



## Regulamento do Concurso Cultural “I Concurso de Receitas Esportivas do Márcio”

### **ALTERAÇÃO DAS REGRAS:**

Atendendo a pedidos, vamos mexer um pouco nas regras desse concurso e alterar o prazo para envio. Para facilitar, o concurso vai ficar menos burocrático. A partir de agora, quem quiser participar, precisa apenas enviar a(s) receita(s). Não precisa mais enviar o Termo de Autorização, mas envie os dados pessoais que constam no Anexo 1 para receber os prêmios. A foto é opcional. Você pode enviar a foto se quiser, mas lembre-se que os jurados vão avaliar sua receita apenas vendo a receita. A foto permite visualizar a preparação e pode ser um diferencial.

Ao enviar a receita, você aceita estar participando do concurso e fica autorizado divulgar sua receita em qualquer mídia, seja na internet, e-mail ou outros meios de comunicação.

Quem já enviou a receita com o termo e foto está participando da mesma forma. E na verdade, se tiver mais receitas, pode enviar e ter mais chances ainda de ganhar.

**E O PRAZO PARA O ENVIO VAI SER PRORROGADO PARA O DIA 24 DE AGOSTO PARA DAR MAIS TEMPO AOS PARTICIPANTES.**

**O RESULTADO CONTINUA PREVISTO PARA O DIA 31 DE AGOSTO. ESSA DATA DE DIVULGAÇÃO PODE SER PRORROGADA CASO A COMISSÃO JULGADORA SOLICITE E NÃO CONSIGA JULGAR TODAS AS RECEITAS EM APENAS UMA SEMANA.**

**Att**

**Márcio Souza – Nutricionista**

**As regras riscadas no regulamento deixam de fazer parte do mesmo.**

### **1. Do Concurso**

**1.1. O Concurso Cultural “I Concurso de Receitas Esportivas do Márcio”, promovido pelo nutricionista esportivo Márcio Leandro Ribeiro de Souza (CRN9-9899), é aberto a todas as pessoas físicas, maiores de 18 anos e residentes no Brasil.**

**1.2. O Concurso tem caráter exclusivamente recreativo e cultural, de acordo com o artigo 3º inciso II da Lei 5.768/71 e com o artigo 30 do Decreto 70.951/72, e não está vinculado a qualquer modalidade de sorteio. A participação neste Concurso é voluntária e gratuita, não sendo necessária a aquisição de qualquer produto, bem, direito ou serviço, bem como não implica em qualquer ônus, de qualquer natureza, para os Participantes inscritos no Concurso e para o Participante premiado no final.**

## 2. Da Mecânica do Concurso

### 2.1. Para participar do Concurso, o Participante deverá cumprir 3 etapas:

- 1) ~~Cadastrar seu e-mail no site do nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza. Apenas pessoas cadastradas poderão participar. O site é [www.marcionutricionista.com.br](http://www.marcionutricionista.com.br)~~
- 2) Curtir a página Márcio Souza Nutricionista no Facebook
- 3) ~~Enviar os três itens obrigatórios (receita, foto e termo de autorização) para o e-mail [concurso@marcionutricionista.com.br](mailto:concurso@marcionutricionista.com.br), observados os prazos previstos no item 3 do presente regulamento.~~

**2.1.1.** Cada Participante poderá enviar quantas receitas quiser, mas não poderá ganhar o primeiro, segundo e terceiro lugar ao mesmo tempo. Os 3 (três) primeiros colocados serão pessoas diferentes. A mesma pessoa não poderá ganhar todos os prêmios. Mas quanto mais receitas mandar, maiores são as chances de estar entre os classificados.

**2.1.2.** As receitas enviadas deverão ser de autoria do próprio Participante ou adaptadas de receitas de família, e não poderão ter qualquer conotação que atente contra a lei, a moral e os bons costumes, sob pena de desclassificação automática do Participante no Concurso. Não copie receitas de outras pessoas, sites, etc. O plágio pode representar desclassificação automática do Participante e pode ser verificado. Lembre-se que ao enviar a receita, foto ~~e o termo assinado~~, o participante permite a divulgação da receita em redes sociais ou qualquer outra mídia, logo crie ou envie receitas próprias.

**2.1.3. O Concurso envolve Receitas Esportivas, ou seja, receitas que você pode relacionar com o esporte, como pré-treinos, pós-treinos, bolos protéicos, tortas, massas, shakes, sucos, entre outras opções. Podem participar receitas doces ou salgadas, hipocalóricas, normocalóricas ou hipercalóricas, que utilizem ou não suplementos alimentares nos ingredientes. O uso de suplementos alimentares não é requisito para escolha desde que a justificativa da receita esteja correta. Podem ser receitas para ganho de massa muscular, perda de gordura, energéticas, recuperação, enfim, desde que a ligação com o ambiente esportivo esteja presente. Resumindo: o importante é usar a criatividade e desenvolver uma receita gostosa, saudável e que possa ser usada por praticantes de atividade física.**

**2.2.** O Concurso ocorrerá somente pelo envio dos materiais obrigatórios para o e-mail [concurso@marcionutricionista.com.br](mailto:concurso@marcionutricionista.com.br), e no período estabelecido no item 3 do presente regulamento.

**2.3.** Ao enviar o e-mail com a receita, o Participante, automaticamente, estará concordando com todos dos dispositivos e regras deste Regulamento, autorizando inclusive a divulgação da sua receita, foto e nome em redes sociais ou qualquer outra mídia. A autoria da receita vai ser informada quando a mesma for divulgada.

**2.4.** A participação no Concurso somente poderá ocorrer de forma individual, respeitando as regras desse concurso. O envio de mais receitas não inviabiliza a participação, mas somente serão consideradas as 2 (duas) últimas receitas enviadas. As anteriores serão desconsideradas.

**2.5.** O e-mail enviado deverá conter:

a) A **Receita** (incluindo nome da receita, ingredientes e quantidades, modo de preparo e justificativa relacionando-a com o esporte). Veja Anexo 2 deste regulamento.

b) A **Foto** da receita pronta, mas podem enviar montagens com as etapas da preparação. O importante é ter uma foto original (ou seja, tirada pelo participante) que mostre o produto final. Use a criatividade na foto. Mas é fundamental fazer a receita para tirar a foto, não podendo usar fotos encontradas na internet.

c) O **Termo de Autorização** assinado e escaneado, cujo modelo está no anexo 1. Basta preencher com os seus dados e assinar. É um termo simples apenas autorizando a divulgação da sua receita nas redes sociais, internet, respeitando, é claro, a sua autoria. A divulgação terá seu nome como autor.

**2.5.1. A falta das informações solicitadas no item 2.5 supra e/ou o envio da(s) receita(s) fora do prazo estabelecido no item 3.1 supra, resultará na desclassificação automática do Participante.**

**2.6.** Serão premiados os participantes autores das 3 (três) melhores receitas com os prêmios definidos no item 4.2 abaixo.

### **3. Prazos e datas**

**3.1. Prazo de envio da(s) receita(s) e demais itens obrigatórios: dia 05 de julho de 2013 (sexta) até às 18h do dia 10 de agosto de 2013 (sábado).**

**3.2. Divulgação dos vencedores:** a divulgação dos Participantes vencedores acontecerá no dia 31/08/2013 (sábado), Dia do Nutricionista, no próprio site do nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza e na página do nutricionista no Facebook, permanecendo posteriormente veiculada nestes meios por tempo indeterminado. Os vencedores serão informados por telefone ou e-mail para entrega dos prêmios.

### **4. Premiação**

**4.1.** Os Participantes autores das 3 (três) melhores receitas serão premiados.

**4.2.** Os prêmios a serem entregues aos vencedores serão:

#### **1º LUGAR:**

- 1 consulta nutricional com o nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza, em seu consultório em Belo Horizonte (MG), em data a ser agendada conforme agenda do profissional;
- 1 pote de 900g de ISOFORT ULTRA Vitafor (Whey Protein Hidrolisado)
- 30 doses do ENERGY OX (Termogênico da Lantana)
- 1 pote de Chá Verde Sanavita
- 1 KIT VITAFOR (1 mochila Vitafor + 1 coqueteleira)

#### **2º LUGAR:**

- 1 consulta nutricional com o nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza, em seu consultório em Belo Horizonte (MG), em data a ser agendada conforme agenda do profissional;
- 1 Aminofofor (BCAA Vitafor – em sachês ou tabletes conforme disponibilidade)
- 60 cápsulas de BioÔmega da Lantana (Ômega 3)
- 1 KIT SANAVITA (toalha e coqueteleira)
- 1 coqueteleira Vitafor

### **3º LUGAR:**

- 1 consulta nutricional com o nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza, em seu consultório em Belo Horizonte (MG), em data a ser agendada conforme agenda do profissional;
- 1 Balance Protein Sanavita (Complexo Protéico para mulheres)
- 1 caixa com 30 sachês do Colagentek (Colágeno Hidrolisado da Vitafor)
- 60 cápsulas de BioÔmega da Lantana (Ômega 3)
- 1 coqueteleira Vitafor

4.2.1. A consulta nutricional é única, e pode ser a primeira consulta ou o retorno, caso o vencedor já seja paciente do nutricionista. Apenas uma consulta está incluída. As demais consultas ficam por conta do participante. Mas é bom deixar claro, que o participante pode ou não fazer as demais consultas do acompanhamento. O participante vencedor é quem escolhe se vai ou não dar continuidade ao acompanhamento, mas a consulta única do prêmio é gratuita.

4.2.2. Essa consulta somente poderá ser realizada pelo participante que enviou a receita em seu nome e assinou o termo de autorização. É intransferível. A consulta não pode ser repassada para outra pessoa. A consulta será agendada conforme disponibilidade e agenda do nutricionista. A apresentação de documento de identidade com foto para retirada dos prêmios é obrigatória.

**4.3.** O prêmio ao Participante vencedor deste Concurso é pessoal e intransferível e seu valor, em nenhuma hipótese, será convertido em moeda corrente ou substituído.

**4.4.** Qualquer despesa com transporte, alimentação, bebidas, entre outras, será de responsabilidade do Participante vencedor. O nutricionista se compromete apenas a fornecer os prêmios previstos no item 4.2 do presente regulamento.

**4.5.** Participantes de outras cidades e qualquer lugar do território brasileiro podem participar. Os prêmios poderão ser enviados pelo Correio aos vencedores, porém a consulta é presencial, e os custos de deslocamento, hospedagem e alimentação ficam por conta do participante vencedor, que precisará se deslocar ao consultório do nutricionista em Belo Horizonte (MG).

**4.6.** Nutricionistas também podem participar. Os vencedores não são obrigados a comparecer a consulta nutricional, e podem receber seus prêmios, mesmo se não quiser fazer a consulta.

## **5. Comissão Julgadora**

**5.1.** As receitas dos Participantes serão analisadas pela Comissão Julgadora do Concurso que julgará com base nos critérios a seguir e cuja decisão é definitiva, não cabendo, contra ela, qualquer tipo de recurso ou reclamação.

5.2. Critérios de julgamento que receberão notas de 0 a 10:

- a) Criatividade
- b) Originalidade
- c) Apresentação e aparência
- d) Praticidade no preparo
- e) Qualidade nutricional
- f) Adequação ao tema proposto e justificativa

**5.2.** A Comissão Julgadora do Concurso será composta por 3 (três) pessoas a serem indicadas pelo nutricionista até o término do prazo para participar do Concurso. Entre os 3 julgadores, teremos um representante de Gastronomia, um(a) nutricionista e uma outra pessoa praticante de atividade física. Caso uma dessas profissões não possa participar, outro participante será indicado para que o prazo seja cumprido.

5.2.1. Cada julgador irá dar uma nota de 0 a 10 em cada um dos critérios acima, totalizando 60 pontos por receita. As notas de todos os julgadores serão somadas e os participantes classificados em ordem decrescente. Serão divulgados os 10 primeiros lugares, mas a premiação ocorre apenas para os 3 primeiros colocados.

5.2.2. Em caso de empate, serão escolhidos como critério de desempate as notas mais altas em qualidade nutricional, criatividade e adequação ao tema proposto e justificativa, nessa ordem. Persistindo o empate, será escolhido o participante com maior idade.

5.2.3. Os julgadores receberão as receitas sem identificação de autoria para que isso não interfira nos resultados.

## **6. Seleção**

**6.1.** A Comissão Julgadora irá escolher as receitas vencedoras com base nos critérios de julgamento citados anteriormente.

**6.2.** Não serão aceitas receitas que contenham discriminação, racismo, sexismo, violência ou qualquer outro tipo de material impróprio ou ilícito.

**6.3.** No caso de receitas idênticas enviadas por Participantes diferentes será considerada como válida aquela com a data e horário de envio mais próximo ao início de vigência do Concurso.

**6.4.** A Comissão Julgadora terá absoluta autoridade e liberdade para selecionar o ganhador. O resultado não poderá ser contestado. As notas não serão divulgadas em redes sociais. Apenas os 10 primeiros colocados serão divulgados, mas as notas não. Outras receitas, mesmo não classificadas entre os 10 primeiros lugares, poderão ser divulgadas também no site ou redes sociais, mas as notas e classificação não serão informados. A autoria de cada receita será informada quando a mesma for divulgada.

**6.5.** As decisões acerca da administração deste Concurso Cultural e seleção dos Participantes ganhadores são definitivas e irrecorríveis. Não caberá qualquer recurso, questionamento e/ou pedido de reconsideração quanto à decisão da comissão julgadora.

## **7. Da Divulgação do Vencedor e Da Entrega do Prêmio**

**7.1.** O nome dos Participantes ganhadores será divulgado no site do nutricionista e na página do Facebook no dia 31/08/2013. Os vencedores poderão receber e-mail ou telefonema com o resultado.

**7.2.** Os prêmios serão entregues aos vencedores em data a ser combinada entre o nutricionista e os vencedores. As fotos da entrega serão divulgadas nos meios de comunicação citados anteriormente. A consulta nutricional será agendada conforme disponibilidade de agenda do nutricionista e disponibilidade dos vencedores. Para receber os prêmios é necessário apresentar o seu RG original ou outro documento pertinente de identificação com foto atualizada, bem como deverá assinar o respectivo comprovante de retirada do prêmio.

**7.3.** Caso o vencedor seja de outra cidade e decida receber os prêmios, abrindo mão da consulta nutricional, ele terá que enviar um termo autorizando o envio por correspondência e abrindo mão da consulta nutricional, caso não possa se deslocar até Belo Horizonte (MG).

**7.4.** Os prêmios só podem ser retirados até 6 meses após a divulgação do resultado. Após esse prazo, os prêmios serão cancelados.

## **8. Direito autoral e direito de imagem**

**8.1.** Os Participantes concordam, desde já, em caráter irrevogável, em ceder, de forma irrevogável e irretratável, seus nomes, imagem da receita, foto pessoal, bem como as receitas enviadas, para fins de divulgação deste Concurso, sem qualquer ônus ao nutricionista, ou a terceiros por ele autorizados, para utilização em toda e qualquer mídia (foto, áudio, vídeo, impresso, meios digitais, internet, celular, jornais e revistas, cartazes, folhetos, filmes, spots, peças publicitárias e e-mail), em todo o território nacional.

**8.2.** Os Participantes do Concurso, incluindo os vencedores, assumem total e exclusiva responsabilidade a respeito de todas e quaisquer eventuais reivindicações de terceiros que se sintam prejudicados pela cessão do direito de autor, sendo esses direitos cedidos livres e desembaraçados de todos e quaisquer ônus ou restrições ao nutricionista.

**8.3.** As receitas podem ser divulgadas por e-mail, internet ou compiladas na forma de um livro para divulgação.

## **9. Dos Participantes**

**9.1.** Poderão participar do Concurso todas as pessoas físicas, maiores de 18 anos e residentes no Brasil.

## **10. Disposições Gerais**

**10.1.** O nutricionista reserva-se no direito de:

a) Utilizar todas a(s) receita(s), objeto deste Concurso, em todo o território nacional e em qualquer mídia;

d) Não se responsabilizar por plágios e uso indevido de frase de terceiros na(s) receita(s) enviadas por força deste Concurso.

**10.3.** Todas as dúvidas, divergências ou situações não previstas neste regulamento serão julgadas e decididas, de forma soberana e irrecorrível, pela Comissão Julgadora do Concurso.

**10.4.** Com a simples participação neste Concurso, os Participantes concordam expressamente com todas as disposições contidas no presente regulamento, sendo os casos omissos e as dúvidas suscitadas com a execução deste regulamento dirimidas pela Comissão Julgadora do Concurso.

**10.5.** Os Participantes e os contemplados deste Concurso declaram, desde já, serem autores das receitas enviadas, não tendo cometido plágio ou qualquer outra forma de apropriação autoral vedada pela lei.

**10.6.** Em caso de suspeita de fraude, o Participante será automaticamente desclassificado.

**10.7.** O participante tem que ser maior de 18 anos e residente no Brasil, sob pena de desclassificação automática.

**10.8.** Fica, desde já, eleito o foro da comarca da capital do Estado de Minas Gerais, com plena concordância de todos os Participantes, com exclusão de qualquer outro foro, por mais privilegiado que seja ou venha a ser, para dirimir a respeito de quaisquer dúvidas advindas do presente regulamento ou do Concurso a que ele se refere.

**10.9.** O regulamento deste concurso cultural estará disponível no site do nutricionista por tempo indeterminado.

Belo Horizonte, 05 de julho de 2013.

**ANEXO 01**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, confirmo que participei do I Concurso de Receitas Esportivas do Márcio, concurso cultural, enviando receita, foto e este termo de autorização assinado. Permito que o nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza divulgue a foto e a receita em redes sociais ou qualquer outra mídia, respeitando a autoria da receita. Confirmo também que essa receita não foi plagiada de outra pessoa e que o nutricionista Márcio Leandro Ribeiro de Souza não é responsável por quaisquer problemas envolvendo plágios da mesma.

SUA CIDADE, \_\_\_\_ de julho de 2013.

\_\_\_\_\_  
(assinatura)

NOME COMPLETO

CPE

Dados do Participante (para envio ou contato com os vencedores):

NOME COMPLETO:

IDENTIDADE:

ENDEREÇO (incluindo CEP):

CIDADE:

ESTADO:

E-MAIL:

TELEFONE(S) DE CONTATO:

REDES SOCIAIS (qual rede e nome do seu perfil):





## ANEXO 02

### Modelo para envio da Receita

(não precisa ser igual este formulário, mas tem que conter todos os dados)

NOME DA RECEITA:

INGREDIENTES:

MODO DE PREPARO:

JUSTIFICATIVA (relacionando-a com o ambiente esportivo):

OBS: NÃO ESQUECER DE ENVIAR A FOTO DA RECEITA JUNTO NO EMAIL.