

# FITNESS CHALLENGE

Nos dias de hoje, é notória a importância que a prática sistemática e regular de atividades físicas e desportivas tem no desenvolvimento do ser humano, bem como na melhoria da sua qualidade de vida. É um comportamento de fulcral importância para a promoção de um estilo de vida saudável e subsequente bem estar pessoal. E o gosto e vontade pela prática desportiva está diretamente relacionada com a oferta que lhe é disponibilizada.

## **1 – Organização:**

O evento Fitness Challenge é organizado pela câmara municipal de Santa Maria da Feira em parceria com os ginásios HMC, Feel Free e D3 Health Club.

## **2 – Caminhada/corrida em circuito urbano:**

O Fitness Challenge consiste numa caminhada/corrida com várias estações, onde serão realizadas várias atividades, incluindo atividades nos três ginásios aderentes: HMC sports, Feel Free e D3 Health Club, com o objetivo de proporcionar às pessoas a oportunidade de conhecer algumas das atividades de fitness presentes nos ginásios e, consequentemente, levar os indivíduos a uma prática de atividade física desportiva regular.

## **3 – Data, hora e local:**

Este evento será realizado no dia 25 maio, em Santa Maria da Feira, com início na Alameda do Tribunal às 09h.

## **4 – Participação:**

Podem participar indivíduos de ambos os sexos, desde que maiores de 14 anos.

## **5 – Programa:**

No tribunal serão formados grupos e entregues os mapas do percurso mais rápidos a percorrer entre estações, ainda que cada grupo decida por onde quer ir, desde que chegue à estação pretendida no máximo de 15 min. Será contabilizado o tempo que cada grupo demora a chegar a cada estação, sendo que no fim, o grupo mais pontual receberá um prémio.

Por cada estação que passarem, irão ser entregues autocolantes para colar nas camisolas como prova de que passaram em todas as estações.

Às 09h30 cada grupo terá que estar no primeiro posto definido no mapa, para assim darem início à atividade.

		HMC	Tribunal	Feel Free	Pedreira	D3
09:00	TRIBUNAL					
09:15	Início da prova					
09:30	Início 1 posto	Grupo1	Grupo2	Grupo3	Grupo4	Grupo5
09:50	Fim 1 posto					
10:05	Início 2 posto	G2	G3	G4	G5	G1
10:25	Fim 2 posto					
10:40	Início 3 posto	G3	G4	G5	G1	G2
11:00	Fim 3 posto					
11:15	Início 4 posto	G4	G5	G1	G2	G3
11:35	Fim 4 posto					
11:50	Início 5 posto	G5	G1	G2	G3	G4
12:10	Fim 5 posto					
12:25	TRIBUNAL					
12:30						
12:45	FIM					

Estações: HMC SPORTS, FEEL FREE, D3 HEALTH CLUB, PEDREIRA (atrás continente), TRIBUNAL

Tempo em cada estação: 20 min

Tempo de deslocação para estação seguinte: 15 min

Por cada estação que passam, será dado um autocolante a cada pessoa, respetivo à estação, para colar nas t-shirts.

Todos os grupos começam no Tribunal. Às 09h15 os grupos começam a prova, tendo que se deslocar para a estação indicada no mapa.

Ex: O grupo 1 terá que se deslocar até ao ginásio HMC onde fará uma atividade de 20 min. Depois disso têm 15 min para se deslocar para a estação seguinte (ginásio D3) realizando mais 20 min atividade e 15 min deslocação para a estação Pedreira, após isso Feel Free e depois Tribunal, sendo este último local aquele para onde as pessoas terão de se dirigir após a última estação, para entrega de certificados e para uma última atividade (mega aula de zumba).

## 6 – Atividades:

**Feel free – Armytraining:** é uma modalidade baseada no sistema de treino, exercícios e disciplina militar, em contexto de sala, sendo o nível de exigência do instrutor adaptado às características e capacidade dos praticantes. Dada as suas características o Armytraining desenvolve todas as capacidades físicas, priora a perda de peso, tonifica e estimula os grupos musculares e incrementa o ganho de força e massa muscular.

**HMC – Cycling:** Aula de ciclismo indoor na qual os participantes pedalam ao ritmo de música com grande intensidade rítmica e num ambiente desafiador e motivante. Entre

os principais benefícios salientam-se a melhora do nível de condicionamento cardiovascular dos praticantes e aumento da força e resistência muscular dos membros inferiores, contribuindo para a perda de peso.

**Alameda do tribunal** – **Strong**: O STRONG by Zumba® combina movimentos de peso corporal, condicionamento muscular, cardio e treino pliométrico ao ritmo de músicas originais criadas especificamente para combinarem com cada movimento. Ou seja, é um treino seguindo as batidas da música, trabalhando todas as partes do corpo.

**Pedreira** – **Circuito Militar**: Simula um campo de treino militar ao ar livre, com várias provas para testar a visão estratégica dos grupos e resistência a várias situações adversas. O circuito é lúdico e respeita o perfil e as limitações dos participantes, embora exija algum esforço físico.

**Alameda do tribunal** – **Zumba**: Ideal para aqueles que procuram mexer-se com uma dança diferente com muita animação, mesmo que nunca tenham praticado qualquer tipo de dança antes.

**D3** – **Circuit training boxe**: Treino de alta intensidade que proporciona uma melhoria da condição física geral e maior tonificação. Combina o treino cardiovascular, treino de força e de boxe manutenção o que, associado aos reduzidos tempos de descanso entre exercícios, promove uma frequência cardíaca elevada durante o treino, estimulando um maior gasto calórico tanto durante, como após treino.

#### **7 – Inscrições:**

As inscrições têm um custo de 5€ e terminam a 23 maio.

As inscrições deverão ser realizadas por sistema online através do link: [lap2go.com/fitness-challenge-2019](http://lap2go.com/fitness-challenge-2019) ou junto dos ginásios HMC, D3 e Feel Free.

O link de acesso ao site relativo ao evento é: <http://fitness-challenge.mozello.com/>.

#### **8 – Seguro:**

Todos os participantes estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

#### **9 - Kits de participante:**

Todos os participantes terão direito a um kit de participação constituído por: T-Shirt técnica, água, certificado de participação e outras ofertas que a organização possa vir a adquirir.

#### **10 - Levantamento de Kits:**

Os kits serão entregues no dia do evento 30 min antes da prova começar (08h45).

O participante deverá ser portador do comprovativo de inscrição.

Em caso de rutura de stock do tamanho de t-shirt solicitado, será sugerido um tamanho alternativo.

**11 - Direitos de imagem/dados pessoais:**

Os participantes, ao proceder à inscrição, autorizam a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens /fotografias que terão lugar durante o evento.

**12 – Prémios:**

Haverá um Prémio para o grupo mais pontual.

**13 – Cancelamento do evento:**

O cancelamento do evento pode ocorrer motivado por fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos à organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

**14 – Regulamentos:**

Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos pela Organização.