

CORRIDA STS DE REVEZAMENTO 1.000 KM

Campinas>Rio de Janeiro>Campinas

DATA DE INÍCIO: 26 DE JULHO 2010

O que é?

É uma corrida virtual da cidade de Campinas até a cidade do Rio de Janeiro e volta. Os alunos se dividem em equipes para completar a distância entre as duas cidades, ida e volta.

A quem se destina?

Exclusivamente aos alunos da STS.

Como funciona?

Os alunos devem se dividir em equipes de até três pessoas.

Cada equipe deve ser composta de homens e mulheres, a equipe deve ter no mínimo um aluno iniciante.

Após cada dia de treino ou prova de corrida, os alunos devem relatar a distância percorrida em metros, via e-mail para:

revezamento@stsystems.com.br

As distâncias serão computadas todos os dias pelo Prof. Maurílio Santana, atualizadas e publicadas semanalmente no site da STS – Santana Training Systems.

A soma das distâncias de cada integrante da equipe será somada semanalmente até acumular 1.000 km.

Ao completar 1.000 km de percurso, cada equipe deve reunir todos os integrantes, da sua equipe, e correr, **todos juntos**, um percurso comemorativo de 5 km em volta da Lagoa do Taquaral.

A equipe vencedora será aquela que completar os 1.000 km de percurso + os 5 km em volta da Lagoa do Taquaral.

Bônus:

O integrante de cada equipe que realizar o treino nos dias, locais e horários dos treinos promovidos pela STS, acumulam quilômetros extras do total

realizado. Veja a tabela de bônus de acordo com o local e dia de treino da STS:

Dia	Local	Treino	Horário	BÔNUS	BÔNUS INICIANTE
SEG	Centro de Convivência	Treino Funcional	18h às 20h	2 km	3 km
TER	Lagoa do Taquaral	Corrida e Ciclismo	18h às 20h	2 km	3 km
QUA	Centro de Convivência	Treino Funcional	18h às 20h	2 km	3 km
QUI	Lagoa do Taquaral	Corrida e Ciclismo	18h às 20h	2 km	3 km
SEX	Lagoa do Taquaral	Core Training	18h às 20h	2 km	3 km
SÁB	Info por e-mail	Treino Coletivo	09h às 11h	3 km	4 km

Premiação por equipes:

1ª colocada: Bolsa esportiva + Uma camiseta personalizada + Uma prato no "Frutos do Lagoa"

2ª colocada: Uma camiseta STS personalizada + Uma prato no Frutos da Lagoa

3ª colocada: Uma camiseta STS personalizada

Regras:

1. Cada equipe deve ser formada por no máximo três (3) pessoas, sendo equipe mista, ou seja, formadas por homens e mulheres.
2. Cada equipe deve ser formada por um número mínimo de um (1) aluno(a) iniciante.
3. Uma vez formada a equipe e ao longo da competição um ou mais integrante saia da mesma, a equipe deve convidar outro aluno da STS para suprir a desistência do aluno(s) que saiu(iram). Esse aluno convidado não poderá fazer parte de outra equipe.
4. O relato dos quilômetros percorridos, seja nos treinos, ou nas provas, deve ser feito individualmente por cada integrante de cada equipe, diariamente ou semanalmente, para o e-mail: revezamento@stsystems.com.br, com o assunto: **Relato de Revezamento, com Data e Nome da Equipe**.
5. Cada integrante da equipe deve seguir a prescrição dos treinos feita pelos professores da STS. Caso o integrante/aluno de cada equipe aumente por conta própria a distância do treino prescrito somente para acumular mais quilômetros, os quilômetros excedidos serão subtraídos da quilometragem prescrita inicialmente do treino.

6. Serão considerados iniciantes os alunos com menos de 12 meses de STS e/ou que tenham um PACE (ritmo) igual ou maior que 07'05'' por quilômetro.
7. O ganho dos bônus extras é somente para os alunos que participarem dos treinos promovidos semanalmente nos dias e horários mencionados acima.
8. Os bônus extras são divididos em "Bônus" e "Bônus Iniciantes". O Bônus Iniciantes é somente para os alunos considerados iniciantes (ver tabela acima).