REGULAMENTO DESAFIO 30 DIAS

1. DAS INSCRIÇÕES

1.1. Não há limites de inscrições por professor, porém o indicado é que cada professor tenha pelo menos dez alunos cadastrados.
1.2. O aluno pode se inscrever nas duas modalidades simultaneamente, desde que pague o valor de duas inscrições, uma por modalidade.
1.3. Aluno também pode se inscrever de maneira individual, mas em caso de vitória, receberá o prêmio de 500 reais.
1.4. *Personal trainer* também pode ter alunos cadastrados.
1.5. As inscrições iniciam no dia 15 de agosto de 2019.
1.6. As inscrições encerram no dia 31 de agosto de 2019.
1.7. Funcionários e colaboradores da Usina podem participar do desafio, desde que paguem o valor das inscrições.
1.8. Gerentes não podem participar do desafio, seja como aluno ou professor, pois estes devem gerir o desafio dentro das unidades.

2. DAS PREMIAÇÕES

2.1. O aluno premiado em cada categoria geral, masculino e feminino (hipertrofia e emagrecimento) ganha o prêmio de 500 reais.
2.2. O professor premiado em cada categorial geral (hipertrofia e emagrecimento) ganha o prêmio de 500 reais.
2.3. O aluno ganhador de cada unidade, por categoria (hipertrofia e emagrecimento), ganha um troféu.
2.4. O professor ganhador de cada unidade, por categoria (hipertrofia e emagrecimento), ganha uma placa de reconhecimento.

3. DAS AVALIAÇÕES DE SAÚDE

3.1. As avaliações de saúde iniciais devem ser realizadas no período de 01 a 07 de setembro de 2019.
3.2. As avaliações de saúde finais devem ser realizadas no período de 09 a 16 de outubro 2019.
3.3. As avaliações de saúde devem ser realizadas pela nutricionista parceira da unidade. Para as unidades que não tem uma nutricionista parceira, o gerente fica responsável por buscar uma nutricionista.
3.4. As avaliações deverão ser feitas conforme o protocolo Guedes (3 dobras) e serão feitas no sistema da academia.

4. DAS CATEGORIAS

4.1. Serão duas categorias: hipertrofia e emagrecimento, masculino e feminino.

4.2. Na categoria de hipertrofia será avaliado o percentual de ganho de massa magra do concorrente, ou seja, quem tiver o maior percentual de ganho de músculo, ganha.

4.3. Na categoria de emagrecimento será avaliada a perda de gordura em percentual relativo ao valor inicial.

Ex. 1: Percentual inicial: 30%
Percentual final: 20%
Perda: 10% de Gordura = 33% relacionado ao seu percentual inicial.

Ex. 2: Percentual inicial: 15%
Percentual final: 9%
Perda: 6% de Gordura = 40% relacionado ao seu percentual inicial.

5. DO ENVIO DOS RESULTADOS

5.1. O resultado das avaliações estará disponível no aplicativo Minha Academia e no cadastro do aluno no sistema.

6. DOS PAGAMENTOS

6.1. O pagamento pode ser feito em 1x no cartão de crédito, débito ou depósito.

6.2. Não serão aceitos pagamentos em dinheiro.

7. CRITÉRIOS DE DESEMPATE

7.1. Para desempate da categoria de hipertrofia, será levado em consideração o percentual de gordura perdido pelo competidor.

7.2. Para desempate da categoria de emagrecimento, será levado em consideração o percentual de massa magra que o competidor ganhou no tempo do desafio.

8. DO DESAFIO

8.1. O desafio ocorre oficialmente do dia 1º de setembro ao dia 31 de setembro.