



REGULAMENTO DESAFIO MAIS KM SESI 2022

O Sesi Jaú - realizará o DESAFIO MAIS KM, competição que engloba três modalidades esportivas: Natação, Ciclismo e Corrida.

Esse evento tem como objetivo incentivar e estimular a prática de atividades físicas por meio de uma prova festiva.

Data: 01/05/2022

Horário: Das 9h às 12h

Local: Centro de Qualidade de Vida Sesi Jaú

O DESAFIO MAIS KM é composto pelas modalidades:

- DESAFIO TRI INDIVIDUAL: 10 minutos de natação + 20 minutos de corrida na esteira + 30 minutos de bicicleta ergométrica.
- DESAFIO NATAÇÃO: 20 minutos de natação.
- DESAFIO CORRIDA: 40 minutos de corrida na esteira.
- DESAFIO CICLISMO: 60 minutos de bicicleta ergométrica.
- DESAFIO TRI EQUIPE: 20 minutos de natação + 40 minutos de corrida na esteira + 60 minutos de bicicleta ergométrica.

O DESAFIO TRI EQUIPE poderá ser feito por 2 ou 3 atletas. Serão divididos em categorias feminino e masculino (Se houver no grupo pelo menos 1 atleta do sexo masculino a equipe é considerada masculina).

Natação:

- Será contado o número de "piscinas completadas", até o limite de tempo da categoria em que o atleta estiver inscrito.

Ciclismo:



- Será contado a distância percorrida pelo atleta no tempo da categoria em que estiver inscrito.

Corrida:

- Será contada a distância percorrida pelo atleta no tempo da categoria que estiver inscrito.

O DESAFIO MAIS KM - SESI JAÚ, destina-se a atleta e desportista em geral de ambos os sexos devidamente inscrito, que se declara conhecedor e concordante com as condições a seguir:

Inscrições

Poderá participar do evento o(a) competidor(a), aqui denominado(a) atleta, que se inscrever em 01 (uma) das modalidades disponibilizadas, e realizar o pagamento do valor correspondente à inscrição no prazo determinado.

Clientes do Sesi Jaú: são isentos

Não associados do Sesi Jaú: R\$ 30,00 (valor da diária).

As inscrições devem ser realizadas na Secretaria Única do Sesi Jaú, conforme o horário de atendimento.

Premiação

Haverá a premiação de medalhas para 1º e 2º lugar, em todas as categorias:

- DESAFIO TRI INDIVIDUAL
- DESAFIO NATAÇÃO
- DESAFIO CORRIDA
- DESAFIO CICLISMO
- DESAFIO TRI EQUIPE