

REGULAMENTO DOS DESAFIO

14 Bis – Amazon Challenge – Leme ao Pontal

DATAS:

- **Desafio 14 Bis – 24km:** 12/02 a 17/03 (5 semanas)
- **Desafio Amazon Challenge – 30km:** 24/06 a 04/08 (6 semanas)
- **Desafio Leme ao Pontal – 36km:** 21/10 a 08/12 (7 semanas)

LOCAL: Cada atleta / aluno fará no seu local de treino diário.

PÚBLICO: Atletas e alunos, de todos os níveis, que queiram participar.

OBJETIVO: Manter os atletas e alunos, motivados e determinados a nadar o ano todo.

1. Os desafios consistem em completar a metragem determinada, somando a metragem nadada em cada dia de treino, dentro do período estipulado.
2. O atleta / aluno, deverá manter seus treinos normalmente:
 - Volume determinado na planilha.
 - Tempo de treino / aula, determinado na academia ou clube.
3. Caso o atleta / aluno não nade dias suficiente, ou não consiga o volume diário necessário, ou adoeça no período do desafio, ou tenha algum compromisso **REAL** que não o permita nadar, favor entrar em contato conosco, pois daremos as seguintes opções:
 - Estenderemos em 1 ou 2 semanas o desafio.
 - Aumentaremos o volume de treino da planilha / aula.
4. A marcação do VOLUME nadado no dia, será realizada **pelo atleta / aluno** em:
 - **PLANILHA DE EXCEL COMPARTILHADA:** para os atletas da ASSESSORIA ON-LINE.
 - **QUADRO DE DESAFIOS:** ACADEMIAS e CLUBES que possuem a metodologia de treinos.
5. TODOS que completarem o desafio ganharão um PRÊMIO de participação.
6. O objetivo não é a competição interna, e sim a MOTIVAÇÃO para o atleta / aluno seguir nadando, e por este motivo, não faremos premiação geral, premiação por categoria ou ranking final.

INSCRIÇÃO: basta colocar seu nome na PLANILHA COMPARTILHADA ou QUADRO DE DESAFIOS.

Bons treinos e seguimos juntos!