

WELCOME TO THE CLUB

HOT GIRLS CLUB

21 DIAS DE AUTOCUIDADO

TAKE CARE OF YOURSELF, HAVE FUN DOING IT

Guia de regras
& pontuações

✧ ✧ HOT GIRLS CLUB

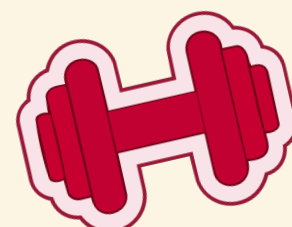
21 dias para se desafiar, criar hábitos e evoluir!

Teremos pontuação, desafios surpresa e premiação para o 1º e o 2º lugar. Para que tudo seja justo, leia as regras antes de começar

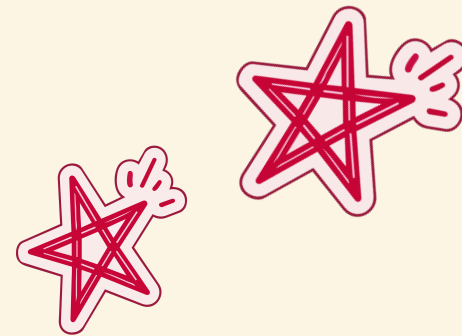
01 | Tabela de Pontuação

ATIVIDADE	PONTOS
Musculação	4
Cardio	2
Esporte	2
Dança	1
Consumir uma fruta	1
Consumir uma porção de salada	1
Beber 2 litros de água	1

Até 12 pontos regulares por dia e 252 pontos regulares em 21 dias, sem contar os desafios relâmpago.



02 | Regras para pontuar



- **Cada modalidade pontua apenas uma vez por dia.**

Você pode praticar musculação, cardio, esporte e dança no mesmo dia, mas cada categoria só pode ser contabilizada uma única vez, independentemente de quantas vezes você realizar aquela atividade.

Exemplo: se você fizer musculação pela manhã e novamente à noite, receberá os pontos da musculação apenas uma vez.

- **Uma atividade não pode contar pontos em duas categorias.**

Cada exercício deve ser registrado na categoria correspondente. Mesmo que uma atividade envolva esforço cardiovascular, ela não poderá ser contabilizada também como cardio.

Exemplo: 40 minutos de beach tennis valem 2 pontos na categoria esporte. Você não poderá registrar esses mesmos 40 minutos como cardio para ganhar pontos extras.





- **Modalidades diferentes podem somar pontos no mesmo dia!**

Você pode acumular pontos praticando atividades de categorias diferentes, desde que sejam exercícios separados e que cada um cumpra os critérios de pontuação.

Exemplos:

- Musculação + 25 minutos de cardio = 6 pontos.
 - Beach tennis + aula de dança = 3 pontos
 - 15 min de escada = 2 pontos
 - 25 min de outros cardios = 2 pontos
-
- **Fruta: consumir uma fruta rende 1 ponto no dia.** Comer mais frutas não acrescenta pontos.
 - **Salada: uma porção rende 1 ponto no dia.** Porções adicionais não acrescentam pontos.
 - **Água: atingir 2 litros no dia rende 1 ponto.** Beber além disso não gera pontuação adicional.



- **Esporte: 2 pontos por prática realizada corretamente.**

Natação: poderá ser realizada individualmente, mediante comprovação por vídeo em time-lapse.

Demais esportes: deverão ser praticados coletivamente, não sendo válidas atividades realizadas individualmente.

Atenção: a atividade deve ter duração mínima de 20 minutos e poderá pontuar apenas uma vez ao dia, respeitando as regras gerais do desafio.

Lembrete: Aproveite essa tarefa para conhecer um esporte diferente e quem sabe se descobrir nele <3

- **Desafio Relâmpago: Vale 5 pontos na tabela! ⚡**

Como o próprio nome sugere, os desafios relâmpagos serão atividades surpresa, lançadas ao longo do Hot Girls Club! Eles poderão envolver desafios físicos, de participação, interação, criatividade e outras propostas especiais.

Fiquem atentas! Os desafios poderão surgir a qualquer momento e serão uma oportunidade extra de somar pontos e movimentar o ranking. Cada desafio terá suas próprias regras e orientações, divulgadas no momento do lançamento.



03 | Registros e comprovação



- O Gymrats será o aplicativo oficial para registrar e acompanhar as atividades e a pontuação do desafio.

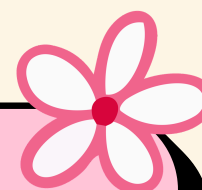
Publique fotos ou vídeos que comprovem musculação, cardio, esporte, dança, fruta e salada, seguindo as instruções divulgadas pelas organizadoras.

Hidratação no aplicativo:

Ao longo do dia, registre seu consumo de água em um aplicativo de acompanhamento, como o Habit.

Ao alcançar 2 litros, faça uma captura de tela do registro e publique essa imagem no Gymrats para comprovar o ponto.

Lembrete



Honestidade em primeiro lugar: registre somente o que realmente fez. A participação é baseada na confiança, no compromisso e no respeito aos demais participantes.



04 | Checks diários especiais

- **Em determinados dias, as organizadoras informarão uma forma específica de registrar a atividade, como tirar uma foto do treino fazendo um coração com as mãos ou outro gesto solicitado.**

Esses check-ins ajudam a validar os registros do dia. Acompanhe os avisos do grupo e siga a orientação correspondente ao dia para que a comprovação seja aceita.

05 | Prazo dos registros

- **Até 23h59 do mesmo dia. A partir de 00h começa um novo dia. Atividades de dias anteriores não poderão**



06 | Desafios relâmpagos



- **Fique ligada, Hot Girl! Durante os 21 dias, serão anunciados desafios surpresa para movimentar a classificação.**
- **Cada desafio relâmpago concluído corretamente vale 5 pontos extras.**

Esses pontos entram na pontuação geral e não fazem parte do limite regular de 12 pontos por dia. Cada missão será anunciada com instruções, prazo e forma de comprovação próprios. Para receber os pontos, será necessário cumprir o desafio conforme as regras comunicadas. Fique atenta ao grupo: a classificação pode mudar!

✧ ✧ 07 | Premiação

- **Ao final dos 21 dias, serão premiadas as duas participantes com maior pontuação válida acumulada:**

1º lugar: maior pontuação geral.

2º lugar: segunda maior pontuação geral.

A pontuação geral é composta pela soma das atividades diárias válidas e dos desafios relâmpago concluídos. Registros que descumprirem as regras não serão contabilizados.

08 | Critérios de desempate

- Se duas ou mais participantes terminarem com a mesma pontuação geral, serão aplicados, nesta ordem, os critérios abaixo.

1º critério - presença nos eventos:

Aula coletiva: 10 pontos de desempate.

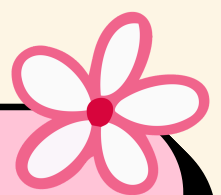
Aula de encerramento: 10 pontos de desempate.

Máximo de 20 pontos de desempate. A presença será confirmada pelas organizadoras.

2º critério - engajamento nas redes sociais: se persistir o empate, serão consideradas a constância das publicações e stories relacionados ao desafio, o compartilhamento da rotina e das experiências e as marcações dos perfis oficiais das organizadoras durante os 21 dias.



Lembrete



Importante: os pontos de presença são exclusivos para desempate e não aumentam a pontuação geral. O engajamento é avaliado somente se a presença não resolver o empate

09 | Conduta e desclassificação

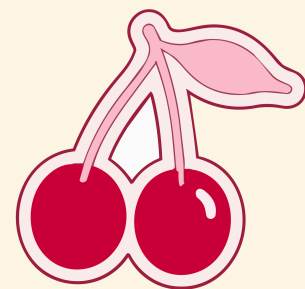
A competição é baseada em confiança, respeito e honestidade. Para garantir oportunidades iguais a todas as participantes, qualquer tentativa intencional de obter pontos sem cumprir as atividades será tratada como infração às regras do Hot Girls Club.

O QUE É CONSIDERADO MÁ-FÉ?

- Registrar atividades, consumo de alimentos ou hidratação que não foram realizados.
- Utilizar fotos, vídeos ou capturas de tela antigos, de terceiros, adulterados ou reaproveitados como se fossem registros válidos do dia.
- Manipular horários, duração das atividades ou outros dados para obter pontos indevidos.
- Tentar contabilizar a mesma atividade em mais de uma categoria, sabendo que isso contraria as regras, ou apresentar qualquer outra comprovação deliberadamente falsa.



COMO SERÃO TRATADAS AS IRREGULARIDADES?



1. Verificação: as organizadoras poderão solicitar esclarecimentos ou comprovantes adicionais quando identificarem inconsistências em um registro.

2. Correção: registros inválidos não pontuarão. Erros honestos poderão ser corrigidos ou ter seus pontos desconsiderados, conforme as regras e os prazos aplicáveis.

3. Desclassificação: quando ficar constatada uma tentativa intencional de fraude ou má-fé para obter vantagem na classificação, a participante poderá ser desclassificada do desafio e da premiação, com perda da elegibilidade aos prêmios.

4. Decisão: antes de aplicar uma desclassificação, as organizadoras avaliarão os elementos disponíveis e darão à participante a oportunidade de apresentar sua explicação. A decisão será comunicada à participante.

ATENÇÃO, HOT GIRL!

Um erro de lançamento não será automaticamente considerado fraude. O que caracteriza a má-fé é a intenção de pontuar indevidamente. Jogar limpo faz parte do desafio!



10 | O mais importante

- **Ser uma Hot Girl vai muito além de conquistar pontos ou alcançar o primeiro lugar! 💕🔥**

O Hot Girls Club foi criado para te incentivar a sair da zona de conforto, descobrir do que você é capaz e transformar pequenas atitudes em hábitos que fazem a diferença.

Queremos que, ao longo desses 21 dias, você se desafie, se divirta, crie novas conexões e perceba como cuidar de si pode ser leve e prazeroso.

Mais do que uma competição, queremos que essa experiência seja o começo de uma nova fase na sua vida!



**BORA VIVER ESSES 21
DIAS JUNTAS?**

Com carinho, Equipe Hot
Girls Club - Larissa e Gisely