

Regulamento do Desafio dos Pampas

REGULAMENTO OFICIAL

DESAFIO DOS PAMPAS – 20 KM EM 30 DIAS

1. DO DESAFIO

O **Desafio dos Pampas** é um desafio esportivo virtual, criado com o objetivo de incentivar a prática de atividades físicas, a adoção de hábitos saudáveis e a superação pessoal.

Cada participante terá o prazo de **30 (trinta) dias**, contados a partir da data de início definida no momento da inscrição, para completar o total de **20 (vinte) quilômetros**, podendo realizar a distância por meio de **caminhada e/ou corrida**.

A distância poderá ser concluída em uma única atividade ou acumulada em diversas atividades realizadas durante o período do desafio.

2. DA PARTICIPAÇÃO

Poderão participar do Desafio dos Pampas pessoas que realizarem corretamente sua inscrição e concordarem integralmente com as regras estabelecidas neste regulamento.

Ao efetivar sua inscrição, o participante declara estar ciente de que a prática de atividades físicas exige condições adequadas de saúde e que participa do desafio por sua livre e exclusiva vontade.

A participação é individual e intransferível.

3. DO PERÍODO PARA CONCLUSÃO

O participante terá o prazo de **30 (trinta) dias consecutivos** para completar os **20 km (vinte quilômetros)** previstos no desafio.

A contagem do prazo terá início conforme a data informada e definida pela organização no ato da inscrição.

Após o encerramento do período de 30 dias, não serão consideradas atividades realizadas posteriormente para fins de conclusão do desafio.

4. DA FORMA DE REALIZAÇÃO

Os 20 km poderão ser realizados de forma livre, respeitando as seguintes modalidades:

- Caminhada;
- Corrida;
- Combinação de caminhada e corrida.

O participante poderá dividir a distância total em quantas atividades desejar, desde que complete o total de **20 km dentro do prazo de 30 dias**.

Exemplos:

- 2 km por dia durante 10 dias;
- 5 km por semana durante 4 semanas;
- 10 km em dois dias diferentes;
- Ou qualquer outra combinação que resulte no total de 20 km.

As atividades deverão ser realizadas pelo próprio participante.

5. DO REGISTRO DAS ATIVIDADES

Para comprovação da realização do desafio, as atividades deverão ser registradas por meio de aplicativo, relógio esportivo ou outra ferramenta capaz de demonstrar a distância percorrida.

Serão aceitos comprovantes contendo, sempre que possível, informações como:

- Distância percorrida;
- Data da atividade;
- Tempo ou duração da atividade;
- Modalidade realizada;
- Registro do percurso ou atividade.

O participante poderá utilizar aplicativos e dispositivos de sua preferência para registrar suas atividades.

6. DA COMPROVAÇÃO DA CONCLUSÃO

Após completar o total de **20 km dentro do período de 30 dias**, o participante deverá enviar o comprovante da conclusão para a organização, conforme as orientações disponibilizadas pelos canais oficiais do Desafio dos Pampas.

O comprovante deverá demonstrar, de forma clara, que o participante atingiu a distância total exigida.

A organização poderá solicitar informações ou comprovantes adicionais caso considere necessário para validar a conclusão do desafio.

Não serão aceitos registros incompletos, ilegíveis ou que não permitam verificar adequadamente a distância realizada.

7. DA VALIDAÇÃO

Após o recebimento do comprovante, a organização realizará a análise e validação da conclusão do desafio.

A organização reserva-se o direito de não validar atividades ou comprovantes que apresentem indícios de irregularidade, adulteração, inconsistência ou que não estejam de acordo com este regulamento.

A decisão da organização quanto à validação dos comprovantes será considerada definitiva para os fins do desafio.

8. DA PREMIAÇÃO

Após a validação da conclusão dos **20 km**, o participante terá direito ao recebimento do **Kit do Desafio dos Pampas**, composto por:

- **01 (uma) medalha exclusiva de conclusão do desafio;**
- **01 (uma) camiseta oficial do Desafio dos Pampas.**

A medalha e a camiseta serão enviadas para o endereço informado pelo participante no momento da inscrição ou conforme procedimento definido pela organização.

A premiação será concedida exclusivamente aos participantes que concluírem corretamente o desafio e tiverem sua participação validada pela organização.

9. DO ENVIO DO KIT

O envio da medalha e da camiseta será realizado após a validação do comprovante de conclusão.

O participante é responsável por informar corretamente seus dados pessoais e endereço de entrega.

A organização não se responsabiliza por atrasos, devoluções ou impossibilidade de entrega decorrentes de:

- Endereço informado incorretamente;
- Dados incompletos;
- Ausência do destinatário no local de entrega;
- Recusa do recebimento;
- Outras situações relacionadas às informações fornecidas pelo participante.

Caso seja necessário um novo envio em razão de erro nas informações fornecidas pelo participante, poderão ser cobrados os custos adicionais de postagem ou entrega.

Enviar o comprovante de conclusão pelo e-mail: alianca.projetos.lie@gmail.com

Dúvidas através do Whatsapp: (51)995984878

10. DA RESPONSABILIDADE DO PARTICIPANTE

Cada participante é integralmente responsável por sua participação no Desafio dos Pampas.

Antes de iniciar qualquer atividade física, recomenda-se que o participante esteja em condições adequadas de saúde para a prática de caminhada e/ou corrida.

A organização não se responsabiliza por acidentes, lesões, problemas de saúde ou quaisquer ocorrências que possam acontecer durante a realização das atividades.

O participante deverá realizar suas atividades com responsabilidade, respeitando:

- Seus próprios limites físicos;
- As condições climáticas;
- As normas de trânsito;
- As regras de utilização de espaços públicos;
- As condições de segurança do percurso escolhido.

11. DA CONDUTA E DO FAIR PLAY

O Desafio dos Pampas tem como princípios a promoção da saúde, do esporte, da superação e do respeito.

Todos os participantes deverão agir de forma ética e respeitosa.

A utilização de informações falsas, adulteração de comprovantes ou qualquer tentativa de fraude poderá resultar na desclassificação imediata do participante, sem direito ao recebimento da premiação ou restituição de valores eventualmente pagos.

12. DO USO DE IMAGEM

Ao participar do Desafio dos Pampas, o participante poderá autorizar, conforme previsto no processo de inscrição, o uso de imagens, fotografias e vídeos relacionados à sua participação para fins institucionais e de divulgação do evento, sem que isso gere qualquer tipo de remuneração adicional.

O uso das imagens observará as condições e autorizações informadas no momento da inscrição.

13. DA ALTERAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização poderá, quando necessário, realizar ajustes ou alterações neste regulamento para garantir o adequado funcionamento do Desafio dos Pampas.

Eventuais alterações serão divulgadas pelos canais oficiais da organização.

14. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

A inscrição e participação no **Desafio dos Pampas** implicam na total ciência e concordância com todas as normas previstas neste regulamento.

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela organização do Desafio dos Pampas.

O principal objetivo deste desafio é incentivar cada participante a se movimentar, cuidar da sua saúde, superar seus próprios limites e celebrar cada quilômetro conquistado.

DESAFIO DOS PAMPAS

20 KM. 30 DIAS. UM DESAFIO PARA SUPERAR OS SEUS PRÓPRIOS LIMITES.

Caminhe. Corra. Some quilômetros. Supere-se. Conclua o desafio e receba em sua casa a sua medalha e camiseta oficiais.