

Regulamento JOJEPs 2019

1. Objetivo

O JOJEP's 2019 tem por objetivo promover integração entre os conselheiros e conselhos/núcleos de jovens empresários do Paraná que compõem a Faciap Jovem, podendo também incluir a participação de conselhos/núcleos convidados de outros estados, bem como estimular a prática de hábitos mais saudáveis por meio de uma competição onde todos os participantes podem ganhar em qualidade de vida.

Neste contexto, o projeto também desafiará os empreendedores em habilidades que são necessárias à frente de seus negócios, tais como gestão de tempo, disciplina, foco, superação, expansão da rede de contatos e alcance de metas.

2. Partes envolvidas e responsabilidades

- **Coordenação Geral** - composta pelo coordenador (a) do JOJEP's, Diretor de Integração e de Eventos da Faciap Jovem e Diretoria Executiva da Faciap Jovem (Presidente, Vice-Presidente, Secretária e Tesoureiro), que poderão convidar outros membros para compor a mesma. Cabe à Coordenação Geral zelar pelo bom andamento da competição, auxiliar os coordenadores locais, com informações e orientações para a realização nas cidades, definição de calendário, sistema para lançamento dos pontos pelos coordenadores locais, 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 Coordenadores Locais. A Coordenação Geral somente poderá ser acionada para consultas e revisões das decisões do Coordenador Local em situações não previstas neste regulamento.
- **Coordenação Técnica** - composta por um nutricionista e um profissional de educação física indicados pela Coordenação Geral, aos quais caberá dar orientações gerais aos profissionais locais que atuarão no programa, oferecendo também suporte às decisões de validação de pontos por parte dos coordenadores locais. A coordenação técnica oferecerá, ainda, apoio para tomada de decisões necessárias à coordenação geral. É vedado a estes atuarem como nutricionista ou coordenadores locais.
- **Coordenador Local** - O Presidente de cada conselho/ núcleo participante deverá apontar um coordenador local para a primeira fase do JOJEP's 2019 até o dia 30/05/2019.
Cabe ao coordenador local organizar o JOJEP's 2019 na sua cidade, controlando as pontuações dos participantes, lançando semanalmente no

sistema de controle oficial fornecido pela competição. Deverá ser enviado o nome do ganhador local até as 23h59min do dia 09/10/2019.

A fiscalização quanto a pontuação dos participantes locais deverá ser de responsabilidade do coordenador local, ficando o mesmo incumbido de definir quais atividades deverão ser validadas ou não no quesito “atividades realizadas”, devendo estas serem baseadas nos princípios de gastos energético. As decisões do Coordenador Local são soberanas, cabendo recurso, revisão e consulta à Coordenação Geral apenas nos casos de situação não expressas neste regulamento.

O coordenador local também deverá definir as programações e locais para realização das atividades em grupo no final de semana, conforme proposto neste regulamento. Atividades fora do regulamento, como palestras e cursos disciplinares com o intuito de complementar o projeto, é opcional de cada coordenação local, sendo de total responsabilidade e alinhamento do coordenador com os participantes, não valendo de forma alguma como pontuação. Serão classificados para a 2º Fase do JOJEPs 2019, nível estadual, os coordenadores de cada cidade inscrita na competição, tendo como base o cumprimento mínimo de 90% dos pontos feitos.

As inscrições dos participantes de cada conselho deverão ser realizadas através do link descrito no regulamento e/ou em redes digitais, como WhatsApp, disponibilizado pela Coordenação Geral e reforçado pelo coordenador local constando a Ficha de inscrição. O Termo de aceite a este regulamento será disponibilizado a coordenação local e deverá ser preenchido por todos os inscritos no JOJEP's 2019 e repassado à Coordenação Geral.

Prazos e valores estipulados segue conforme cronograma em anexo A.

Cabe também ao coordenador local realizar parcerias de abrangência local que julgar importantes como academias e suporte técnico, e obrigatoriamente apontar a nutricionista local que fará o acompanhamento dos participantes do início ao término da competição com as medições e datas estipuladas no Item 5 deste regulamento.

- **Nutricionista Local** – Cabe a este (a) profissional realizar, conforme datas e critérios estabelecidos neste regimento, uma avaliação física na primeira semana de competição, informar uma meta para cada participante, obrigatoriamente em aumento no percentual de massa magra ou redução no percentual de gordura corporal, podendo, também, caso julgar ideal, manter as medidas iniciais da pesagem, realizar avaliações quinzenais conforme calendário proposto e uma avaliação na semana final da competição, repassando as informações dos participantes ao coordenador local. Também cabe a nutricionista orientar os participantes de maneira geral sobre boas práticas na alimentação, não sendo obrigatória a orientação nutricional individualizada para os participantes. Estabelece-se que os nutricionistas locais não poderão participar da competição, em nenhuma hipótese.

- **Competidores** – Poderão participar como competidores todos os membros de conselhos jovens ligados à Faciap Jovem, ou conselheiros convidados de outros estados, que tenham participação ativa nas reuniões e ações dos conselhos, critério que deverá ser avaliado pelo coordenador local e endossado pelo presidente do conselho, sendo ainda permitida a participação dos cônjuges dos membros qualificados, sendo assim considerados quando legalmente casados ou conviventes em união estável.

Os membros da Coordenação Geral, bem como seus cônjuges, poderão participar das atividades e pontuar, visando apenas a melhoria de seus hábitos de vida, porém, não participarão da premiação, aparecendo sempre como desclassificados nos rankings local e estadual. A Coordenação Geral poderá a seu critério criar uma premiação simbólica para uma disputa entre tais coordenadores.

Para garantir a participação, os competidores deverão apresentar sua Ficha de inscrição / Termo de aceite a este regulamento, bem como o pagamento da taxa de inscrição para o coordenador local conforme cronograma em anexo. O documento deverá conter 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), tamanho da Camiseta (PP, P, M, G, GG, XG).

Cabe ao competidor praticar atividades compatíveis com seu preparo físico, resguardando-se para não ultrapassar os limites do seu corpo, bem como praticar hábitos alimentares saudáveis. A coordenação do JOJEP's 2019 sempre partirá do princípio da boa-fé, considerando a idoneidade e honestidade no registro das atividades, tendo em vista que cada participante realizará o controle de tempo e registro de suas atividades. Portanto, a competição saudável proposta neste documento só é possível partindo destes preceitos, reforçando que o principal benefício esperado é a melhoria da qualidade de vida dos competidores, sem a qual o programa aqui proposto não alcança seus objetivos.

Neste sentido, o competidor ainda deve esforçar-se para participar das atividades coletivas propostas, sempre agindo com respeito e companheirismo com os demais conselheiros.

3. Cláusulas Gerais

O JOJEP's 2019, em sua primeira fase, tem por objetivo propor uma competição que visa a melhoria da qualidade de vida dos participantes através de suas próprias ações buscando a prática de atividades físicas e melhora na qualidade alimentar, juntamente com a integração a outros jovens empresários do Estado.

A competição será iniciada oficialmente no dia **10/08/2019** na Assembleia Geral Ordinária (AGO) da Faciap Jovem na cidade de Ponta Grossa/PR onde os participantes poderão pontuar. Caso não seja possível o comparecimento de alguns competidores na AGO, estes poderão pontuar normalmente em suas cidades, conforme cronograma de atividades possíveis a serem pontuadas. O último dia no qual será possível pontuar com atividades será no dia **08/10/2019 até às 23h59**.

O valor para inscrição no programa acontecerá da seguinte forma:

- Lote em **formato promocional** valido apenas para a AGO Marechal Candido Rondon no dia **08/06/2019** no valor de R\$85,00 (oitenta e cinco reais, com direito a camiseta dos jogos)
- **Lote 1** - 09/06/2019 até 20/06/2019 no valor de R\$ 100,00 (cem reais, com direito a camiseta dos jogos).
- **Lote 2** - 21/06/2019 a 30/06/2019 no valor de R\$120,00 (cento e vinte reais, com direito a camiseta dos jogos).
- **Lote 3** - 01/07/2019 a 31/07/2019 no valor de R\$120,00 (cento e vinte reais, sem direito a camiseta dos jogos).

Todos os pagamentos deverão ser repassados em dinheiro para o coordenador local no ato da inscrição, o qual fará o repasse do valor para a Coordenação Geral até o dia 31/07/2019 através de depósito em conta indicada pela Coordenação.

Para que um conselho, e consequentemente seus conselheiros, possam participar da disputa é necessário ter um número mínimo de 4 competidores inscritos e um coordenador local. Conselhos ou núcleos em formação poderão participar desde que possuam o mínimo de inscritos e a identificação do coordenador local.

A Faciap Jovem, que propõe o programa aqui apresentado, é um movimento sem fins lucrativos e é composta por todos os conselhos de jovens empresários do Paraná ligados aos Sistema Faciap.

O JOJEP's 2019 trata-se de uma disputa saudável proposta entre os conselheiros ligados a Faciap Jovem e conselheiros convidados de outros estados 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 tempos 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.

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

Os coordenadores locais, com o auxílio dos membros de seu conselho, poderão definir premiações locais conforme desejarem, como premiação para os líderes da semana, para melhor foto, para o ganhador ou primeiros colocados locais, etc. Estas premiações serão sempre tratadas a nível local, não cabendo a Coordenação Geral responsabilidade sobre tais competições internas, desempates, que não sejam vinculados ao resultado final da competição, e nem sobre as premiações tratadas localmente.

O controle de pontuação é realizado através de postagens de fotos das atividades no aplicativo para smartphones 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 paradas massivas no aplicativo que venham a interferir substancialmente na competição, fica a cargo da Coordenação Geral definir formas alternativas para a pontuação.

O competidor que aderir ao programa isenta a Faciap Jovem como as outras partes envolvidas de quaisquer danos ou prejuízos, que possa vir a ter, bem como entende que é de sua inteira responsabilidade a sua integridade física, sendo que a Coordenação Geral não fará nenhuma recomendação de atividade específica, nem de alimentação e, as atividades em grupo que venham a ocorrer, terão origem de combinação entre os participantes da mesma. A coordenação 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 do seu médico.

Os coordenadores locais poderão buscar patrocínios municipais independentes de qualquer vínculo com os patrocinadores estaduais. Esses patrocínios serão de total responsabilidade dos coordenadores locais não sendo de forma alguma vinculado ao JOJEP's em nível estadual. É destinado aos interessados um espaço na parte de trás da camiseta, espaço esse ordenado pela Coordenação Geral, obedecendo o número máximo de dez logos de patrocinadores. Essas logos deverão ser encaminhadas todas juntas via e-mail (faciapjovem@gmail.com) até o dia 21/06/2019, às 23h59, com identificação da cidade requerente. As logos deverão estar obrigatoriamente em vetor (PDF, COREL DRAW ou ILUSTRADOR), não serão aceitas logos em imagem (.JPG ou .PNG) e logos enviadas fora da data limite estabelecida.

Toda e qualquer foto tirada pelo competidor e postada na rede social Instagram oficial do JOJEP's 2019, poderá ser removida e substituída por outra foto desde que obedeça ao critério de postagem até as 23h59 do mesmo dia.

Devido a abertura do JOJEP's 2019 acontecer no mesmo dia da AGO da Faciap Jovem (10/08/19), fica obrigatório que neste dia seja realizado somente uma

atividade com o valor máximo de 2 pontos. Todos os participantes do JOJEP's 2019 que estiverem na AGO em Ponta Grossa/PR, poderão pontuar esta atividade postando em seu Instagram a foto oficial do evento, pontuando 2 pontos máximos. Os demais participantes que não estiverem presentes na AGO poderão fazer no máximo uma “atividade em conjunto” com o valor de 2 pontos. Não será aceito nesse dia qualquer outro tipo de atividade ou pontuação.

No dia 11 de agosto (domingo) se comemora o Dia dos Pais, neste dia, em especial, os participantes poderão fazer apenas uma atividade física no valor de 2 pontos, devendo esta ser realizada com, no mínimo, mais de uma pessoa que não faça parte do conselho, sendo este domingo o único em que o horário da atividade será de livre escolha dos participantes. Não será aceito nesse dia qualquer outro tipo de atividade ou pontuação.

Deve ser de conhecimento geral que para a competição do JOJEP's 2019 o início da semana começa no domingo, ficando assim a semana de contagem de pontos de domingo a sábado, obrigatoriamente, onde em todos os domingos os coordenadores locais lançaram os pontos oficiais dos seus participantes. A última semana de competição se inicia no domingo (06/10/19) e encerra na terça-feira (08/10/19) ficando assim o fechamento dos pontos para o dia 09/10/19.

Na modalidade de pontuação “extra semanal”, onde é necessário fazer uma atividade com mais duas pessoas fora do conselho, esta atividade deverá ser realizada contabilizando duas pessoas por participante do JOJEP's, não sendo aceito, por exemplo, fotos de dois participantes com menos de 4 pessoas.

4. Pontuação

Os competidores deverão realizar as atividades descritas neste tópico e pontuar de acordo com cada atividade, sendo que o canal oficial para contabilizar sua pontuação na competição é o aplicativo Instagram. As fotos devem ser postadas em seu perfil público que foi informado na ficha de inscrição até às 23:59 do dia em que foram realizadas as atividades e devem mostrar e permitir a identificação inequívoca do competidor, no ambiente onde a atividade foi realizada e com roupas adequadas para a prática escolhida. As fotos de atividades em conjunto, devem mostrar também claramente os conselheiros acompanhantes. Fotos postadas no dia seguinte não terão validade. Está excluído qualquer outro tipo de publicação que não seja **foto**, caso for verificado pela coordenação local 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, caso seja identificado o não cumprimento deste critério o coordenador local irá advertir o competidor em até duas vezes, caso ainda não tenha sido tomada nenhuma providência a terceira

advertência será decorrida pelo coordenador local juntamente com a punição ao competidor com a perda de 5 pontos.

Na descrição de todas as fotos postadas deverão estar obrigatoriamente as hashtags dos patrocinadores que serão divulgadas pela Coordenação Geral; a hashtag #JOJEPs2019, 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: #JOJEPs2019 #dosPatrocinadoresEstaduais #000pontos.

Na foto postada referente à **Pontuação Individual** é obrigatório ser identificado na legenda da foto o tipo de atividade física que foi praticada, sendo essa a identificação utilizada para o primeiro critério de desempate municipal. Fotos de pontuação Individual que não tiverem em sua legenda a identificação da atividade física realizada não serão consideradas como atividade diferente no quesito desempate. É obrigatório que o competidor apareça na foto postada (rosto e corpo, preferencialmente). Caso não seja possível identificar o participante na foto postada, não será computada a pontuação.

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 dia em que o coordenador local realiza o fechamento dos pontos semanais, que é o domingo, no horário que melhor lhe convier, sendo o último fechamento da competição na quarta feira (09/10/2019). As postagens que estiverem com erros em hashtags no momento em que o coordenador local realizar a contagem dos pontos não serão validadas.

Fica vedada a alteração da legenda inserida na foto referente à atividade individual após às 23h59min do dia da postagem.

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

Nos dias em que o competidor for realizar mais de uma atividade (individual, em conjunto, extra, ou qualquer outra atividade constatada neste regulamento) deve-se respeitar o intervalo de duas horas entre o término de uma atividade e o início de outra.

Fica obrigatória a escolha e realização de uma atividade (modalidade individual) a ser realizada por um período de 21 (vinte e um) dias consecutivos, a contar do dia 12/08/2019 (segunda-feira), na modalidade individual. Fica, assim, cada participante obrigado a apontar ao coordenador local qual será a atividade escolhida até às **23h59min do dia 08/08/2019**.

Serão aceitos todos os gêneros de esportes olímpicos¹ e suas variantes e atividades físicas de reconhecida existência². Preferencialmente os participantes devem praticar uma das atividades que se enquadrem no descritivo acima, caso queira realizar algum outro tipo de atividade, esta deve ser antecipadamente solicitada a aprovação da mesma para o Coordenador Local, que terá total autonomia para aprovar ou não a modalidade. O coordenador local deverá receber o pedido e repassar a decisão para o conselho/ núcleo de maneira a informar a aprovação ou não aprovação da atividade solicitada a todos os competidores do município. Decisões tomadas por coordenadores locais não serão generalizadas a outros conselhos/ núcleos, podendo atividades liberadas em uma cidade não ser aceita em outra. As autorizações para a prática física têm que ser feitas antes da prática da mesma.

Caso exista uma denúncia abusiva ou que esteja fora dos padrões mínimos de atividades a serem praticadas, a Coordenação Geral poderá interferir para análise e validação ou não da atividade, podendo a partir do dia da decisão proibir de ser realizada a atividade no município, porém não sendo retirados os pontos já realizados até o momento.

Cada modalidade de pontuação pode ser realizada somente uma vez ao dia, não sendo possível pontuar na mesma modalidade de pontuação mais de uma vez ao dia, ainda que respeite o período de duas horas. Caso esse erro seja identificado o competidor perderá o ponto em uma das atividades postadas.

Os competidores poderão pontuar nas seguintes situações:

- **Pontuação por atividade individual** – Esta atividade pode ser realizada individualmente, uma vez por dia de segunda a sábado, cada atividade vale 1 ponto, podendo totalizar no máximo 6 pontos na semana nesta modalidade de pontuação.

Pontuação por atividade em conjunto – Esta atividade tem que ser realizada com, no mínimo, mais um competidor ou membro ativo de qualquer um dos conselhos/núcleos jovens ligados à Faciap Jovem, ou conselho/ núcleo convidado de outro estado. O competidor poderá realizar atividades em conjunto até 4 vezes por semana, sendo permitido apenas uma atividade ao dia, sendo de sua escolha os dias de segunda a sábado e cada atividade vale dois pontos, podendo totalizar no máximo 8 pontos por semana nesta modalidade de pontuação.

A presença nas reuniões ordinárias do conselho/núcleo de jovens empresários valerá como atividade em conjunto, sendo assim os competidores que participarem de toda a reunião poderão pontuar nesta

¹

Atletismo, Badminton, Basebol, Basquetebol, Boxe, Canoagem, Ciclismo, Esgrima, Futebol, Ginástica, Golfe, Halterofilismo, Handebol, Hipismo, Judô, Luta Olímpica, Natação, Natação Sincronizada, Remo, Rúgbi, Pentatlo moderno, Saltos Ornamentais, Tênis de Mesa, Tiro com Arco, Tiro Desportivo, Triatlo, Vela e Voleibol.

² Rol exemplificativo: Caminhada, Corrida, Musculação, Danças diversas, Pilates, Alongamento, Treino Funcional, Crossfit e etc.

modalidade desde que não tenham atraso superior a 5 minutos do horário agendado para início da reunião (independente dela já ter iniciado ou não). Poderá ser utilizada para pontuação no máximo uma reunião por semana.

Pontuação em atividades em grupo aos domingos – Todos os domingos acontecerá a realização de uma atividade em grupo que será proposta pelo coordenador local, cada atividade valerá 2 pontos. A atividade em grupo deverá ser realizada **as 7:00 da manhã de todos os domingos**, com exceção dos dias 11 de agosto (dia dos pais) e dos dias onde teremos o desafio do patrocinador, pode ter entre 40 e 90 minutos de duração. As fotos a serem postadas devem ser iguais para todos os competidores que realizarem as atividades. Será permitida uma tolerância máxima de 5 minutos de atraso. Os participantes que chegarem após os 5 minutos de tolerância não pontuaram nesta atividade.

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

A atividade aos Domingos pode ser realizada por um conselheiro de uma cidade na programação de outro conselho, sempre respeitando o horário de início das atividades estipuladas pelo conselho.

- **Pontuação por desafios propostos pelos patrocinadores.**

Serão lançados dois desafios durante a competição que acontecerão nos dias 18 de Agosto de 2019, e 15 de Setembro de 2019, no horário especificado por cada coordenador local, que deverão ser realizados e validados como atividade em grupo do domingo (que vale 2 pontos) acrescida de 1 ponto extra, valendo, portanto neste dia 3 pontos. Nesta atividade deverá ser acrescentada a #dopatrocinator na publicação.

O desafio consiste em realizar uma atividade proposta pelo patrocinador que serão comunicados aos coordenadores locais, via grupo de WhatsApp com antecedência mínima de 7 dias.

As fotos a serem postadas devem ser iguais para todos os competidores 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).

- **Desafio pessoal** – Na primeira semana de competição (entre 12 de Agosto e 16 de Agosto) os participantes deverão enviar por escrito ao coordenador local um desafio pessoal que pretende alcançar até o final da primeira fase do JOJEPs 2019. **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 e posta-la para fazer sua pontuação que será de 2 pontos.

A realização do desafio pessoal não pode contar ponto em outras modalidades de pontuação e deverá respeitar o intervalo de 2 horas entre o final de uma atividade e início de outra, e poderá ser realizado em qualquer dia da semana.

- **Pontuação por atingir a meta Passada pela Nutricionista** – A nutricionista fará a avaliação de cada competidor e passará uma meta levando em conta as características individuais de cada um. A meta poderá ser a perda de um percentual de gordura ou mesmo a obtenção de percentual em massa magra. Os competidores que tiverem atingido esta meta na última avaliação realizada pela nutricionista receberão um total de 15 pontos na competição.
- **Pontuação por Atividade Extra Semanal** – Os competidores poderão escolher uma (somente uma) das atividades extras listadas abaixo a cada semana, valendo 3 pontos cada. A atividade ou ação escolhida pode ser realizada em qualquer dia da semana, inclusive no domingo, respeitando-se apenas o intervalo de 2 horas entre o final de uma atividade e início de outra. Os competidores deverão realizar pelo menos, durante a competição, uma vez todas as atividades, ficando o restante das semanas opcional por qualquer uma das atividades propostas. As atividades extras incentivam a prática de hábitos que melhoram a qualidade de vida do competidor e/ou incentivam outras pessoas que não estão no programa a melhorar seus hábitos.

Atividades extras propostas:

- Realizar atividade física extra de no mínimo 40 minutos no nascer do sol (até às 7h00min) postando foto deste momento;
- Fazer uma atividade física extra de no mínimo 40 minutos juntamente com duas pessoas que não façam parte da competição e nem da Faciap Jovem;
- Realizar atividade física extra de no mínimo 40 minutos com no mínimo mais dois competidores de outro conselho.

Os competidores que realizarem pelo menos uma vez cada atividade extra proposta durante o período do JOJEPs 2019, somarão 01 (hum) ponto na realização da terceira atividade extra diferente, desta forma esta atividade valerá 4 pontos.

- **Pontuação AGO Ponta Grossa** – No dia 10 de Agosto de 2019 será iniciado a primeira atividade do JOJEPs 2019 na cidade de Ponta Grossa juntamente com a AGO da FACIAP Jovem. Neste dia todos os competidores que estiverem presentes no evento poderão pontuar 2 pontos postando a foto oficial do evento. Os demais participantes que não estiverem participando da AGO poderão pontuar na modalidade “atividade em conjunto” também valendo 2 pontos. Não será aceito nesse dia qualquer outro tipo de atividade ou pontuação.
- **Pontuação Dia dos Pais** – No dia 11 de agosto de 2019 será a data oficialmente comemorativa do dia dos pais. Nesse dia, especificamente, todos os competidores poderão fazer apenas uma atividade física no valor

de 2 pontos, devendo esta ser realizada com no mínimo mais de uma pessoa que não faça parte do conselho. Não será aceito nesse dia qualquer outro tipo de atividade ou pontuação.

5. Acompanhamento com nutricionista

A nutricionista fará uma avaliação inicial na primeira semana de competição (entre 12 de Agosto e 16 de Agosto) coletando informações de peso, medidas e composição corporal (% de gordura) e passará até o dia 23 de Agosto a meta para cada um dos participantes. A meta obrigatoriamente deverá se dar em pontos percentuais de perda de gordura corporal ou ganho de massa magra, ou caso necessário manter as medidas iniciais da competição. Deverá ser realizado um acompanhamento na 3ª semana (de 26 de Agosto a 30 de agosto), na 5ª semana (09 de Setembro a 13 de Setembro) e na 7ª semana (de 23 a 27 de setembro) uma avaliação final coletando todas as informações para comparação com a primeira avaliação, onde será verificado quais competidores atingiram a meta estipulada.

As medições realizadas na primeira semana de competição e depois nos últimos dias, obrigatoriamente devem ser feitas da mesma maneira, com os mesmos aparelhos e dos mesmos métodos (com medida de pregas e circunferência, ou bioimpedância). Isso para que seja mantido um padrão mais fiel de antes e depois.

A nutricionista deverá disponibilizar suas avaliações em dois horários em cada semana de avaliação para os participantes que deverão agendar via grupo do WhatsApp ou outra forma disponibilizada pela profissional.

A visita a nutricionista não dá direito a pontos, mas devido à importância para o bom andamento na competição, o competidor que não realizar sua avaliação dentro dos horários disponibilizados pela nutricionista ou que tiver atraso superior a 5 minutos do horário agendado, perderá, a título de punição, 5 pontos no total da competição.

O registro da nutricionista deverá ser realizado da mesma forma que o registro para pontuação (foto no Instagram com as hashtags oficiais) adicionando-se a hashtag indicada por cada nutricionista.

6. Melhor foto

Será destinada uma premiação para o ganhador do prêmio de melhor foto da competição. Para candidatar uma foto nesta modalidade basta inserir a #melhorfotoJOJEPs2019 em uma das fotos de pontuação. Somente serão aceitas as fotos nas quais o competidor está realizando ponto na competição.

Será designada pela Coordenação Geral uma comissão de 3 profissionais da área de fotografia para que escolham a melhor foto da competição. A escolha será realizada sob os critérios de plasticidade e beleza da foto bem como alinhamento com os objetivos do JOJEPs 2019. A escolha da foto ganhadora se dará por consenso entre os 3 integrantes da comissão julgadora.

7. Carta Coringa

Todos os participantes terão uma carta coringa que poderá ser utilizada uma vez ao longo da competição usando a **#cartacoringa2019**, e 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. Também não será possível incluir **“Atividade Extra Semanal”** no dia em que for utilizado o benefício da carta coringa nem outros tipos de atividades que não estão descritas como aceitas neste item. 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 as atividades pela qual estará pontuando, mais a **#cartacoringa2019** 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 aplica-la fazendo-se a postagem conforme descrito acima até as 23:59h do referido dia.

8. Critérios de desempate

Só serão aplicados os critérios de desempate para chegar aos 4 primeiros colocados a nível local.

a. Desempate local

O desempate local deve ser realizado, sendo repassado para a Coordenação Geral a conclusão da planilha de pontos juntamente com o nome do ganhador final local até as 23h59 do dia 09/10/2019 segundo os critérios abaixo.

Primeiro critério. Nas disputas locais (dentro de cada conselho) o desempate será baseado naquele que tiver pontuado na modalidade **“Atividade Individual Continuada”**, ou seja, o competidor que realizar a mesma atividade indicada no primeiro dia de competição ao coordenador local, em um período de 21 dias consecutivos, a contar do início da competição.

Segundo critério. Persistindo ainda competidores com empate na disputa local, o desempate será baseado naquele que tiver pontuado na modalidade **“Atividade Individual Variada”**, ou seja, o competidor que, a partir do 22º dia da competição, realizar a maior variedade de atividades físicas. Será contado cada atividade física diferente descritas na legenda das fotos referentes a pontuação na modalidade **“atividade individual variada”**. Atividades que não estiverem descritas na legenda não serão consideradas.

Terceiro critério. Persistindo ainda competidores com empate na disputa local, o segundo critério de desempate será o melhor desafio pontuado na modalidade “Desafio Pessoal”. O participante deverá fazer um vídeo de até 5 minutos onde poderá mostrar sua participação no projeto e seus resultados, com ênfase na realização de seu desafio pessoal (Usar fotos e gravações de imagens da realização do desafio neste vídeo), podendo ter também depoimentos e outros recursos que o competidor achar viável. Esse vídeo deverá ser apresentado para o conselho e os conselheiros de cada município votarão no competidor que julgar com o melhor resultado, maior dificuldade **do desafio, esforço de realização e superação. Caso os coordenadores locais quiserem obter votos dos seus patrocinadores municipais ou até mesmo de convidados do conselho superior de sua associação, poderão esses ter autonomia na escolha.**

Quarto critério. Por fim, persistindo o empate deverá ser realizado um sorteio pelo coordenador, na presença dos empatados e mais 3 competidores.

9. 2º Fase JOJEPs2019

A 2º Fase JOJEPs 2019 ocorrerá no final de semana dos dias 25 a 27 de outubro de 2019, dentro do congresso da FACIAP que ocorrerá, no hotel MABU em Foz do Iguaçu, no estado do Paraná, tendo como obrigatória a apresentação de cada finalista no prazo máximo das 18:00 horas, no hotel em local a ser definido. Tem como premissa a realização de uma competição final entre os ganhadores de cada município, envolvendo atividades físicas, liderança e raciocínio lógico.

Serão classificados para a 2º Fase do JOJEPs 2019, nível estadual, os 04 (quatro) primeiros colocados de cada cidade 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 coordenadores locais. Cidades com seus ganhadores não cumprindo este requisito não terão direito a participação pela disputa do prêmio estadual, sendo nomeado apenas como ganhador municipal.

Os 04 (quatro) ganhadores de cada município, que estiverem qualificados no quesito descrito acima (ganhador municipal com no mínimo 90% dos pontos cumpridos perante o regulamento), terão o direito de competir a 2º Fase do JOJEPs 2019 concorrendo a premiação estadual como uma equipe. Apenas serão aceitos os 04 (quatro) primeiros colocados de cada município, os quais foram definidos e indicados no dia **09 de Outubro de 2019** pelo coordenador local e repassado a Coordenação Geral.

Estes competidores deverão ter ciência que obrigatoriamente devem estar presentes na 2º Fase do JOJEPs 2019 formando uma equipe composta por 4 competidores, inscritos na 1º Fase do JOJEPs 2019. Os competidores devem se

apresentar no dia 25 de outubro de 2019 às 18:00, no hotel Mabu Resort Foz do Iguaçu, no estado do Paraná. Caso isso não ocorra, os competidores serão automaticamente desclassificados e perderão todos os direitos de finalistas municipais, consequentemente perderão todos os direitos sobre qualquer tipo de premiação referente a 2º Fase do JOJEPs 2019.

A dinâmica da atividade a ser realizada como competição Final Estadual da 2º Fase do JOJEPs 2019, será realizada na noite do dia 25 de outubro com início às 18:05, 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”.

Para verificação e validação dos pontos, cada conselho presente poderá nomear um responsável que acompanhará todo o processo de execução e classificação dos competidores. Esses representantes deverão ser de total confiança do conselho e destinará o tempo necessário para que a validação seja 100% concluída.

Deve-se lembrar que o JOJEPs 2019 é uma competição que busca promover integração entre os conselheiros e conselhos/núcleos de jovens empresários, 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 JOJEPs 2019 é uma competição sem fins lucrativos, composta por todos os conselhos de jovens empresários do Paraná ligados ao Sistema Faciap, juntamente com conselhos/ núcleos convidados de outros estados.

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.

10. Premiação

A entrega oficial da premiação será realizada durante a cerimônia de encerramento no Hotel Mabu Resort, localizado na cidade de Foz do Iguaçu – PR, no dia 26 de Outubro de 2019 em horário a confirmar. O prêmio final da 2º Fase do JOJEPs 2019 deverá ser retirado pelos ganhadores na classificação de 1º ao 3º colocado estadual. Outras modalidades de premiação, caso o ganhador não compareça, deverá nomear um representante para receber em seu nome simbolicamente o seu prêmio, que deverá ser retirado pessoalmente por ele posteriormente junto à Coordenação Geral.

Os ganhadores serão escolhidos conforme os critérios já descritos neste regulamento e premiados por modalidade conforme indicado a seguir:

Melhor Foto JOJEPs 2019–

3º Colocado estadual –

2º Colocado estadual –

1º Colocado estadual –

1º Lugar no ranking dos coordenadores

Conselho vencedor com a maior média de pontos – Troféu de conselho Campeão da primeira Fase.

Todos os competidores que cumprirão **65% das pontuações da 1º Fase do JOJEPs 2019** terão um prêmio simbólico como parabenização pelo bom empenho e dedicação a frente aos objetivos desse projeto –

Os objetos de premiação a nível estadual serão divulgados no dia 14 de agosto de 2019 onde estará descrito todas as modalidades de premiação juntamente com seus itens e obrigatoriedades para recebimento dos mesmos. Poderão no dia 14/08/2019 serem acrescentados ou não novas modalidades de premiação, porém deverá ser mantido as modalidades aqui já descritas.

11. Considerações finais

O competidor inscrito autoriza o uso de sua imagem para fins de divulgação do projeto bem como 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 pelos conselhos/ núcleos sobre itens não especificados neste regulamento serão verificados e validados ou não pela Coordenação Geral através de um blog, o qual constará como informação oficial e inquestionável.

Reserva-se a Coordenação Geral da Faciap Jovem a possibilidade de alterações do local da final da 2º Fase do JOJEPs 2019, sendo informado, caso necessário, 30 dias antes da data estipulada para o evento final (25/09/19).

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 enviado aos coordenadores locais.

Curitiba, 06 de junho de 2019.

Comissão de Organização JOJEPs 2019– FACIAP Jovem.

ANEXO A

CRONOGRAMA 2019

- 31/05/19 – Indicação coordenadores municipais
- 07/06/19 – Lançamento dos Jogos AGO Marechal
- 08/06/19 – inscrição promocional AGO R\$85,00
- 09 a 20/06/19 – inscrições lote 1 (R\$100,00)
- 21 a 30/06/19 – inscrições lote 2 (R\$120,00)
- 21/06/19 – Data limite para envio das logos dos patrocinadores locais para a coordenação dos jogos.
- 01 a 31/07/19 – Inscrições sem camiseta (R\$120,00)
- 08/08/19 – Repasse do valor das inscrições para Faciap via deposito.
- 10/08/19 – início da competição durante a AGO Ponta Grossa
- 11/08/19 – Dia dos Pais (verifique o regulamento referente a pontuação desta data)
- 12 a 16/08/19 – comunicação do desafio pessoal para os coordenadores Municipais.
- 12 a 16/08/19 – Primeira Avaliação com as Nutricionistas
- 18/08/19- Desafio do Patrocinador
- 23/08/19 – Nutricionistas indicarão as metas pessoais dos participantes
- 26 a 30/08/19 – Segunda Avaliação com as Nutricionistas
- 09 a 13/09/19 – Terceira Avaliação com as Nutricionistas
- 15/09/19- Desafio do Patrocinador
- 23 a 27/09/10 – Avaliação Final das Metas pelas Nutricionistas
- 08/10/19 – Último dia de pontuação
- 09/09/19 – Desempate Local
- 09/10/19 – Envio dos ganhadores pelos coordenadores
- 25 a 27/10/19 – 2 Fase – Prova Final em Foz do Iguaçu- PR – Mabu Resort

ANEXO**FICHA DE INSCRIÇÃO LOCAL**

Nome completo: _____

Data de nascimento: _____

RG: _____ CPF _____

E-mail: _____

Cidade: _____

Celular e usuário do Instagram que participará da competição (sendo que este usuário, obrigatoriamente, deve ser um perfil público):

() _____ email: _____

Tamanho da Camiseta:

PP() P(), M(), G(), GG(), XG().

PAGAMENTO

- **Lote 1 - 09/06/2019 até 20/06/2019** no valor de R\$ 100,00 (cem reais, com direito a camiseta dos jogos).

() **R\$100,00**

- **Lote 2 - 21/06/2019 a 30/06/2019** no valor de R\$120,00 (cento e vinte reais, com direito a camiseta dos jogos).

() **R\$120,00**

- **Lote 3 - 01/07/2019 a 31/07/2019** no valor de R\$120,00 (cento e vinte reais, sem direito a camiseta dos jogos).

() **R\$120,00**