



REGULAMENTO

JOGOS INTERNOS DO COLÉGIO CRISTO REI NO "NOVO NORMAL"

CIRCUITO VIRTUAL

A ideia é simples:

Não é um tipo de videogame ou simulador. Você tem de exercitar-se realmente, se esforçar e suar a camisa. Nesse novo formato dos Jogos Internos, você estará livre para praticar ou desenvolver suas atividades para as quais não teremos árbitros, largada, chegada, staffs, postos de água e outros elementos dos jogos normais- tradicionais. Dessa maneira, o (a) aluno (a) atleta participante, fica na responsabilidade de executar suas provas/atividades e informar à **COMISSÃO CENTRAL ORGANIZADORA- CCO**, por meio de registros via APP (aplicativos).

Você faz seu próprio trajeto. Escolhe a hora que deseja executar/realizar, durante sua viagem, ou até mesmo participando de outras atividades.

OBJETIVO

O evento tem o objetivo de incentivar e estimular a todos os participantes a praticarem atividade física, promovendo assim o bem estar físico e social além de as atividades propostas possibilitarem a interação junto à família, visando amenizar os efeitos negativos do distanciamento social.

Obs.1: o atleta inscrito que cumprir o percurso com comprovação, será contemplado com medalha, contudo deverá atingir a meta estipulada de 50 km, no prazo de 30 dias.

Obs.2: devido a atual circunstância de Pandemia do COVID-19, e decretos de Isolamento Social, os atletas que resolverem se exercitar ao ar livre, deverão adotar todas as condutas de segurança sanitária, como uso de máscara e o distanciamento social, evitando a corrida em grupo. Não teremos evento de entrega de medalhas. Todas elas serão entregues de forma programada e dentro da higienização individual, via DRIVE THRU.

DAS ATIVIDADES

TABELA MÍNIMA SUGERIDA:

Corrida	1 km	=	1 km
Caminhada	1 km	=	1 km
Bike	5 km	=	1 km
Funcional	10min	=	1 km
Pula Corda	10min	=	1 km
Abdominal	2min	=	1 km
Polichinelo	2min	=	1 km
Outros	10min	=	1 km

DA COMPROVAÇÃO

- Todos os Atletas são responsáveis pela distância percorrida e exercícios executados, podendo ser marcados, por GPS de pulso, app de corrida, esteira, bike e outros, e o participante deve colocar no grupo a distância feita e o dia da realização, para o controle pela organização.
- Com relação às outras atividades, o atleta pode colocar um vídeo da execução ou simplesmente uma foto e um texto dizendo o que foi executado. Por exemplo: "hoje, fiz 20min Pulando Corda." A partir da informação comprovada, o atleta terá sua atividade contabilizada. No caso do exemplo dado, 2 km.

PERIODO DE REALIZAÇÃO

- **De 20/11/2020 à 20/12/2020**

INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas mediante transferência ou depósito bancário. Logo abaixo, seguem os dados:

Data de inscrição: 23/10/2020 até 19/11/2020

- **Agência:** Banco do Brasil – 0151-1;
- **Conta poupança:** 38.472-0;
- **Varição:** 73;
- **Responsável:** José Carreiro de Almeida Filho;
- **Valor da inscrição:** R\$ 5,00 (cinco reais).

IMPORTANTE: o comprovante do depósito deve ser enviado via whatsapp: (83) 9 9862-7440. **Solicitamos que o (a) aluno (a) atleta coloque o seu nome no comprovante de pagamento para nos ajudar quanto ao processo de identificação.**

OUTRAS PROVIDÊNCIAS

Todos os atletas, ao se inscreverem, submetem-se ao regulamento do evento e autorizam a utilização das imagens, dos mesmos, nos canais de comunicação assim como nas redes sociais da organização. **Qualquer assunto que não esteja no regulamento será dirimido pela CCO.**

A Comissão Central Organizadora- CCO.

