

# REGULAMENTO OFICIAL

## MOVE LIKE A GIRL – TREINÃO ESPECIAL 5KM

Data: 17 de maio

Local de largada: Praça JK – Centro, Niterói

Local de chegada: Praia de Icaraí – Niterói

Concentração: 7h00

### 1. SOBRE O EVENTO

O MOVE LIKE A GIRL é um treinão comemorativo de 5km, criado com o objetivo de incentivar a prática esportiva, fortalecer a comunidade feminina e promover bem-estar, saúde e integração. Este evento não se trata de uma corrida oficial com cronometragem, não possui caráter competitivo e não haverá premiação por tempo.

### 2. PROGRAMAÇÃO

07h00 – Concentração

07h15 – Aquecimento

07h30 – Largada

Pós-treino – DJ, aulão de dança, ativações de parceiros e distribuição de brindes.

### 3. FORMATO DO TREINÃO E ORGANIZAÇÃO DO PERCURSO

O percurso terá aproximadamente 5km. Não haverá fechamento total das ruas. O grupo será acompanhado com apoio e escolta da NitTrans. As participantes deverão permanecer organizadas em fila dupla, utilizando prioritariamente a ciclovia, respeitando as orientações da equipe organizadora.

### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições são pessoais e intransferíveis. Ao se inscrever, a participante declara estar apta para a prática de atividade física.

### 5. KIT DO EVENTO

Camisa oficial, squeeze personalizada, medalha de participação e número de peito. A medalha será entregue às participantes que concluírem o percurso.

### 6. HIDRATAÇÃO

Não haverá posto de hidratação ao longo do percurso. Haverá reabastecimento com água na largada e na chegada. Todas as participantes receberão squeeze oficial do evento.

### 7. RESPONSABILIDADE

Ao participar do evento, a inscrita assume total responsabilidade por sua participação, declarando estar fisicamente apta. A organização não se responsabiliza por objetos pessoais. A participante autoriza o uso de sua imagem para fins de divulgação.

### 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Casos omissos serão resolvidos pela organização.