

## **Desafio GMF na Praia – Sesc Santos 2026 Regulamento**

### **1. OBJETIVO GERAL**

**Artigo 1º** – O Desafio GMF na Praia – Sesc Santos 2026 é uma experiência esportiva realizada na areia da praia. O objetivo do evento é desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras por meio de desafios inspirados no Programa de Ginástica Multifuncional (GMF) do Sesc São Paulo.

### **2. ORGANIZAÇÃO**

**Artigo 2º** – A organização do evento será de responsabilidade da equipe físico-esportiva do Sesc Santos.

### **3. LOCAL E HORÁRIO**

**Artigo 3º** – O evento será realizado na Praia do Gonzaga, próximo à Praça das Bandeiras (Av. Vicente de Carvalho, s/n – Gonzaga), no dia 07 de junho de 2026 (domingo), a partir das 7h.

### **4. PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO**

**Artigo 4º** – As inscrições são gratuitas, possuem número limitado e deverão ser realizadas presencialmente na Sala de GMF do Sesc Santos, durante os dias e horários de funcionamento da academia:

- Terça a sexta: das 7h às 21h30
- Sábados: das 10h às 18h
- Domingos e feriados: das 10h às 14h

**Período de inscrição:** 6 a 21 de maio, ou até o preenchimento das vagas.

**Artigo 5º** – As inscrições são prioritariamente destinadas aos alunos e alunas dos cursos esportivos do Sesc Santos e das unidades convidadas. Caso necessário, será formada uma lista de espera, e convites poderão ser estendidos a equipes ou participantes externos.

O Congresso Técnico será realizado de forma virtual no dia 02/06, às 19h, com participação obrigatória de ao menos um participante de cada equipe. O link para acesso à reunião será enviado posteriormente aos representantes.

**Artigo 6º** – A idade mínima para participação é de 12 anos. Menores de 18 anos devem estar acompanhados de um responsável legal com documento de identificação.

**Artigo 7º** – A inscrição deve ser feita em equipe, composta por 6 pessoas, sendo permitida a formação com no mínimo 1 e no máximo 3 participantes do gênero masculino. As demais vagas devem ser preenchidas por participantes do gênero feminino, respeitando o total de 6 participantes por equipe.

**Artigo 8º** – O Desafio GMF na Praia – Sesc Santos 2026 será realizado em duas categorias: Intermediária Mista e Avançada Mista.

**Artigo 9º** – Os seguintes dados são obrigatórios para o preenchimento da inscrição: nome da equipe, nome completo de cada participante, número da Credencial Sesc, curso em que está matriculado e telefone de contato de cada participante.

**Artigo 10º** – Recomendamos que todos os participantes da equipe participem do evento respeitando seus limites físicos e suas condições individuais. A participação em todas as estações não é obrigatória, entretanto, o envolvimento coletivo é incentivado, a fim de fortalecer o espírito de equipe e ampliar a vivência esportiva.

**Artigo 11º** – O check-in das equipes será realizado no dia e local do evento, das 6h20 às 6h50. Equipes incompletas no momento do check-in poderão perder a vaga, sem direito a recurso.

**Artigo 12º** – Todos os participantes devem apresentar a Credencial Sesc atualizada no momento do check-in.

**Artigo 13º** – Alterações na ficha de inscrição poderão ser feitas até o momento do check-in. Após esse horário, não serão permitidas modificações.

## 5. PROVAS

**Artigo 14º** - O Desafio será composto por duas etapas principais: Circuito GMF e Circuito de Obstáculos, ambos realizados em formato de baterias. As equipes serão divididas em raias e supervisionadas por educadores, responsáveis por validar a execução correta dos exercícios.

**Artigo 15º - Apresentação do Circuito de Obstáculos:** Antes do início das atividades, às 07h, será realizada a apresentação do Circuito de Obstáculos. Esse momento tem como objetivo familiarizar os participantes com os desafios,

trajetos e estruturas envolvidas, garantindo maior segurança e melhor desempenho durante a execução das provas.

**Artigo 16º - Circuito GMF:** Será enviado um vídeo demonstrativo aos representantes de cada equipe contendo todos os movimentos que compõem as cinco estações de exercícios, baseados no Programa de Ginástica Multifuncional (GMF) do Sesc São Paulo. Os participantes deverão assistir ao material antecipadamente e se familiarizar com os movimentos antes do dia do evento. Cada estação terá duração de 4 minutos para a execução das tarefas, com aproximadamente 1 minuto destinado à transição entre uma estação e outra.

**Artigo 17º** - As equipes poderão realizar o revezamento entre seus participantes de forma livre durante esse período. Não é obrigatório que todos os seis participantes participem de todas as tarefas, entretanto, é incentivada a colaboração e o envolvimento de todos, respeitando seus limites físicos e condições individuais.

## **ESTAÇÕES DO CIRCUITO GMF:**

### **1. ABDOMINAL COM WALLBALL**

Três participantes devem realizar simultaneamente o movimento de abdominal com Wallball, tocando a bola no chão atrás da cabeça e, em seguida, levando-a até os pés. O revezamento entre os participantes da equipe é livre. A pontuação será contabilizada somente quando a execução estiver completa e sincronizada entre os três participantes.

**Intermediária:** Wallball 4kg

**Avançada:** Wallball 8kg

### **2. CHÃO TETO COM ANILHA**

Três participantes deverão realizar simultaneamente o movimento de levar a anilha do chão até a extensão completa acima da cabeça. O revezamento entre os participantes da equipe é livre. A pontuação será contabilizada somente quando a execução estiver completa e sincronizada entre os três participantes.

**Intermediária:** Anilhas de 5kg

**Avançada:** Anilhas de 10kg

### **3. PASSADA ALTERNADA AFUNDO COM POWERBAG**

Os participantes deverão se organizar em fila. Um participante por vez realizará o percurso levando a powerbag apoiada nas costas, deslocando-se em

passadas em avanço até o ponto demarcado. Ao completar o deslocamento demarcado, o participante deve deixar a powerbag no lugar indicado e retornar correndo até a fila para tocar a mão do próximo participante, liberando sua saída.

O participante seguinte deve correr até a powerbag, colocá-la nas costas e repetir o trajeto, levando-a em passadas em avanço até o ponto demarcado à frente da fila, retornando em seguida para tocar a mão do próximo participante, reiniciando o ciclo. A pontuação será contabilizada a cada ciclo completo de ida e volta da powerbag. A ordem dos participantes e a quantidade de revezamentos são livres.

**Intermediária:** Powerbag de 10kg

**Avançada:** Powerbag de 20kg

#### **4. BURPEE SINCRONIZADO (DUPLA)**

Duas pessoas devem realizar simultaneamente o burpee completo. O movimento inicia em pé, em seguida, os participantes levam as mãos ao chão à frente dos pés e saltam com ambos os pés para trás, assumindo a posição de prancha com o corpo alinhado. A partir dessa posição, devem descer o peito ao solo, retornar à prancha alta e então saltar trazendo os pés de volta para perto das mãos. A repetição finaliza com um salto vertical explosivo, elevando os braços acima da cabeça e aterrissando de forma suave, com os joelhos levemente flexionados para iniciar o próximo ciclo.

A pontuação será contabilizada apenas quando a repetição estiver completa e sincronizada entre os dois participantes.

**Intermediária:** Sprawl (meio burpee)

**Avançada:** Burpee Completo

#### **5. LEVANTAMENTO TERRA**

Três barras com anilhas deverão ser levantadas simultaneamente por três participantes. Uma das barras poderá ser levantada em dupla, enquanto as outras duas devem ser levantadas obrigatoriamente de forma individual. As demais pessoas da equipe deverão permanecer em prancha baixa abdominal durante toda a execução das repetições.

A pontuação será contabilizada somente quando a repetição estiver completa e sincronizada entre os três levantamentos.

**Intermediária:** 3 Barras de 15kg + 2 anilhas de 5kg (25kg total)

**Avançada:** 3 Barras de 15kg + 2 anilhas de 10kg (35kg total) + 2 anilhas de 15kg (50kg total) e + 2 anilhas de 10kg e 2 anilhas de 15kg (70kg total)

**Artigo 18º - Circuito de Obstáculos:** Após a conclusão do Circuito de GMF, as equipes iniciarão o Circuito de Obstáculos. As provas serão realizadas em formato de baterias, com balizamento por equipe. Cada estação terá duração de 4 minutos para a execução das tarefas, com aproximadamente 1 minuto destinado à transição entre uma estação e outra.

## **ESTAÇÕES DO CIRCUITO DE OBSTÁCULOS:**

### **1. PUXADOR DE CARGA NA TORRE VERTICAL + DUAS CORDAS NAVAIS**

Um participante deverá puxar a carga utilizando uma corda conectada a uma roldana. Simultaneamente, outros dois participantes deverão manter as cordas navais em movimento contínuo.

As cordas navais não podem parar em nenhum momento até que a carga seja totalmente recolocada no chão. Caso qualquer das cordas navais pare ou a carga não seja devolvida ao solo de forma controlada, a repetição não será validada.

A pontuação será contabilizada a cada repetição completa e validada.

### **2. SKI + CARRINHO DE MÃO COM KETTLEBELL**

Um participante já iniciará a estação no ski. Para realizar a troca, um participante por vez deverá deslocar um carrinho de mão contendo kettlebells pelo trajeto demarcado até o ski. O participante que estava no ski encerra imediatamente a execução liberando acesso ao próximo participante.

A pontuação será contabilizada a cada ciclo completo e pela distância total aferida no ski.

**Intermediária:** 30kg

**Avançada:** 60kg

### **3. EQUILÍBRIO NOS PNEUS + PARKOUR + RASTEJO**

Um participante por vez deverá percorrer o circuito de equilíbrio sobre pneus, seguir imediatamente para transpor o trecho de parkour e, em seguida completar o trecho de rastejo no trajeto demarcado. Após completar as três etapas, o participante deve retornar ao ponto de partida pelo lado externo da estação para tocar a mão do próximo participante, liberando sua saída e concluindo o ciclo.

A pontuação será contabilizada a cada ciclo completo, finalizado por cada participante.

### **4. ESTEIRA MECÂNICA + TRAJETO ENTRE CONES COM POWERBAG**

Um participante iniciará a estação na esteira mecânica. Para realizar a troca, um participante por vez deverá carregar uma powerbag e deslocar-se até a esteira mecânica realizando desvios entre cones pelo trajeto demarcado. O participante que estava na esteira mecânica encerra imediatamente a execução liberando acesso ao próximo participante.

A pontuação será contabilizada a cada ciclo completo e pela distância total aferida na esteira mecânica.

**Intermediária:** Powerbag 10kg

**Avançada:** Powerbag 20kg

### **5. AIRBIKE + CORRIDA NOS PNEUS + CAMA DE GATO**

Um participante iniciará a estação na airbike. Para realizar a troca, um participante por vez deverá correr pelos pneus, transpondo todos os obstáculos do trajeto e, em seguida passar pela cama de gato.

O próximo participante só poderá entrar na estação quando o participante anterior chegar à airbike, garantindo fluidez e ordem no percurso. O acesso à airbike é permitido exclusivamente aos participantes que concluírem integralmente o trajeto composto pela corrida nos pneus e cama de gato.

A pontuação será contabilizada a cada ciclo completo e pela distância total aferida na airbike ao final dos 4 minutos.

## 6. PREMIAÇÃO

**Artigo 19º** - Todos os participantes receberão uma medalha de participação, que será entregue após o término de todas as baterias do evento. As três primeiras equipes de cada categoria receberão troféus correspondentes às colocações de 1º, 2º e 3º lugar.

**Artigo 20º** - Os resultados de cada categoria serão divulgados no local após o término de todas as baterias do evento.

## 7. SERVIÇOS

**Artigo 21º - Guarda-volumes:** O evento contará com um guarda-volumes destinado ao armazenamento de objetos pequenos, organizado de forma individual. A guarda e a retirada dos itens devem ser realizadas exclusivamente pelo próprio participante inscrito, após a conclusão do check-in, não sendo permitida a entrega ou retirada por terceiros. Não recomendamos armazenar objetos de valor. **Funcionamento:** das 6h20 às 12h.

**Artigo 22º - Hidratação:** Haverá distribuição de água durante o evento. Os participantes deverão levar sua própria garrafinha para abastecimento.

**Artigo 23º - Pós-evento:** Cada participante receberá um kit especial com itens de hidratação e alimentação, pensado para cuidado, reposição e recuperação após as atividades. A retirada será única e poderá ser feita no momento que o participante preferir, dentro do período do evento.

## 8. DISPOSIÇÕES GERAIS

**Artigo 24º** - Recomenda-se o uso de roupas confortáveis, calçados adequados para atividades físicas, protetor solar e garrafinha de água.

**Artigo 25º** - Todos os participantes devem ter conhecimento prévio deste regulamento, sendo responsabilidade dos representantes compartilhá-lo com os demais participantes de cada equipe.

**Artigo 26º** - Os participantes declaram estar fisicamente aptos para participar da vivência esportiva, cientes de seu estado de saúde e de sua capacidade atlética.

**Artigo 27º** - Será criado um grupo de WhatsApp para o compartilhamento de informações, utilizando os dados fornecidos no ato da inscrição.

**Artigo 28º** - Haverá sanitários químicos disponíveis, além dos sanitários públicos e estabelecimentos comerciais próximos ao local do evento.

**Artigo 29º** - Ao participar do evento, os inscritos autorizam o uso gratuito de sua imagem para fins de divulgação institucional, incluindo televisão, redes sociais, eventos futuros, materiais promocionais e matérias jornalísticas, sem qualquer tipo de remuneração.

**Artigo 30º** - Este regulamento poderá ser atualizado até a data do evento. A versão mais recente estará disponível no local de inscrição.

**Artigo 31º** - Casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Organização.

**Artigo 32º** - O Desafio GMF na Praia – Sesc Santos 2026 será realizado em ambiente externo. A realização do evento está condicionada às condições climáticas favoráveis, podendo ser cancelado ou transferido de local caso haja situações adversas que coloquem em risco a segurança dos participantes ou da equipe de apoio.

## **9. INFORMAÇÕES**

**Artigo 33º** - Para dúvidas ou informações complementares, entre em contato pelo e-mail [diogo.barros@sescsp.org.br](mailto:diogo.barros@sescsp.org.br) ou pelo telefone **(13) 3278-9786**.