



## Regulamento MovACE 2023

O **MovACE 2023** trata-se de uma competição que visa fomentar a prática de atividades saudáveis como forma de melhorar a qualidade de vida dos participantes. A organização e proposição é do **IDEA** (Núcleo do Empreendedor Jovem de Francisco Beltrão), juntamente com a **ACEFB** (Associação Empresarial de Francisco Beltrão), em parceria com o **NA** (Núcleo das Academias), Firston, Divina Terra, Fiori Produtora, Null Bug (empresa de Tecnologia da Informação), SESC, UNIPAR, laboratório As Ervas Curam, startup BBA e Werbran Medicamentos. O patrocínio exclusivo é da Cooperativa de Crédito Cresol, apoio institucional da Secretaria Municipal de Esportes, Departamento Municipal de Turismo e Prefeitura de Francisco Beltrão - PR.



## Sumário

<b>1. Informações Gerais.....</b>	<b>4</b>
1.1. Objetivo do <b>MovACE</b> 2023.....	4
1.2. Consulte seu médico antes de praticar atividades físicas.....	4
1.3. Partes envolvidas e responsabilidades.....	4
1.4. O APP.....	5
1.5. Cronograma geral.....	5
1.6. Critérios para participação, grupos e equipes.....	5
1.7. Inscrições.....	6
1.8. Desistências.....	7
<b>2. Do início.....</b>	<b>7</b>
2.1. Fotos e hashtags	
<b>3. Pontuação .....</b>	<b>8</b>
3.1. Canais para registro.....	8
3.2. Formas de pontuação.....	9
3.2.1. Pontuação por atividade individual.....	9
3.2.2. Pontuação por atividade em conjunto.....	9
3.2.3. Pontuação por atividade extra.....	9
3.2.4. Pontuação em atividades em grupo aos domingos.....	9
3.2.5. Pontuação no desafio proposto pelos patrocinadores.....	9
3.2.6. Circuito das academias.....	10
3.2.7. Desafio pessoal.....	10
3.2.8. Arrecadação de alimentos .....	10
<b>4. Objeções, Canais de informação e Suporte .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Acompanhamento com a Unipar .....</b>	<b>11</b>
<b>6. Carta Coringa.....</b>	<b>11</b>
<b>7. Final MovACE 2023.....</b>	<b>12</b>
<b>8. Premiações.....</b>	<b>12</b>
<b>9. Considerações finais.....</b>	<b>13</b>
<b>10. Anexo A - LISTA DE ATIVIDADES .....</b>	<b>14</b>
<b>11. Anexo B - CRONOGRAMA MovACE 2023.....</b>	<b>16</b>
<b>12. Anexo C - Tabela de tamanhos das camisetas.....</b>	<b>17</b>

Patrocinador



Apoio



Realização





## REGULAMENTO

Este regulamento contém todas as regras e informações necessárias aos participantes da **edição 2023 do MovACE**. Sua leitura é obrigatória aos participantes, que não poderão alegar desconhecimento das regras descritas neste documento. Todos os inscritos receberão acesso digital ao regulamento.

### Patrocinador



### Apoio



### Realização





## 1. Informações Gerais

### 1.1. Objetivo do MovACE 2023

O **MovACE 2023** tem por objetivo promover a integração entre colaboradores das empresas beltronenses, bem como estimular a prática de hábitos mais saudáveis por meio de uma competição onde todos os participantes podem ganhar em qualidade de vida, juntamente com a integração a outras empresas.

Neste contexto, o projeto desafiará os participantes em habilidades que são necessárias em suas atividades profissionais, tais como gestão do tempo, disciplina, foco, superação, trabalho em equipe, networking e alcance de metas.

### 1.2. Consulte seu médico antes de praticar atividades físicas

Antes de iniciar a prática de qualquer atividade física é indispensável uma avaliação médica. A coordenação do **MovACE** recomenda veementemente que os competidores não se exponham a atividades que envolvam qualquer tipo de risco, como exemplo, atividades que estejam em desacordo com o preparo físico do participante, recomendando ainda que antes de iniciar a prática de uma nova atividade física, procure orientação médica.

Também não é indicada a prática específica de nenhuma atividade física, muito menos a intensidade da atividade física com que ela deve ser praticada. Não haverá também nenhuma indicação para escolha do “desafio pessoal”, ficando a responsabilidade da organização restrita ao monitoramento dos registros realizados pelos participantes nos canais indicados.

O competidor que aderir ao programa isenta a **ACEFB**, bem como as outras partes envolvidas, de **quaisquer danos ou prejuízos** que possam vir a ter. Também entende que é de inteira responsabilidade do participante a saúde e integridade física, sendo que a **Coordenação Geral** não fará nenhuma recomendação de atividade específica, nem de alimentação. As atividades em grupo que venham a ocorrer terão origem de combinação entre os participantes da mesma.

Ao aceitar os **Termos** deste regulamento, o participante declara estar em boas condições de saúde e liberado por seu médico para as práticas de atividades que pretende realizar.

### 1.3. Partes envolvidas e responsabilidades

- **Coordenação Geral** - composta pelo **Coordenador (a) do MovACE**, **Vice-coordenador (a)**, membro representante do núcleo IDEA, membro representante do Núcleo das Academias, representantes da ACEFB, além do Vice-presidente de Assuntos de Esporte e Lazer da **ACEFB**, que poderão convidar outros membros para compor a mesma. Cabe à Coordenação Geral zelar pelo bom andamento da competição e auxiliar os capitães das equipes com informações e orientações para a realização das atividades, definição de calendário, app para registro dos pontos e resolução de situações da competição não especificadas neste regulamento. A Coordenação Geral tem papel de Organização e Monitoramento da Competição, delegando o poder de decisão e supervisão local aos capitães. A Coordenação Geral somente poderá ser acionada para

Patrocinador



Apoio



Realização





consultas e revisões de pontuações em situações não previstas neste regulamento.

**- Coordenação Técnica** - composta por um profissional de Educação Física indicada pela UNIPAR e um profissional de Educação Física indicado pelo Núcleo das Academias, aos quais caberão repassar orientações gerais aos profissionais que atuarão no programa, oferecendo também suporte às decisões de validação de pontos. A coordenação técnica oferecerá ainda apoio para tomada de decisões necessárias à coordenação geral. É vedado a estes participarem da competição.

**- UNIPAR** – Cabe a esta profissional realizar, conforme datas e critérios estabelecidos neste regimento, uma avaliação física na semana da abertura da competição, informar para cada participante, o seu percentual de massa magra e gordura corporal, bem como uma segunda avaliação de acompanhamento na semana final da competição. Estabelece-se que o profissional não pode participar da competição, em nenhuma hipótese.

**- Academias Parceiras** – Cabe às academias que formam o Núcleo das Academias oferecer condições especiais para os participantes da competição. A condição é de responsabilidade apenas da empresa (academia), não tendo vínculo algum com a coordenação geral ou qualquer outro responsável pelo projeto. A continuidade da condição especial após o término da competição também fica a critério da empresa.

**- Capitão de equipe** - Cada equipe participante deverá indicar um de seus participantes para ser o capitão da equipe. Cabe ao capitão organizar, repassar todas as informações do calendário de atividades, bem como o regulamento da competição para o restante de sua equipe. Recomenda-se que o capitão da equipe, em caso de eventuais dúvidas e situações em que a equipe julgar necessário, seja o responsável pelo contato direto com o suporte do **MovACE 2023**.

#### 1.4. O APP

O App **MovACE - by NULL BUG** estará disponível para uso nesta edição dos jogos. É vedada sua cópia ou reprodução. O aplicativo estará disponível para versões de sistemas Android e IOS.

#### 1.5. Cronograma Geral

O Cronograma Geral se encontra detalhado no Anexo B deste regulamento. Fica reservado à organização o direito de realizar alterações necessárias para o bom andamento do programa. A organização informará, via canais de comunicação oficiais, qualquer alteração em datas, horários e canais de realização.

#### 1.6. Critérios para participação, grupos e equipes

Poderão se inscrever no **MovACE 2023** maiores de 18 anos, que atendam os critérios estabelecidos conforme os grupos abaixo descritos.

**Competidores** – Poderão participar como competidores todos os colaboradores de empresas beltronenses, associadas ou não da **ACEFB**, sendo que o vínculo com a empresa deve ser apresentado no momento da inscrição. Como a competição foi criada



para estimular as pessoas a mudarem sua rotina do dia a dia para a prática de exercícios, é obrigatório que o participante tenha vínculo empregatício com alguma empresa.

Os membros da Coordenação Geral, Técnica e/ ou instituição pública, poderão participar das atividades e pontuar, visando apenas a melhoria de seus hábitos de vida. Porém, não participaram da premiação, aparecendo sempre como desclassificados no ranking de sua respectiva equipe.

**Equipes** – As equipes obrigatoriamente deverão ser compostas por 1 (um) capitão e mais 4 (quatro) competidores. Não serão aceitas equipes com menos ou mais participantes, no momento da inscrição.

As equipes podem ser formadas por associados ou colaboradores de mais de uma empresa.

Cada equipe deverá ter um nome, ficando a critério dos participantes criarem o nome da equipe. Não serão aceitos nomes que submetam a duplo sentido de interpretação ou que contenham palavras de baixo calão.

Disponível à toda comunidade beltronense que, ao aceitarem este regulamento, tem total conhecimento de que **a competição não tem caráter profissional e sempre se guiará pela premissa de que os participantes agem com idoneidade e honestidade, tendo em vista de que cada participante faz o controle dos dados no app e das atividades físicas por ele realizadas**. Portanto, todos sempre serão tratados como dignos de total confiança em suas ações. A competição preza pelos mais altos padrões éticos e morais (ônus do competidor).

Havendo indícios de que algum competidor está agindo com má-fé ou em desacordo com os preceitos aqui pactuados, a Coordenação Geral, juntamente com a coordenação técnica, poderá anular pontos questionados. Havendo recorrência da situação, o competidor poderá ser considerado desclassificado.

## 1.7. Inscrições

As inscrições deverão ser feitas individualmente por meio de ficha de inscrição disponibilizada online no site da **ACEFB** ([www.acefb.com.br](http://www.acefb.com.br)) iniciado no dia 12/01/2023. O documento será on-line e terá as seguintes informações: Nome completo, data de nascimento, RG, CPF, e-mail, celular e usuário do Instagram que participará da competição (sendo que este usuário, obrigatoriamente, deve ser um **PERFIL PÚBLICO**), em qual empresa trabalha, CNPJ da empresa, tamanho da camiseta unissex (PP, P, M, G, GG, EGG). Mais especificações sobre medidas das camisetas poderão ser encontradas no **Anexo C**. Deverá também indicar a equipe, nome do capitão e, ainda, assinar o Termo de aceite a este regulamento e o Termo de responsabilidade. As informações do candidato só serão enviadas mediante aceite das condições dispostas nos termos no final do formulário, bem como o pagamento da taxa de inscrição. Informações incorretas podem acarretar indeferimento da inscrição, tanto do candidato quanto da equipe. A inscrição da equipe será concretizada apenas após a confirmação do pagamento integral da inscrição.

Nos valores das inscrições estão incluídos: Uma (1) camiseta do **MovACE** e um (1) troféu por equipe e acesso às academias do Núcleo das Academias durante o período de competição, duas (2) avaliações físicas para cada participante, um (1) kit Werbran por equipe e um (1) kit divina terra.

Patrocinador



Apoio



Realização





Os **PAGAMENTOS** poderão ser realizados: **à vista, cartão crédito ou débito direto na ACEFB. Boleto em nome da empresa (exclusivo para associados Acefb).** No caso de boletos bancários, considera-se o valor de uma inscrição com valor mínimo dos boletos. A escolha do meio de pagamento deverá ser realizada no ato da inscrição. (Após confirmação da inscrição no projeto, não será possível cancelamento e devolução do valor da inscrição, pois já será feito pedido da camiseta). **A validação da inscrição está submetida ao comprovante de pagamento no financeiro da Acefb.**

O valor para inscrição no programa acontecerá da seguinte forma:

**- Lote PROMOCIONAL (apenas as primeiras 150 inscrições):** 12/01/2023, às 19:30h, no valor de R\$ 100,00 (cem reais) por competidor para empresas associadas à **ACEFB** e R\$ 100,00 (cem reais) por competidor para empresas não associadas à **ACEFB**.

**- Lote 1 (50 vagas)** - 13/01/2023 até 19/01/2023 ou até durarem as 50 inscrições. Valor de R\$110,00 (cento e dez reais) por competidor para empresas associadas à **ACEFB** e R\$125,00 (cento e vinte reais) por competidor para empresas não associadas à **ACEFB**.

**- Lote 2 (50 vagas)** - 20/01/2023 até 26/01/2023 ou até durarem as 50 inscrições. Valor de R\$125 (cento e vinte reais) por competidor para empresas associadas à **ACEFB** e R\$140(cento e quarenta reais) por competidor para empresas não associadas à **ACEFB**.

## 1.8. Desistências

Os competidores inscritos no programa poderão solicitar sua saída apenas até o primeiro dia da fase de pontos (data de início da competição prevista no cronograma). Será analisado pontualmente cada caso pela Coordenação.

## 2. Do início

### 2.1 Fotos e hashtags

Na descrição de todas as fotos postadas no Instagram deverão estar obrigatoriamente as hashtags dos patrocinadores que serão divulgadas pela Coordenação Geral; a hashtag **#MOVACEBeltrao2023**, e uma **#** com o número total de pontos (soma da atividade que o competidor está completando mais os pontos totais até o momento), usando sempre o seguinte formato: **#000pontos**. Ficando, portanto, a postagem desta forma: **#MOVACEBeltrao2023 #dosPatrocinadores #000pontos**.

Em todas as fotos postadas é obrigatório a identificação na legenda o tipo de atividade física que foi praticada. Fotos de pontuação que não tiverem em sua legenda a identificação da atividade física realizada não serão consideradas. É obrigatório que o competidor apareça na foto postada (rosto e corpo, preferencialmente).

Em atividades específicas realizadas poderão ser incluídas hashtags adicionais que serão orientadas durante a competição. A falta de qualquer hashtag ou erro em sua digitação poderá ser corrigida até às 23h59 do mesmo dia da atividade. **As postagens que estiverem com erros em hashtags serão invalidadas.**

As fotos de atividades em conjunto devem mostrar também claramente os demais competidores. Fotos postadas no dia seguinte não terão validade.

Fica vedada a alteração da legenda inserida na foto referente à atividade individual após às 23h59 do dia da postagem.

Está excluído qualquer outro tipo de publicação que não seja foto, caso for verificado pelo capitão a postagem incorreta pelo participante, este poderá ser informado, no dia da



atividade, podendo ser reajustada a foto postada, respeitando a atividade feita no dia e o limite da postagem até às 23h59. Caso seja identificado o erro no dia posterior, o competidor perderá os pontos daquela atividade.

É obrigatório que o perfil esteja em modo público desde o início da competição. A coordenação, ao verificar alguma discordância, irá verificar pontualmente os casos e em caso de recorrência, o candidato será desclassificado. Lembrando que o candidato desclassificado impossibilita a possibilidade de sua equipe participar da prova final.

### 3. Pontuação

#### 3.1. Canais para registro

Os pontos por atividades serão controlados via aplicativo **MovACE - by NULL BUG**.

O competidor deverá informar ao aplicativo quando está começando e quando está finalizando a atividade.

Deve ser de conhecimento geral que para a competição do **MovACE 2023** o início da semana começa no domingo, ficando assim a semana de contagem de pontos de domingo a sábado, obrigatoriamente.

Para validade do ponto, todas as atividades físicas registradas devem ter duração igual ou superior a 40 minutos contínuos.

**Será limitado uma única atividade por dia. O aplicativo está disponível para sistemas operacionais Android e IOS.**

Caso o participante tenha problema com seu aparelho, deverá imediatamente instalar o aplicativo em outro equipamento para continuar realizando suas pontuações. Se houver algum problema técnico com o aplicativo (indisponibilidade, problemas de funcionamento), o participante deverá enviar imediatamente pelos canais de suporte um print com a tela de erro. Não serão aceitas reclamações com relação ao aplicativo de datas retroativas, destacando que eventuais problemas devem ser registrados imediatamente com o envio de um print da tela para os canais de suporte indicados pela coordenação.

O controle de pontuação será realizado através do aplicativo e adicionalmente postagens de fotos das atividades no Instagram. Problemas técnicos relacionados ao aplicativo, bem como a internet do participante, que impossibilitem a postagem da foto em tempo hábil para a devida pontuação não darão o direito de pontuar de outras formas, sendo, portanto, o Instagram a única forma de pontuação estando dentro dos prazos estipulados.

Com isso, sugere-se que as fotos sejam sempre postadas imediatamente após a realização da atividade física, evitando-se deixar para a última hora. Havendo numerosas paradas no aplicativo que venham a interferir substancialmente na competição, fica a cargo da Coordenação Geral definir formas alternativas para a pontuação.

#### 3.2. Formas de pontuação

Os competidores poderão realizar uma atividade física por dia e pontuar nas seguintes situações:

##### 3.2.1 - Pontuação por atividade individual

Esta atividade pode ser realizada individualmente, uma vez por dia, de segunda a sábado,



sendo permitido o máximo de três (3) atividades individuais por semana. Cada atividade vale 1 ponto, podendo totalizar no máximo 3 pontos na semana nesta modalidade de pontuação.

### 3.2.2 - Pontuação por atividade em conjunto

Esta atividade tem que ser realizada com, no mínimo, mais um competidor de qualquer equipe. O competidor poderá realizar no máximo 2 atividades em conjunto na semana, podendo ser realizada de segunda a sábado. Cada atividade vale 2 pontos, podendo totalizar no máximo 4 pontos por semana nesta modalidade de pontuação.

### 3.2.3 - Pontuação por atividade extra

Esta atividade será um desafio semanal lançado na página oficial **MovACE 2023** no Instagram todos os domingos. O competidor terá o período de segunda a sábado para realizar a atividade extra. Cada atividade extra vale 3 pontos, podendo totalizar o máximo de 3 pontos por semana.

### 3.2.4 - Pontuação em atividades em grupo aos domingos

Todos os domingos acontecerá a realização de uma atividade em grupo que será proposta pelos organizadores. Cada atividade valerá 4 pontos. A atividade em grupo deverá ser realizada às 7h da manhã de todos os domingos. A equipe deverá fazer uma foto com todos os seus membros que participaram da atividade mostrando na foto **as pulseiras do evento, as fotos a serem postadas devem ser iguais para todos os membros da equipe que realizarem a atividade.** Será permitida uma tolerância máxima de 5 minutos de atraso. Os participantes que chegarem após os 5 minutos de tolerância não pontuaram nesta atividade. Se houver necessidade de aulas on-line, a Coordenação Geral tem a obrigação de avisar todos os competidores.

**As atividades não deverão ser canceladas por motivos climáticos, salvo casos que possam arriscar a integridade dos participantes (como temporais, vendavais e outros),** onde a Coordenação Geral deverá analisar as condições e informar aos capitães o novo dia e horário para repor a atividade.

### 3.2.5 - Pontuação no desafio proposto pelos patrocinadores.

Serão lançados dois desafios durante a competição, que deverão ser realizados e validados como atividade em grupo do domingo, valendo portanto, neste dia 5 pontos. **Uma das atividades dos patrocinadores valerá 5 pontos extras para as equipes que forem para a final.** Nesta atividade, deverá ser acrescentada a #doPatrocinador na publicação.

O desafio consiste em realizar uma atividade proposta pelos patrocinadores que serão comunicados aos capitães, via grupo de WhatsApp e Instagram, com antecedência.

As fotos a serem postadas devem ser iguais para todos os competidores da equipe que realizarem as atividades, sendo uma montagem da foto em conjunto dos competidores, mais uma foto que represente a atividade realizada (aplicativo de percurso, gasto calórico,



entre outros).

Para a atividade do patrocinador não será aceita a carta coringa como justificativa dos pontos extras que forem para a final.

### 3.2.6. Circuito das academias

O competidor que fizer ao menos uma atividade em cada uma das academias conveniadas ao programa nos períodos de 05/03/2023 a 22/04/2023 ganharão pontuação extra de 10 pontos.

### 3.2.7. Desafio pessoal

Na primeira semana de competição (entre 05 e 11 de março), os participantes deverão enviar por escrito ao Capitão de equipe, um desafio pessoal que pretende alcançar até o final da primeira fase do **MovACE 2023**. O desafio deve ser claro, específico e mensurável, sendo de fácil avaliação para que se considere se o mesmo foi cumprido ou não. Exemplos: correr 10 Km, ou perder xx kg, ou reduzir colesterol em xx %, etc.

Quando o desafio pessoal for cumprido, o participante deve tirar uma foto que caracterize a realização, postá-la para fazer sua pontuação (5 pontos) e preencher o formulário disponibilizado pela coordenação.

A realização do desafio pessoal não pode contar ponto em outras modalidades de pontuação e deverá respeitar o intervalo de duas horas entre o final de uma atividade e início de outra, e poderá ser realizado em qualquer dia da semana.

A competição preza pelos mais altos padrões éticos e morais, portanto havendo qualquer denúncia comprovada na ideia de que competidores estão utilizando meios aqui considerados ilegais para ter resultados mais rápidos, como por exemplo o uso de ergogênicos farmacológicos, serão considerados como ilegais. Desta forma, o competidor poderá ser submetido a exame antidoping e sendo comprovado a utilização destes meios, será desclassificado da competição.

### 3.2.8. Arrecadação de Alimentos

Durante o projeto a equipe deve arrecadar no mínimo 50 kg de alimentos não perecíveis, o capitão deve entregar os alimentos na ACEFB até a data 20/04, a arrecadação de alimentos serve como critério de desempate para a final.

#### 4. Objeções, Canais de informação e Suporte

Após a divulgação de qualquer informação, foto e ou dados dos competidores será aberto um prazo de 24h para que os participantes apresentem eventuais objeções. Passado este prazo, não serão mais aceitas objeções em nenhuma hipótese.

Caso seja necessário apresentar alguma objeção, reclamação ou pedido de correção, o participante deverá entrar em contato com a **ACEFB**, nos horários de atendimento das 8h às 12h, 13h30 às 18h, pelo número (46) 9 9932-0003 ou e-mail [empreender@acefb.com.br](mailto:empreender@acefb.com.br), descrevendo claramente sua manifestação.



Não será aceita nenhuma reclamação por outro meio de comunicação se não os descritos acima.

Todas as manifestações serão analisadas com base nos critérios deste regulamento e serão respondidas pela **ACEFB** juntamente com a comissão organizadora.

Após o anúncio dos vencedores ou da lista das equipes classificadas para final, não serão aceitas, em nenhuma hipótese, reclamações e objeções com relação a pontos de atividades e desafios nem com relação a fotos e hashtags publicadas, tendo em vista que foi concedido prazo adequado para tais manifestações.

## 5. Acompanhamento com a Unipar

A UNIPAR fará uma avaliação inicial na primeira e segunda semana de competição (entre 06 e 17 de março de 2023), coletando informações de peso, medidas e composição corporal (% de gordura) e passará para cada um dos participantes. A segunda e última avaliação será realizada nas últimas duas semanas (entre 10 e 21 de abril de 2023), coletando todas as informações para comparação com a primeira avaliação, onde será feito o comparativo das avaliações.

As medições realizadas em todas as avaliações obrigatoriamente devem ser feitas da mesma maneira, com os mesmos aparelhos e dos mesmos métodos (com medida de pregas e circunferências, ou bioimpedância). Isso para que seja mantido um padrão mais fiel de antes e depois.

Serão divulgados os canais de comunicação para serem agendadas as avaliações.

Será de responsabilidade do competidor fazer o agendamento das avaliações com a Unipar.

O comparecimento às avaliações dará direito a 3 pontos por competidor na final, mas devido à importância para o bom andamento na competição, o competidor que não realizar sua avaliação ou que tiver atraso superior a 5 minutos do horário agendado, perderá, a título de punição, 5 pontos no total da competição, na primeira fase.

## 6. Carta Coringa

Todos os participantes terão três (03) cartas que poderão ser utilizadas ao longo da competição, usando a **#cartacoringa2023**. No dia em que for aplicada, fará com que o competidor ganhe todos os pontos possíveis do dia nas modalidades de pontuação “atividade individual”, “atividade em conjunto”, “atividades em grupo aos domingos” sem ter feito qualquer uma das atividades, sendo registradas todas as ações do dia como realizadas, incluindo as atividades. Não será aceita a carta coringa para o acompanhamento da Nutricionista, sendo que o participante que faltar, mesmo usando a carta coringa no dia, deixará de ganhar os pontos conforme descrito neste regulamento. No dia em que a carta coringa for aplicada, o participante deve postar uma foto de sua escolha com as hashtags normais da competição, fazer menção às atividades pela qual pontuará, mais a **#cartacoringa2023** e a soma da pontuação que está obtendo até aquele dia. A carta coringa não tem efeito retroativo e só pode ser usada dentro do dia em que se quer aplicá-la, fazendo-se a postagem conforme descrito acima até as 23h59 do referido dia.

Patrocinador



Apoio



Realização





## 7. Final MovACE 2023

A grande final do **MovACE 2023** ocorrerá no domingo, dia 30 de abril de 2023, em local e horário a serem definidos, tendo como obrigatória a apresentação de cada finalista no prazo máximo de 1 (uma) hora antes do início da competição. Tem como premissa a realização de uma competição final entre os ganhadores de cada equipe, envolvendo atividades físicas, liderança e raciocínio lógico.

Serão classificados para a **Final do MovACE 2023**, no mínimo 3 (três) e no máximo 5 (cinco) participantes de cada equipe inscrita na competição, tendo como base o cumprimento mínimo de 90% dos pontos feitos pelos competidores que tiverem acumulado a maior pontuação durante a primeira fase, incluindo os capitães.

Estes competidores deverão ter que obrigatoriamente devem estar presentes na Final do **MovACE 2023**, formando uma equipe composta por no mínimo 3 (três) e no máximo 5 (cinco) participantes, inscritos na ciência 1º Fase da competição. Os competidores devem se apresentar no dia 30 de abril de 2023 com pelo menos 1 (uma) hora de antecedência em local a ser definido. Caso isso não ocorra, os competidores serão automaticamente desclassificados e perderão todos os direitos de finalistas, consequentemente perderão todos os direitos sobre qualquer tipo de premiação referente a Final da competição.

A dinâmica da atividade a ser realizada como competição Final do **MovACE 2023** será realizada na manhã do dia 30 de abril com início a ser definido. Será uma prova em equipe. As atividades só serão informadas sobre seus critérios de execução minutos antes do início das mesmas, sendo assim tidas como “surpresa”.

Deve-se lembrar que o **MovACE 2023** é uma competição que busca promover integração entre as empresas associadas, associados e seus colaboradores, visando a melhoria da qualidade de vida dos participantes através de suas próprias ações, buscando a prática de atividades físicas e melhora na qualidade alimentar. O **MovACE 2023** é uma competição sem fins lucrativos.

Ao aceitar este regulamento, todos os competidores têm total conhecimento de que a competição não tem caráter profissional, e que prezamos pelos mais altos padrões éticos e morais.

## 8. Premiações

A data da entrega das premiações será divulgada no dia da grande final 30/04/2023.

**1º Lugar - Premiação Geral da Final** - O prêmio da Final **MovACE 2023** será no valor de R\$ 5.000,00 (cinco mil reais), Troféu de Equipe e 1(um) curso de inglês.

**2º Lugar - Premiação Geral da Final** - O prêmio da Final **MovACE 2023** será no valor de R\$ 1.000,00 (mil reais), Troféu de Equipe e 1(um) curso de inglês.

**3º Lugar - Premiação Geral da Final** - O prêmio da Final **MovACE 2023** será no valor de R\$ 500,00 (Quinhentos reais), Troféu de Equipe e 1(um) curso de inglês.

Melhor Fotografia, (Prêmio a ser definido).

Durante as 7(sete) semanas do projeto serão sorteados, 1(um) curso de inglês por semana, para os participantes que atingirem as pontuações totais da semana, referente a semana do sorteio, totalizando 7(sete) cursos. Fica limitado a 1(um) curso por pessoa, caso o participante venha ser sorteado mais de uma vez o sorteio será realizado

Patrocinador



Apoio



Realização





novamente, até que o sorteado seja uma pessoa que ainda não foi.

Os objetos de premiação serão divulgados no dia 05 de março de 2023 na abertura da competição, onde serão descritas todas as modalidades de premiações juntamente com seus itens e obrigatoriedades para recebimento dos mesmos. Poderão no dia serem acrescentados ou não novas modalidades de premiação, porém deverá ser mantido as modalidades aqui já descritas.

## 9. Considerações finais

O competidor inscrito autoriza o uso de sua imagem para fins de divulgação do projeto, bem como a mostra de resultados e outros que estejam alinhados com o objetivo do projeto.

O competidor autoriza o envio de suas informações pessoais (nome, data de nascimento, e-mail, Instagram, celular), bem como seus resultados na competição para os patrocinadores do evento, assim como autoriza o envio de mensagens publicitárias por parte dos mesmos.

Situações não descritas neste regulamento deverão ser julgadas pela Coordenação Geral que tem total autonomia para deliberar a respeito e apresentar sua decisão sobre tais fatos, sendo tal decisão soberana para efeitos da competição e pontuação.

Informações levantadas e questionadas pelas equipes sobre itens não especificados neste regulamento serão verificados e validados ou não pela Coordenação Geral por meio de documento formal através dos grupos de WhatsApp oficiais da competição, o qual constará como informação oficial e inquestionável.

Reserva-se a Coordenação Geral a possibilidade de alteração da data e local da Final do **MovACE 2023**, sendo informado, caso necessário, 15 dias antes da data estipulada para o evento final (30/04/2023).

O aceite aos termos aqui descritos se dará por meio de Ficha de Inscrição / Termo de aceite eletrônico por meio de um link de inscrição que será disponibilizado a partir de 12/01/2023 no site da **ACEFB**.

Francisco Beltrão, 12 de janeiro de 2023.

Comissão de Organização MOVACE 2023.



## ANEXO A

### LISTA DE ATIVIDADES

1. Atletismo
2. Badminton
3. Basebol
4. Basquete
5. Beach tennis
6. Bets
7. Boliche
8. Caminhada
9. Canoagem
10. Ciclismo
11. Corrida
12. Cros Fight
13. Crossfit
14. Dança
15. Escalada
16. Esgrima
17. Extra MOVACE
18. Funcional
19. Futebol
20. Ginastica
21. Golfe
22. Halterofilismo
23. Handebol
24. Hidroginástica
25. Hipismo
26. Hitt
27. Jump
28. Kart
29. Luta
30. Master
31. Motocross
32. Musculação
33. Natação
34. Patins
35. Pilates
36. Pular corda
37. Queimada
38. Rally
39. Rapel
40. Remo
41. Ritmos
42. Rúgbi

#### Patrocinador



#### Apoio



#### Realização





- 43. Skate
  - 44. Slackline
  - 45. Surf
  - 46. Surf na areia
  - 47. Tai Chi Chuan
  - 48. Tênis
  - 49. Tênis de mesa
  - 50. Tiro Esportivo
  - 51. Triatlo
  - 52. Trilha moto
  - 53. Vela voleibol
  - 54. Yoga
  - 55. Zumba



## ANEXO B

### CRONOGRAMA MOVACE 2023

#### **12/01/2023 – Lançamento do MOVACE**

12/01/2023 a 12/01/2023 – Lote promocional de inscrições;

13/01/2023 a 19/01/2023 – 1º lote de inscrições;

20/01/2023 a 26/01/2023 – 2º lote de inscrições;

#### **05/03/2023 – Evento de abertura e início da competição;**

05/03/2023 a 22/04/2023 – Prazo para pontuar no circuito das academias conveniadas;

05/03/2023 a 11/03/2023 – Prazo para comunicação do desafio pessoal;

#### **06/03/2023 a 17/03/2023 – Primeira avaliação física;**

10/04/2023 a 21/04/2023 – Segunda avaliação física;

20/04/2023 - Último dia para entrega dos alimentos;

22/04/2023 – Último dia possível para pontuar na 1ª fase.

#### **30/04/2023 – Final MOVACE 2023.**

**\*Este cronograma pode vir a sofrer alterações a qualquer tempo, caso seja necessário a coordenação do MOVACE2023 irá comunicar\***

#### Patrocinador



#### Apoio



#### Realização



**ANEXO C**
**TABELA DE TAMANHOS DAS CAMISAS UNISSEX**

**LINHA FASTRUN, TECHRUN PREMIUM E MESCLARUN**

GRADE UNISSEX PARA CAMISAS  
REGATA, MEIA MANGA (T-SHIRT) E MANGA LONGA

TAMANHO	PP	P	M	G	GG	EGG
MEDIDA A	65	67	69	71	73	75
MEDIDA B	49	51	53	55	57	59

\*Todas as medidas em centímetros (cm).

\*\* Devido as variações da matéria-prima, condições de fabricação, armazenamento, transporte, clima e descanso do material, estas medidas podem sofrer alterações de 2,0 a 4,0 cm para mais ou menos.

**Patrocinador**

**Apoio**

**Realização**
