

# Sesc Carazinho

## DESAFIOS LET'S GO SESC

CICLISMO  
CORRIDA  
CAMINHADA

2021

Unidade Operacional Sesc Carazinho

Apoio:



## CAPÍTULO I – DA ORGANIZAÇÃO

Art. 1 - Este regulamento é o conjunto das disposições que regem a realização dos Desafios do promovidos pelo Sesc de Carazinho - 2021, constituído por atividades de caráter individual ou familiar (ex.: pai e filho que residem no mesmo endereço), em locais abertos ou residenciais, pavimentados ou não pavimentados e, não competitivo, buscando assim, a promoção do lazer ativo e a contemplação de uma rotina regular de exercícios físicos.

Art. 2 - O Desafio é promovido pelo Sesc Carazinho.

## CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS:

Art. 3 - O Objetivo do evento consiste em motivar e incentivar cada atleta, independentemente de ser profissional, amador ou iniciante, a concluírem com êxito suas metas durante o mês do desafio. Sendo assim não incentivamos a disputa ou concorrência entre atletas, pois o objetivo final é concluir o auto desafio dentro dos prazos estabelecidos;

Art. 4 – Objetivos Específicos:

- Proporcionar experiências diferenciadas de Lazer, destacando as práticas físicas populares (pedal, corrida e caminhada);
- Possibilitar que pessoas de diversas idades e diferentes níveis de condicionamento físico possam estar no mesmo evento esportivo;
- Ampliar a discussão sobre novos modelos de eventos esportivos, onde a competição dá lugar à participação e aspectos afetivos e experienciais constituem a base das ações ofertadas à comunidade.
- Aproximar, de maneira on-line, os participantes e as empresas parceiras da realização do projeto;
- Estabelecer a cultura do bem estar;

## CAPÍTULO III - DA COORDENAÇÃO

Art. 5 - A coordenação geral do Desafio é o órgão máximo durante a realização dos desafios, tendo como membros, os seguintes colaboradores:

Gerente da Unidade Sesc Carazinho;  
Técnico em Esporte e Lazer da Unidade Sesc Carazinho;  
Agente de Cultura e Lazer da Unidade;

Art. 6 - Compete à coordenação geral:

Coordenar a execução do evento;

Decidir sobre questões próprias da administração e da organização desportiva e cultural, bem como da aplicação do regulamento.



## CAPÍTULO IV – DESAFIO

Art. 7 – Os Desafios terão seus inícios às **00h00 do dia 09/04/21, devendo ser cumprido até às 23h30m do dia 26/05/21**, de maneira individual ou familiar (ex. pai e filho que residem em mesmo endereço), em locais públicos ou privados, em horários e percursos/rotas de livre escolha de cada participante.

**Importante:** lembrando que deve-se evitar grupos ou aglomerações, respeitando-se as limitações e legislações municipais e estaduais, lembrando-se da obrigatoriedade do uso de máscaras em locais determinados de acordo com a situação de Pandemia em que se encontra nosso País.

**Observação:** Desafios indoor também serão aceitos, desde que comprovadas com foto do odômetro\* (\*Imagem com data e distância percorrida).

## CAPÍTULO V – Distâncias dos Desafios

Art. 8 - O desafio de Ciclismo – Bike: o participante fará sua inscrição e deverá escolher a quilometragem que irá pedalar, sendo elas: **100km, 200km, 500km, 1000km ou 2000km** durante o período mencionado acima, no Art. 7.

Art. 9 - O desafio de Corrida – Corrida de Rua: o participante fará sua inscrição e deverá escolher a quilometragem que irá correr, sendo elas: **40km, 80km, 100km ou 150km** durante o período mencionado acima, no Art. 7.

Art. 10 - O desafio de Caminhada – Caminhada: o participante fará sua inscrição e deverá escolher a quilometragem que irá caminhar, sendo elas: **40km, 60km, 80km ou 100km** durante o período mencionado acima, no Art. 7.

Art. 11 - O participante deverá realizar uma captura (Print Screen) da tela onde tem o registro de sua atividade, sendo que deverá utilizar o App Strava. Atenção: o tipo de atividade tem que ser **“Ciclismo/Pedalada”, “corrida” ou “caminhada”**.

§ Também serão aceitas atividades realizadas em bicicletas ergométricas e atividades indoor com uso de “rolo”.

**Observação:** Caso o participante não tenha perfil em nenhum aplicativo, o mesmo deverá tirar uma foto da tela do odômetro, com os dados de distância e data, pois o desafio tem um período específico a ser realizado;

Art. 12 – O participante que concluir o desafio deverá enviar o “Print Screen” ou foto para o telefone corporativo do Sesc nº (54) 98407 0291 ou para o e-mail [arizzi@sesc-rs.com.br](mailto:arizzi@sesc-rs.com.br) para a comprovação de conclusão do mesmo;

Art. 13 – Seguir o Sesc Carazinho (facebook e instagram).

Art. 14 - Usar nas atividades postadas nas redes sociais as hashtags:  
DesafiosSesc #SescCarazinho



## CAPÍTULO VI - DAS INSCRIÇÕES

Art. 15 – As inscrições podem ser feitas em uma unidade do Sesc no Rio Grande do Sul ou no site do Sesc/RS <https://www.sesc-rs.com.br/esporte/torneiosecompetições/>;

O valor da inscrição será

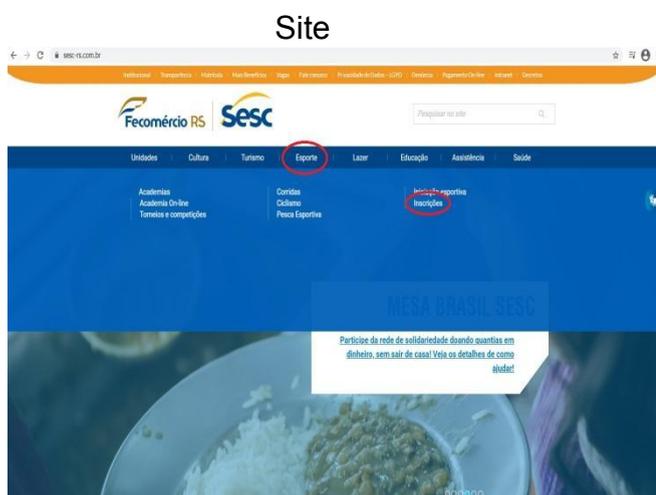
->R\$ 30,00 para clientes das categorias comércio e serviços / empresários e seus dependentes – Ganha 01 camiseta do desafio.

->R\$ 35,00 para o público em geral. – Ganha 01 camiseta do desafio.

O período de inscrições será do 06/04/21 a 21/05/21. **Vagas Limitadas.**

§ A idade mínima para inscrição é de 10 anos.

Passo a passo:



Caminhada

The image shows the registration form for a walking event. The 'Modalidade' dropdown is set to 'CAMINHADAS SESC' and the 'Evento' dropdown is set to 'DESAFIOS LET'S GO SESC CARAZINHO - CAMINHADA'. Both dropdowns are highlighted with red arrows. Below the dropdowns, there is a checkbox labeled 'Li e concordo com os termos.' which is checked and highlighted with a red arrow. At the bottom, there are four buttons: 'Inscrições' (circled in red), 'Cancelar inscrição', 'Reimprimir Comprovante', and 'Reimpressão Boleto'.

Ciclismo

The image shows the registration form for a cycling event. The 'Modalidade' dropdown is set to 'CICLISMO - MTB' and the 'Evento' dropdown is set to 'DESAFIOS LET'S GO SESC CARAZINHO - CICLISMO'. Both dropdowns are highlighted with red arrows. Below the dropdowns, there is a checkbox labeled 'Li e concordo com os termos.' which is checked and highlighted with a red arrow. At the bottom, there are four buttons: 'Inscrições' (circled in red), 'Cancelar inscrição', 'Reimprimir Comprovante', and 'Reimpressão Boleto'.

Corrida de Rua

The image shows the registration form for a street running event. The 'Modalidade' dropdown is set to 'CORRIDA DE RUA' and the 'Evento' dropdown is set to 'DESAFIOS LET'S GO SESC CARAZINHO - CORRIDA'. Both dropdowns are highlighted with red arrows. Below the dropdowns, there is a checkbox labeled 'Li e concordo com os termos.' which is checked and highlighted with a red arrow. At the bottom, there are four buttons: 'Inscrições' (circled in red), 'Cancelar inscrição', 'Reimprimir Comprovante', and 'Reimpressão Boleto'.



### Modelo de camiseta.

Obs: as camisetas terão tamanhos diferentes, sendo disponibilizadas aos clientes conforme ordem de retirada.



## CAPÍTULO VII – DA PREMIAÇÃO

Art. 14- O evento, em caráter participativo, terá como premiação a camiseta, e demais brindes que forem disponibilizados pelos parceiros, para todos os concluintes do desafio.

Os brindes poderão ser retirados pelo inscrito na Unidade do Sesc Carazinho ou na Unidade Sesc da região do inscrito, após o término da realização do desafio, à partir da data acordada.

## CAPÍTULO VIII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 15- Avaliação e identificação de Riscos: por se tratar de uma prática esportiva individual, os participantes devem reconhecer os riscos inerentes à modalidade esportiva de Ciclismo, corrida ou caminhada. Os riscos podem ser advindos de vários fatores como: terreno, clima, ambientais, equipamentos, técnicos, segurança pública, estado das vias e entre outros. Todos aqueles que praticam ciclismo, corrida e caminhada estão sujeitos aos riscos de acidentes. Por isso é tão importante o uso dos equipamentos de segurança. Os riscos de acidentes nas atividades envolvidas são significativos e envolvem possibilidade de luxações, fraturas e acidentes com risco, é muito importante cuidar da sua saúde, quanto a busca de um médico que possa promover uma avaliação física é algo muito bem recomendado. Seguir as regras específicas da modalidade, equipamentos adequados, boa conduta e disciplina são fatores que podem reduzir os perigos e riscos de uma série de possíveis danos físicos.



Portanto, é de suma importância o reconhecimento do participante de assumir LIVREMENTE todos os riscos ao participar dos Desafios. Por não se tratar de um evento, não há pontos de concentração oficial, carros de apoio, alimentação de percurso em áreas próprias, veículos com equipe de socorro, nem quaisquer outros dispositivos inerentes aos eventos. Trata-se de desafio pessoal, facultativo, por adesão, com montagem de rotas e programação própria dos participantes, cabendo a esses a montagem do seu esquema de segurança e alimentação.

Art. 16- Ao participar do evento, o inscrito estará concordando com as condições estipuladas neste regulamento e atesta que estará em perfeitas condições física e de saúde para participar;

Art. 17 - A organização do evento reserva-se o direito de utilizar fotos e filmagens postadas nas redes sociais com as hashtags do evento, contendo imagens dos participantes inscritos;

Art. 18 - A organização do Desafio não oferece nenhum tipo de seguro de acidentes ou de vida, nem seguros de responsabilidade civil, não tendo responsabilidades sobre os equipamentos usados para a prática esportiva; sendo os riscos inerentes a prática de atividade esportiva de responsabilidade do atleta.

Art. 19 - Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.

Ariel Rizzi  
Técnico de Esportes e Lazer  
Sesc Carazinho

Carazinho, 05 de abril de 2021.

