

DESAFIO FOUR FIT

1º DESAFIO FOUR FIT 2025

O Desafio Four Fit um dos projetos da ELITE ASSESSORIA ESPORTIVA cujo objetivo é motivar/incentivar a busca pelo bem-estar e por uma vida mais saudável, reunindo o treinamento físico ao ar livre, e a adoção de hábitos alimentares balanceados a fim de que o objetivo pessoal/individual de cada participante seja alcançado, quais sejam: perda ou manutenção de peso, perda de gordura, hipertrofia e melhora da *performance*.

Para participar do desafio o interessado deverá se inscrever em uma das Arenas de Treinamento da Elite Assessoria com o Professor responsável.

REGULAMENTO

Capítulo I- Dos Objetivos

Art. 1º - Esse regulamento trata-se da 1º edição do Desafio FOUR FIT que será realizado no período de 14 de abril a 14 de maio de 2025.

O local de treinamento será de livre escolha dos participantes e determinado no momento da inscrição.

Art. 2º - O Desafio é destinado a adultos que buscam perder peso através da reeducação alimentar e mudança nos hábitos de vida. Estudos comprovam que emagrecer em grupo é até 5 vezes mais eficaz do que tratamentos individuais. Ao participar do desafio, cada integrante se conecta a uma rede de apoio, onde todos os membros compartilham das mesmas dificuldades e rotinas. Esse ambiente estimula a busca coletiva por resultados desejados de maneira acolhedor.

Capítulo II- Dos Participantes

Art. 3º - Qualquer pessoa que busca mudança em seus hábitos e em sua vida, e principalmente queira mais saúde e bem-estar;

Parágrafo 1º - Sendo essa pessoa menor de 18 anos, é necessário apresentar a autorização dos pais.

Parágrafo 2º - Pessoas que se declaram com condições físicas e saúde regular para realizar atividade física;

Parágrafo 3º - A pessoa que se inscrever declara estar ciente do presente regulamento, concordando com todo o seu teor.

Parágrafo 4º - Grupo com 04 integrantes. Não poderá ter uma equipe composta de 100% do mesmo sexo.

Capítulo III- Da Inscrição

Art. 4º O valor da inscrição do desafio será de R\$ 1.200,00 (Hum mil e duzentos) por GRUPO.

Art. 5º - As inscrições deverão ser realizadas nas próprias Arenas, pelos professores responsáveis, pelos canais de atendimento (WhatsApp, site) iniciando-se em 14 de abril e término em dia 21 de abril de 2025.

Parágrafo 1º - As inscrições poderão ser feitas até uma semana após o início do desafio com data estipulada para o dia 21 de abril de 2025, ficando o participante ciente de que estará em desvantagem em relação aos demais;

Parágrafo 2º - O pagamento referente à inscrição desafio deverá ser efetuado no ato da assinatura do contrato;

Parágrafo 3º - O valor do investimento englobará a mensalidade no pacote de segunda a sexta-feira somado ao valor

das avaliações físicas (inicial e final);

Parágrafo 4º - Em caso de desistência, após o início do desafio (realização da avaliação física), não haverá nenhum reembolso;

Capítulo IV - Da Avaliação

Art. 6º - Os participantes serão submetidos a avaliação física e psicologia, mediante agendamento dos profissionais pela equipe técnica;

Parágrafo 1º - Em cada avaliação será tirada uma foto para montagem do antes e depois de cada aluno;

Parágrafo 2º - As avaliações serão públicas e poderão ser acessadas por todos ou outros participantes do desafio.

Capítulo V - Dos Critérios da Avaliação

Art. 8º - Os participantes serão avaliados nos seguintes quesitos:

I – Percentual de Perda de peso;

II – Percentual de Gordura;

III – Corrida/caminhada.

Parágrafo 1º - Durante o período do desafio os participantes, terão que percorrer **100KM POR PARTICIPANTE** no **CONTRA TURNO** ou **FINAIS DE SEMANA** caminhada ou corrida. (**NÃO SERÁ CONTABILIZADO AS CORRIDAS NO HORÁRIO DE TREINO**). Será permitido o envio da quilometragem por relógios que contém o GPS, o participante poderá se inscrever no clube de corrida da Elite no STRAVA, para melhor contabilização.

Capítulo VI- Das Premiações

Art. 7º - Serão premiados o **GRUPO (04 pessoas)** CATEGORIA GERAL.

Parágrafo 1º - **R\$100,00 (Cem)** reais de cada **EQUIPE** será retribuído em prêmio para a equipe que alcançar o primeiro lugar.

Parágrafo 2º- Para o 2º e 3º colocados - Cestas de Produtos dos patrocinadores;

Parágrafo 2º - Considerar-se-á campeão e campeã de cada Arena o **GRUPO** que somarem mais pontos, conforme os critérios de avaliação;

Parágrafo 3º - Para receber sua premiação, o participante não poderá estar com nenhuma pendência financeiras empresas responsáveis pelo desafio;

Capítulo VII – Disposições Gerais e advertências

I. O Desafio terá validade de 30 (trinta) dias corridos;

II. Para a participação do projeto será necessário fazer as avaliações antes de iniciarem as atividades;

III. As aulas do DESAFIO ARENA FIT terão duração de 1 HORA;

IV. Os participantes do desafio, mesmo matriculados no pacote de 05 (cinco) dias, poderão fazer 10 (dez) treinos semanais, ou seja, nas segundas, terças, quartas, quintas e sextas-feiras, poderão treinar duas vezes (manhã e noite);

V. Cada participante concorrerá pela Arena na qual está matriculado, contudo, se necessário, poderá participar de aulas em outras Arenas;

computados;

VI. O participante que fizer qualquer procedimento cirúrgico para melhorar sua estética corporal ou forma física no período do desafio será eliminado do mesmo;

ANEXO 1

Tabela de tabulação de dados

REFERÊNCIA	QUANTIDADE	PONTUAÇÃO	TOTAL
PERCENTUAL- PERDA DE PESO		X 5	
PERCENTUAL- GORDURA		X 5	
CORRIDA	400KM	2,5 PONTOS	

ENTENDA A TABELA ACIMA:

Onde tem X e o número, significa que sua evolução será multiplicada por ele.

Os resultados da evolução do final serão somados para dar a nota final.

Caso haja regressão na modalidade, a pontuação será pontuada de forma negativa.

CORRIDA: Durante o período do desafio, os participantes terão que correr ou fazer caminhada, para isso terá que salvar o percurso no aplicativo STRAVA ou relógios que tenham GPS.

Não serão contabilizados PASSOS do dia-a-dia.

As quilometragens terão que ser enviadas para o (a) professor (a) da ARENA que realizou a inscrição. **A pontuação máxima da corrida será 10pts, ATRIBUIDOS 2,5 pontos por cada participante.**

CRONOGRAMA DE ATIVIDADE

AVALIAÇÃO INICIAL	11 e 12 de abril
INÍCIO DO DESAFIO	14 de abril
FINAL DO DESAFIO	14 de maio
AVALIAÇÃO FINAL	15 e 16 de maio
PREMIAÇÃO	21 de maio

● Profissionais Responsáveis

➤ Uilson Domingos Sebastião, profissional de Educação Física CEULP/ULBRA, pós-graduando em Fisiologia do Exercício; Personal Trainer, metodologia “Galo Personal System” e Coach deCrossfit.

➤ DEMAIS PROFESSORES DA ELITE

Ao assinar este documento, o participante **CONCORDA** com todos os itens, critérios e exigência do “DESAFIO ARENA FIT” e **AUTORIZA** a divulgação de fotos e/ou vídeos com sua imagem durante os treinos da ELITE para publicação nos veículos de comunicação que a Elite Assessoria Esportiva vier a utilizar.

DECLARO estar em dia com meus exames médicos, em boas condições de saúde e liberado pelo meu médico para praticar atividades físicas.

Assinatura do participante.

Palmas, _____ de _____ 2025.