

#fun&spin 2000

Regulamento Interno Atividade de Promoção "Fun & Spin 2000"

Artigo 1º

Entidade Promotora

Esposende 2000 – Atividades Desportivas e Recreativas, E.M., posicionada na Avenida Eng.º Eduardo Arantes e Oliveira, n.º 851, 4740-204 Esposende.

Artigo 2º

Objetivo

O evento "Fun&Spin 2000" insere-se no programa de atividades do evento "Feira da Saúde", promovido em parceria com o Município de Esposende, e visa, entre outros, divulgar os benefícios e incentivar a prática regular da atividade física.

Artigo 3º

Destinatários

A participação no evento é aberta ao público em geral. A idade mínima estipulada é de 16 anos.

Artigo 4º

Data de realização e horário

1. O evento "Fun&Spin 2000" terá lugar no dia 19 de maio de 2019, às 10h00, com o seguinte programa:
09h30 – Receção dos participantes
10h00 – Evento Fun&Spin2000
11h30 – Aula de Pump

Artigo 5º

Inscrições

1. Os participantes poderão inscrever-se através do formulário eletrónico disponível em www.esposende2000.pt.
2. A inscrição poderá ser efetuada até ao dia do evento, e está limitada a 28 participantes.
3. Para a formalização da inscrição serão devem ser observados os seguintes tópicos:
 - a) Equipas de 2 elementos (masculino e/ou feminino ou mista);
 - b) Um elemento estará a pedalar enquanto o outro executa treino funcional;
 - c) A cada dez minutos, os elementos invertem de papéis;
 - d) Cada elemento pedalará trinta minutos e realizará trinta minutos de treino funcional

Artigo 6º

Tarifa de inscrição/participação

A inscrição no evento é gratuita. A Esposende 2000 assegura aos participantes:

- a) Seguro;
- b) Suplementação para a prova – (Pisto Nutrition).

Artigo 7º

Provas

- 1 **Fun (treino funcional):** realização de 3 etapas:
 - a) Etapa 1: 3 séries de 20 agachamentos e 10 flexões de braços (tendo em conta o tipo de realização masculina e feminina);
 - b) Etapa 2: 3 séries de 20 lunges alternados e 50 mountain climber's;
 - c) 3 séries de 10 burpee's (com flexão) e 50 polichinelos.
- 2 **Spinning:** 3 séries intervaladas de 10 minutos.

Artigo 8º

Tempo das provas

Primeiros 20 minutos: 10' (spinning) + 10' etapa 1 (treino funcional);

20 – 40 minutos: 10' (spinning) + 10' etapa 2 (treino funcional);

40 – 60 minutos: 10' (spinning) + 10' etapa 3 (treino funcional).

Artigo 9º

Regras

As regras do presente regulamento devem ser cumpridas por todos os participantes:

- 1 Os participantes terão obrigatoriamente que realizar as duas atividades.
- 2 Os participantes devem realizar as suas provas de forma sequencial e sem qualquer interrupção;
- 3 Os membros da equipa têm de realizar as provas até ao final;
- 4 Ao som do apito do monitor, os atletas trocam de papéis (spinning e treino funcional);
- 5 É obrigatório o uso de vestuário adequado para a prova.

Artigo 10º

Omissões

Os casos omissos ao presente regulamento serão dirimidos pela organização.