

## PASSATEMPO INSTAGRAM – GIVEAWAY CDUP-UP

### Regulamento

#### 1. A organização – [CDUP-UP](#)

O Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP-UP) é um serviço autónomo da U.Porto, que tem como missão contribuir para a melhoria da qualidade de vida da Comunidade U.Porto através da prática desportiva.

Os serviços do CDUP-UP decorrem em quatro instalações desportivas nos três pólos da U.Porto: CDUP-Boa Hora (pólo 1- centro da cidade), Faculdade de Desporto e Pavilhão Luís Falcão (pólo II – Asprela – junto ao Hospital de São João), Estádio Universitário (pólo III – Campo Alegre).

O CDUP-UP tem um programa de fitness aberto a toda a população – programa UPFit. O Programa UPFit engloba diversas atividades de fitness, aquáticas, musculação, corpo e mente, dança e ritmos, combate, modalidades e desporto adaptado.

#### 2. O Passatempo

2.1. O Passatempo Giveaway CDUP-UP tem como objetivo promover a prática desportiva na Universidade do Porto.

2.2. O Passatempo decorre exclusivamente no [Instagram do CDUP-UP](#)

#### 3. Participação

3.1. Podem participar todos os indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos.

3.2. Os participantes deverão cumprir cumulativamente os seguintes critérios:

- Seguir no Instagram a página [DesportoU.Porto](#)
- Escrever nos comentários uma frase criativa sobre o Desporto na Universidade, seguida da identificação de 3 amigos (exemplo: “frase criativa” - @joão, @ana, @carlos)
- Partilhar a publicação na história do instagram

#### 4. Prémios

4.1. O Prémio do Passatempo será atribuído ao participante que apresentar a frase mais criativa e que cumpra os critérios do ponto 3.2.

#### 4.2. O Prémio é composto por:

- Uma inscrição UPFit – válida por 12 meses,
- Uma mensalidade UPFit – inclui utilização dos ginásios, aulas de grupo e atividades aquáticas,
- Uma consulta de nutrição,
- Uma avaliação da composição corporal,
- Uma t-shirt UPFit,
- Uma toalha CDUP-UP,
- Um caderno CDUP-UP.

#### 4.3. O Prémio do Passatempo é atribuído a apenas um participante.

#### 4.4. Os elementos do júri e os colaboradores do CDUP-UP não podem participar no passatempo.

#### 4.5. O prémio deverá ser levantado presencialmente pelo vencedor na sede do CDUP-UP - Rua da Boa Hora, número 26 – no horário de funcionamento.

### 5. Vencedores

#### 5.1. O vencedor do concurso terá de cumprir todos os critérios descritos no ponto 3.

#### 5.2. A frase criativa será avaliada por um Júri designado pelo diretor do CDUP-UP

### 6. Composição do Júri

O júri é composto por três elementos do CDUP-UP:

- Diretor do Departamento de Organizações e Gestão de Atividades Desportivas;
- Responsável do Gabinete de Comunicação e imagem
- Um coordenador do Programa UPFit.

### 7. Data de Início e Conclusão

O Passatempo tem como data de início o dia 1 de fevereiro de 2022 e data de fim do dia 7 de fevereiro de 2022 até às 23h59.

### 8. Apuramento, Classificação e divulgação dos resultados

#### 8.1. O júri apreciará as frases criativas do passatempo e deliberará, de acordo com os critérios de participação.

8.2. O vencedor será anunciado no dia 10 de fevereiro no site e redes sociais do CDUP-UP e será contactado pelo júri através do Instagram.

## 9. Publicação de comentários ou opiniões

9.1. Não são permitidos comentários ou opiniões cujo conteúdo seja considerado inapropriado, ofensivo, insultuoso ou discriminatório ou que possa violar os direitos de terceiros.

9.2. A participação no Passatempo e os comentários feitos pelos participantes na publicação, não pode em nenhum caso violar as [Normas da Comunidade](#) nem os [Termos de Uso do Instagram](#).

9.3. O CDUP-UP reserva-se ao direito de excluir do concurso os participantes que incorram nos atos descritos nos pontos anteriores

## 10. Mais informações

Questões adicionais relacionadas com o Passatempo Giveaway CDUP-UP devem ser remetidas para [catarina.sampaio@cdup.up.pt](mailto:catarina.sampaio@cdup.up.pt).



(versão EN)

## INSTAGRAM CONTEST - GIVEAWAY CDUP-UP

### Regulation

#### 1. The organization - CDUP-UP

The University of Porto Sports Centre (CDUP-UP) is an autonomous service of the U.Porto, whose mission is to contribute to improving the quality of life of the U.Porto Community through sports.

CDUP-UP services take place in four sports facilities in the three poles of U.Porto: CDUP-Boa Hora (pole 1- city center), Sports Faculty and Luís Falcão Pavilion (pole II - Asprela - next to São João Hospital), University Stadium (pole III - Campo Alegre).

CDUP-UP has a fitness program open to the entire population - UPFit program. The UPFit Program encompasses several fitness activities, aquatic, bodybuilding, body and mind, dance and rhythm, combat, modalities and adapted sports.

#### 2. The Contest

2.1. The CDUP-UP Giveaway Contest aims to promote the practice of sports at the University of Porto.

2.2. The hobby takes place exclusively on Instagram of CDUP-UP

#### 3. Participation

3.1 All individuals aged 18 years or older may participate.

3.2 Participants must meet all of the following criteria:

- Follow the DesportoU.Porto page on Instagram
- Write a creative sentence about University Sport in the comments, followed by the identification of 3 friends (example: "creative sentence" - @joão, @ana, @carlos)
- Share the post on the instagram story with the hashtag #GiveawayCDUP

#### 4. Prizes

4.1. The Contest Prize will be given to the participant who submits the most creative sentence and meets the criteria of point 3.2.

4.2. The Prize consists of

One UPFit membership - valid for 12 months,

One UPFit monthly fee - includes use of the gyms, group classes and aquatic activities,

A nutrition consultation,

A body composition assessment,

One UPFit t-shirt,

One CDUP-UP towel,

One CDUP-UP notebook.

4.3. The Contest Prize is awarded to only one participant.

4.4. The jury members and employees of CDUP-UP may not participate in the hobby.

4.5. The prize should be collected in person by the winner at the CDUP-UP head office - Rua da Boa Hora, number 26 - during opening hours.

#### 5. Winners

5.1. The winner of the contest will have to fulfill all the criteria described in point 3.

5.2 The creative sentence will be evaluated by a jury appointed by the director of CDUP-UP

#### 6. Jury Composition

The jury is composed of three elements from CDUP-UP:

- Director of the Department of Sports Activities Organization and Management;
- Head of the Communication and Image Office
- An UPFit Program coordinator.

## 7. Start and End Date

The Competition has a start date of February 1, 2022 and an end date of February 7, 2022 by 11:59 pm.

## 8. Tabulation, classification and dissemination of results

8.1. The jury will evaluate the creative phrases of the hobby and deliberate, according to the criteria of participation.

8.2 The winner will be announced on February 10 on the CDUP-UP website and social networks and will be contacted by the jury through Instagram.

## 9. Posting comments or opinions

9.1 Comments or opinions whose content is considered inappropriate, offensive, insulting or discriminatory or that may violate the rights of others are not allowed.

9.2 Participation in the Contest and comments made by participants on the post, may in no case violate the Community Standards or the Instagram Terms of Use.

9.3. CDUP-UP reserves the right to exclude from the contest participants who incur in the acts described in the previous points

## 10. Further Information

Additional questions regarding the CDUP-UP Giveaway Pastime should be directed to [catarina.sampaio@cdup.up.pt](mailto:catarina.sampaio@cdup.up.pt).