento.

KIDS

Idades:

- 2 e 3 anos
- 4 e 5 anos
- 6 e 7 anos
- 8 a 10 anos

MOVIMENTO – Circuito funcional MALUCO

Montar um circuito que passe pela casa toda, fazendo a criança andar, correr, arremessar, rastejar, engatinhar, zig-zaguear, pular com um pé só, andar de costas, de lado, dar cambalhota ou dar estrela.

Material: sofá, cadeiras, mesa, *puff*, almofadas, tapete, escada, bolas, vassoura/rodo, baldes, fita crepe para demarcar o chão, enfim, qualquer objeto avulso ou móvel de casa. Não utilizar objetos cortantes ou que não sejam os descritos acima.

A realização do desafio deve ter a supervisão de um adulto.

ALIMENTAÇÃO - Manter uma rotina saudável de alimentação, priorizando o consumo de frutas, legumes e verduras durante o fim de semana do desafio.

EQUILÍBRIO - Doação de brinquedos, livros para crianças ou instituições que atendam crianças carentes

1. COMO FUNCIONA

Em casa ou em qualquer lugar, o participante terá 26 dias para se inscrever e 12 dias para realizar o desafio.

O período de realização do desafio será entre 5 e 16 de novembro de 2021, às 23h59.

2. PASSO A PASSO PARA PARTICIPAR

1º PASSO - Inscrição Ticket Agora

2º PASSO - Aguarde recebimento do seu *kit* atleta (o cadastro correto do endereço para envio do *kit* é de responsabilidade do inscrito)

3º PASSO - Participe do Desafio Virtual Agita Unimed entre os dias 5 e 16 de novembro e registre sua atividade seguindo as orientações abaixo:

MOVIMENTO – Registro deve ser via aplicativo de corrida, GPS (*Garmin*, *Apple Watch*) ou imagem da atividade realizada.

ALIMENTAÇÃO – Registro deve ser feito com uma imagem do prato ou do cardápio seguido durante o desafio.

EQUILÍBRIO – Registro deve ser feito com uma imagem da prática realizada.

***Para a categoria Kids todas as atividades devem ser registradas por meio de fotos do desafio realizado.**

4º PASSO - Valide seu resultado na plataforma Ticket Agora, conforme orientação descrita no item 1.1

5º PASSO - Aguarde aprovação da organização e receba a chave-segredo da caixa mágica para liberar sua medalha de participação.

3. PASSO A PASSO ENVIO DO RESULTADO NA PLATAFORMA TICKET AGORA :

- ✓ Acesse novamente a página **Desafio Virtual Agita Unimed** no Ticket Agora, faça seu **LOGIN**
- ✓ Clique em “REGISTRAR ATIVIDADE”
- ✓ Selecione o evento “Desafio Virtual Agita Unimed”
- ✓ Preencha as informações solicitadas e faça o *upload* da imagem.

- ✓ Verifique se suas informações estão corretas e clique em “CONFIRME SUA CONEXÃO”

4. KIT

Todos os participantes do Desafio Virtual Agita Unimed receberão antes da data do evento o *kit* atleta

4.1 ENVIO DOS KITS

Todos os atletas devidamente inscritos receberão o *kit* participação no endereço cadastrado.

***O cadastro correto do endereço para envio do kit é de responsabilidade do inscrito*

***A organização não se responsabiliza pelo reenvio do kit em caso de não recebimento no endereço de cadastro*

KIT PARTICIPAÇÃO	
Camiseta poliamida	x
Buffer	x
Medalha de conclusão	x
Caixa mágica	x

5. GRUPOS E ASSESSORIAS:

Favor entrar em contato via WhatsApp (41) 9989-0073

6. PREMIAÇÃO

Todos os inscritos no desafio receberão o *Kit* Atleta.

Não haverá premiação por categoria e não haverá premiação em dinheiro.

Todos os atletas que completarem o desafio de forma legal, regularmente inscritos, sem o descumprimento deste regulamento e mediante o envio das



DESAFIO VIRTUAL
AGITA UNIMED



GUIA DO PARTICIPANTE

comprovações, receberão a chave-secredo da caixa mágica para liberar a medalha de participação.

BONS TREINOS E BOM DESAFIO!

Para mais informações, favor baixar o regulamento oficial no site do evento.

