

## REGULAMENTO

### - Armação de Búzios, 2022 -

#### O EVENTO

A Armação de Búzios será o palco oficial de um novo tipo de evento de resistência, caracterizado como uma das modalidades mais desafiadoras do mundo, o Hero SwimRun.

Em sua terceira edição no país, a prova terá 3 distâncias de escolha: 6K, 10K e 23K. E a novidade: corrida Kids para a criançada (corrida na areia).

#### LARGADAS\*

**23K : 6:30h**

**6k e 10K : 7:30h**

**Kids Run : 11:30h**

\*Horários sujeitos a alterações em razão da quantidade de inscritos, bem como por eventuais problemas de ordem externa, tais como tráfego intenso, fechamentos de vias públicas ou problemas com segurança pública e sanitária.

**Clima:** A prova está sujeita a modificação de percurso, cancelamento ou adiamento em caso de extremas condições climáticas que ofereçam risco a integridade dos atletas e organizadores.

**Local de largada:** O local de largada será na areia em frente a Pousada dos Gravatás, na praia de Geribá.

**Tempo limite:** Não haverá tempo limite específico durante a prova, mas sim no tempo final. Todos os atletas (SOLO ou DUPLA) deverão cruzar a linha de chegada até 12h30.

#### CATEGORIAS E PARTICIPAÇÃO

- Na prova de 6K a participação é apenas na categoria SOLO.
- Nas provas de 10K e 23K serão admitidos SOLOS ou DUPLAS.
  - As DUPLAS podem ser: Masculina / Feminina / Mista. Essa categoria representa o espírito de companheirismo do início ao fim. Isso significa que os atletas deverão largar e cruzar a linha de chegada juntos.
- Serão permitidos atletas entre 15 e 70 anos, respeitando a idade no final no dia 31 de

dezembro do ano vigente. Entretanto, o atleta que não completar 18 anos até o dia do evento, deverá apresentar o termo de responsabilidade devidamente preenchido pelos seus responsáveis.

- Poderão participar menores de idade à partir de 15 anos, com o documento de autorização, fornecido pela organização, devidamente preenchido e assinado pelo responsável.
- Atletas com 60 anos ou mais e PCD terão desconto de 50% nas inscrições.

## **DISTÂNCIAS & PERCURSOS**

O evento terá 3 distâncias estabelecidas para diferentes níveis de atletas e condicionamentos físicos. Devido as características geográficas e condições climáticas, essas distâncias são aproximadas e a organização tem o direito de alterá-las por questões de segurança. São elas:

6K: SOLO – podendo variar de 5K a 7K

10K : SOLO e DUPLAS – podendo variar de 9K a 11K

23K : SOLO e DUPLAS – podendo variar de 22K a 24K

### **PROVA DE 6K**

- Natação: 3 trechos com total de 700m. Isso representa 12% e uma média de 233m.
- Corrida: 4 trechos com total de 5.300m. Isso representa 88% e uma média de 1.325m.

PERCURSO: Praia de Geribá, Praia da Ferradurinha, Praia dos Amores, Trilha do Albatroz (sentido de fora), retornando Trilha do Albatroz (sentido de dentro), Praia dos Amores, Praia da Ferradurinha finalizando na Praia de Geribá.

### **PROVA DE 10K**

- Natação: 4 trechos com total de 1.400m. Isso representa 15% e uma média de 350m.
- Corrida: 5 trechos com total de 8.400m. Isso representa 85% e uma média de 1.720m.

PERCURSO: Praia de Geribá, Praia da Ferradurinha, Praia dos Amores, Trilha do Albatroz (sentido de fora), Praia da Ferradura (retorno no canto esquerdo), Trilha do Albatroz (sentido de dentro), Praia dos Amores, Praia da Ferradurinha finalizando na Praia de Geribá.

### **PROVA DE 23K**

- Natação: 9 trechos com total de 4.500m. Isso representa 20% e uma média de 500m.
- Corrida: 10 trechos com total de 18.500m. Isso representa 80% e uma média de 1.850m.

PERCURSO: Praia de Geribá, Praia de Manguinhos, Praia da Tartaruga, Praia das Virgens, Praia dos Amores, Praia da Armação, Orla Bardot, Praia dos Ossos, Praia da Azeda, Praia de João Fernandes, Praia Brava, Praia do Forno, Praia da Foca, Praia da Ferradura, Trilha Albatroz, Praia dos Amores, Praia da Ferradurinha finalizando na Praia de Geribá.

- A modalidade de natação será, única e exclusivamente, realizada em mar, e em distâncias variadas ao longo do percurso.

- Todo o percurso estará devidamente sinalizado para orientação.

## PROVA DE KIDS RUN

- Corrida na areia para crianças de 0 a 14 anos.
- Percurso de ida e volta sinalizado com cones
- De 0 a 4 anos pode correr na companhia de um responsável, inclusive no colo.
- Distancias:

0 a 4 anos : 50 m / 5 a 6 anos : 100m / 7 a 8 anos: 300m / 9 a 10 anos: 500m / 11 a 14 anos: 1km

- Todas crianças receberão medalha e possíveis brindes da organização.

## POSTOS DE ENERGIA & HIDRATAÇÃO

Ao longo do percurso, a organização fornecerá postos de hidratação/apoio aos atletas, conforme divulgado nos mapas presentes no site oficial.

- Os postos de HIDRATAÇÃO serão abastecidos com água;
- Os postos de ENERGIA serão abastecidos com isotônico, frutas, e possivelmente outras opções;
- Os postos terão copos descartáveis que deverão ser depositados no mesmo local, sob penalização caso sejam descartados dentro das trilhas, praias e mar;
- Todos os atletas deverão competir com um **chip fornecido pela organização no dia anterior da prova**. Esse artefato será a sua comprovação de participação e posição durante e final no evento. Ao longo do percurso, teremos outros pontos de marcação e checagem.

## PROVA DE 6K

\*O mesmo posto servirá os atletas tanto na ida quanto na volta.

- Posto 1\*: Caminho da Ferradurinha (água)

## PROVA DE 10K

\*O mesmo posto servirá os atletas tanto na ida quanto na volta.

- Posto 1\* : Caminho da Ferradurinha (água)
- Posto 2\* : Rua Miriam Gomes (em frente a Pousada Unicórnio) - Praia da Ferradura (Energia)
- Posto 3 : Praia da Ferradura, Canto esquerdo (água)

## PROVA DE 23K

- Posto 1: Praia de Manguinhos (água)
- Posto 2: Praia da Tartaruga (energia)
- Posto 3: Praia do Canto (água)
- Posto 4: Praia dos Ossos (energia)
- Posto 5: Rua João Fernandes (energia)
- Posto 6: Rua Alfredo Silva (Trifurcação) (água)
- Posto 7: Praia da Forno (energia)
- Posto 8: Praia da Ferradura (Esquerda) (água)
- Posto 9: Ferradura (Direita) em frente a Pousada Unicórnio (energia)
- Posto 10: Caminho da Ferradurinha (água)

## INSCRIÇÃO

- Os lotes, valores e datas de inscrição estarão disponíveis no site [www.ticketagora.com.br](http://www.ticketagora.com.br). As inscrições deverão ser realizadas através dele. O site [www.heroswimrun.com.br](http://www.heroswimrun.com.br) também estará disponível.
- Após a efetivação da inscrição, o participante tem até 7 dias para reembolso de 100%. Após esse período, reembolso de 50% ou revertida para outras provas, ao menos que o participante informe a organização com 30 dias de antecedência. À partir de 30 dias antes do evento não haverá devolução de dinheiro.
- Os atletas poderão efetuar o pagamento em boleto bancário ou 2x no cartão de crédito.
- Será proibido a troca de atleta da dupla de sexos diferentes na efetuada inscrição.
- Ao efetuar a inscrição sendo via boleto ou cartão de crédito através do site oficial da prova, o atleta se responsabiliza pela sua participação e aceita todos os termos relativos ao evento e suas condições. O mesmo deverá preencher o termo de responsabilidade disponibilizado pela organização no site.
- A organização tem o direito de cancelar, suspender ou excluir qualquer atleta que não respeite as regras do evento, ou mesmo alterar qualquer data de vencimento de inscrições, alterando-as de acordo com as necessidades do evento.

- O atleta somente será considerado inscrito quando efetuar o pagamento de sua inscrição e receber seu comprovante.

- VALORES E PRAZOS :

LOTE 1 (25/11 a 19/01) : 195,00

LOTE 2 (20/01 a 16/03) : 235,00

LOTE 3 (17/03 a 23/03) : 275,00

## ENTREGA DE KIT & BRIEFING

- O local para retirada do kit será :  
Dia 19 /03 : Loja WOLLNER – Shopping Rio Sul (Rio de Janeiro) > 15h as 20h  
Dia 25 /03: Loja TRACK & FIELD – Rua das Pedras (Búzios) > 17h as 21h
- **O briefing será online e estará para todos participantes, via email.**
- Caso o local sofra alteração, a mudança será anunciada no site oficial do evento.
  
- O kit dos atletas são individuais e deverão conter:
  - Touca de natação (uso obrigatório);
  - Colete de competição (uso obrigatório);
  - Chip individual (uso obrigatório);
  - Brindes e material promocional (se aplicável).
  
- Para retirar o kit o atleta deverá apresentar:
  - Documento de identificação;
  - Comprovante de pagamento da inscrição;
  - Termo de compromisso;
  - Termo assinado pelo técnico/treinador;
  - Autorização para menores (caso seja menor de idade).
  
- Para retirar o kit de terceiros, o requerente deverá apresentar:
  - Documento de identificação;
  - Solicitação de retirada de terceiros assinado pelo solicitante;
  - Termo de compromisso;
  - Termo assinado pelo técnico/treinador.
  
- O participante que desistir do evento e não retirar o seu kit no período determinado, não terá direito a reclamação e nem mesmo solicitar retirada pós-evento.
  
- Será permitida a retirada do kit da dupla por um atleta da mesma. Não é necessário que ambos estejam na retirada.

## EQUIPAMENTOS

- Todos os atletas deverão competir com o seu próprio equipamento.
- Caso algum atleta cruze a linha de chegada sem o material obrigatório (descrito na relação de itens a seguir) ou incompleto, independente da categoria (solo ou dupla) será **desclassificada(o)**.
- A organização se coloca no direito de alugar equipamentos caso seja conveniente, restando somente a ela essa possibilidade e não a terceiros.

### EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS POR ATLETA

- Colete de competição com o numero de identificação de forma visível e vestido;
- Palmar;
- Tênis (preferencialmente tênis de trilha);
- Touca de natação;
- Pool buoy (flutuador de natação que se coloca entre as pernas);
- Apito.

### EQUIPAMENTOS OPCIONAIS

- Caneleira flutuadora (MUITO RECOMENDADO): Para utilizar o atleta deverá trazer consigo uma meia de compressão;
- Luvas de neoprene;
- Bermuda de neoprene;
- Corda extensora (em caso de DUPLA);
- Mochila com hidratação;
- Flutuador de mergulho (bóia de natação);
- Pé de pato com limite de 15cm medidos do dedão do pé até a ponta do mesmo;
- Boné;
- Sacochila.

\*Todos os equipamentos que o atleta optar deverão ser carregados pelo mesmo desde a largada, durante o percurso e ao cruzar a linha de chegada.

### EQUIPAMENTOS FORNECIDOS NO KIT DOS ATLETAS PELA ORGANIZAÇÃO

- Colete de competição que deverá ser usada ao longo de toda prova.
- Chip de cronometragem:
  - A devolução do chip deverá ser realizada após cruzar a linha de chegada
  - Haverá uma taxa de cobrança de R\$ 80,00 por perda de chip.
  - O chip é de inteira responsabilidade do atleta.

- Toucas de natação com as cores respectivas de cada categoria.

### CHECK IN DE EQUIPAMENTOS

Antes de entrar na área de largada (SOLO e DUPLA) haverá a conferência do material individual obrigatório.

### EQUIPAMENTOS NÃO PERMITIDOS

- Flutuador maior que 100 cm x 60 cm.
- Toucas de natação que não sejam fornecidas pela organização.
- Roupas de borracha com tinta não natural de fábrica podendo causar dano ambiental.
- Caso identificado algo uso acima, o atleta (solo) ou dupla serão **desclassificados**.

## PREMIAÇÃO

- Serão premiados com medalha de finisher todos os atletas que completarem a prova.
- DUPLAS: ambos receberão a medalha na linha de chegada.
- Como resultado final, serão premiados os melhores de:
  - **SOLO 6K, 10K, 23K:** Troféu para 3 primeiras femininas + 3 primeiros masculinos.
  - **DUPLAS 6K, 10K, 23K:** Masculina / Feminina / Mista – Troféu para os 3 primeiros no geral, 1 troféu para cada atleta da dupla.
- Teremos premiação por categoria : 15 a 29 anos / 30 a 39 anos / 40 a 49 anos / 50 a 59 anos / 60+
- Os 3 primeiros de cada categoria receberão medalhões como prêmio
- Não haverá envio de premiação pelo correio, o atleta deverá retirar no momento do evento, horário designado no cronograma ou retirar no escritório do organizador no Rio de Janeiro (capital).
- A organização será coloca no direito de ofertar brindes aos atletas no pódio, e bem como, sortear aos demais participantes.
- A premiação de todas distâncias será após a prova dos kids.

## SEGURANÇA

- A segurança do evento será realizada por ambulância e equipe médica, assim como presença de pranchas, barcos e caiaques em todo percurso de natação para resgate.

- Através do princípio da camaradagem e auxílio ao próximo, recomendamos atletas a avisarem staff ou organização à respeito de algum atleta machucado ou lesionado ou passando por dificuldades durante o percurso da prova, e sobretudo, nos locais de difícil acesso.

Todas as duplas deverão competir próximos e no máximo a 10m de distancia no mar e 30m na corrida.

A organização deverá ter ciência dos riscos de percurso e tomar as providencias para minimizá-los.

- A organização fornecerá água e outros líquidos que lhe julgue adequados.
- A organização deverá ter elaborado um plano de emergência e resgate para possíveis acidentes.
- O Coordenador de prova ou Diretor tem o direito de impedir alguma dupla de seguir adiante caso considerem estar em falta de condições físicas e podendo causar riscos a saúde, a prova e informar aos atletas estarem correndo um risco desnecessário.

#### **SEGURO DE PROVA**

- O HERO SWIMRUN terá cobertura de seguro contra acidentes para todos os inscritos no evento:
  - Cobertura por morte acidental.
  - Cobertura por invalidez permanentes causadas por acidentes.
  - Despesas médicas hospitalares e assistência médica.

## **RESPONSABILIDADE DOS ATLETAS**

#### **- Todos participantes devem saber as regras.**

- Todos participantes devem respeitar a organização, atletas, espectadores, staff, coordenadores e comunidade local.
- Não será permitida a utilização de equipamentos proibidos ou fora da regra.
- Em caso de emergência, os participantes serão obrigados a participar ou cooperar.

#### **ANTES DA PROVA**

- Será permitido realizar o reconhecimento do percurso antes do evento respeitando os moradores locais.
- Todo reconhecimento de percurso é de inteira responsabilidade do atleta, ao menos que

seja informado e agendado previamente pela organização.

- Todo participante que quiser reconhecer o percurso deverá estar em respeito com a natureza, não deixando lixo que agrida o meio ambiente.
- Todo participante deverá apresentar na retirada do kit todos os documentos solicitados pela organização.

#### **DURANTE A PROVA**

- Os atletas deverão estar cientes das regras e ajudar outros competidores em caso de lesões, ferimentos ou mesmo avisando a organização.
  - Uma dupla ou time que abandonar a prova, deverá avisar imediatamente a organização de prova via staff ou coordenadores.
  - A organização fará o controle do fluxo dos atletas cobrindo trechos quando houver acesso, resguardando assim a segurança de todos presentes na competição.
  - Não será permitido despejar lixo no percurso. Caso seja identificado o fato, o atleta terá o seu número anotado e informado para organização na base e estará **DESCLASSIFICADO.**
- Caso um integrante da dupla cometa esse equívoco, a dupla será desclassificada.**
- Não será permitido o uso da corda de extensão nos primeiros trechos de corrida em 6k, 10k e 23k, com objetivo de evitar acidentes.

## **PROTOCOLO SANITÁRIO COVID 19**

Em virtude do atual cenário que se encontra o Brasil em relação ao COVID 19, o Hero SwimRun adotará as seguintes medidas:

- Número de participantes limitados
- Totens de álcool gel na largada, chegada, pós-prova e acessos da arena
- Uso obrigatório de máscaras na arena (fornecida para todos atletas antes e após evento)
- Largadas controladas
- Acesso a arena exclusivo para atletas devidamente identificados
- Medição de temperatura em todos atletas ao acessar a arena
- Não haverá divulgação de resultados (somente online)
- Será permitido somente um acompanhante por criança sendo todos com máscara.

## REGRAS

- O júri de prova será composto pelo Diretor de prova + 2 membros da organização.
- O júri de prova tem como responsabilidade:
  - Reforçar as regras
  - Analisar um protesto
  - Decidir sobre desclassificações
  - Alterar o percurso por medidas de segurança
- O júri de prova tem o direito de utilizar o “bom senso” em determinadas decisões.
- A decisão do júri será comunicada o mais rápido possível
- A decisão do júri é final.

### PROTESTOS

- Um protesto deverá ser emitido por escrito através do formulário fornecido pela organização por no máximo 1h após o atleta cruzar a linha de chegada.
- Um protesto deve incluir:
  - Hora, local, motivo, assinaturas dos atletas e se possível testemunha ou vídeos.
- Um protesto que não apresentar os critérios acima, será ignorado.
- Não será cobrada nenhuma taxa de protesto.

### DESCCLASSIFICAÇÃO

- Qualquer forma que infrinja as regras da prova
- Agressão verbal ou física contra um membro da organização
- Agressão física contra outro atleta em prova.

### AJUDA EXTERNA

- Não será permitida ajuda externa em nenhum momento da prova.
- Caso algum atleta seja flagrado em veículos motorizados com objetivo de ludibriar a organização ou ‘cortar caminho’, será **automaticamente desclassificado**.
- Todos atletas são responsáveis pelas suas performances durante a prova.

## RESPEITO & ÉTICA

- Respeitar os limites de fluxo de carros da região, assim como motos e ônibus. Por se tratar

de uma área urbana com casas, é possível um eventual cruzamento com carros e motos, mesmo que de baixíssima probabilidade.

- Ser consciente com o local de performance utilizando as zonas de descarte como áreas de descarte de lixo, copos plásticos, géis, embalagens, entre outros.

- Atleta competir com o número de outra pessoa, sendo passível de desclassificação.

- Atletas competindo sem número e nem chip no meio dos inscritos podendo causar acidentes e transtornos ao evento. **Recomendamos a todos que NÃO promovam esse tipo de ação pela ética, mas sobretudo segurança.**

- Atletas ou equipes que ofereçam ajuda externa sendo passíveis de desclassificação.

- Estar ciente quanto a ultrapassagens de atletas em trechos mais apertados do percurso como "single-tracks" ou estradas mais fechadas. Sempre o ultrapassado, estando em ritmo muito diferentes, deverá conceder o espaço.

- Está permitida a assistência entre corredores que estejam participando e inscritos no evento, contanto que não tenha presença de qualquer equipamento externo que auxilie sua performance como bicicletas, carros, motos, cordas, elásticos, entre outros.

- Informar sempre a organização quanto a acidentes ocorridos no percurso e estar ciente para auxiliar atletas nessas condições. A vida do próximo é mais importante do que qualquer resultado individual.

## SUSPENSÃO & CANCELAMENTOS

- A competição poderá ser prorrogada, cancelada ou suspensa pela organização do evento se esta entender que a integridade física dos atletas estará em risco (havendo início de prova ou não).
- A organização se dá ao direito de cancelar ou suspender o evento (tendo iniciado ou não) por motivos de força externa como vandalismo, violência ou força maior. Sendo suspensa, essa será considerada realizada, sem agendamento de nova etapa.
- No evento de adiamento, a organização se responsabilizará pela informação aos atletas através do site oficial do evento.
- No evento de cancelamento, sem aviso prévio, os inscritos poderão solicitar reembolso.
- Os atletas tomam ciência da possibilidade de cancelamentos, suspensões ou adiamentos do evento no ato da inscrição (iniciada ou não), por motivos de força maior ou segurança pública, isentando a organização de qualquer responsabilidade.

## DIREITO DE IMAGEM / VISIBILIDADE

- Todos atletas poderão exibir seus patrocinadores/parceiros em qualquer parte do corpo.
- A camisa de competição tem seu uso obrigatório, independente da exposição de alguma marca.
- Os participantes, no termo de compromisso, asseguram permitir o direito de exposição e imagem em fotos e vídeos promovidos pela organização durante o evento.
- Participantes permitirão direito de imagem também para internet, redes sociais, televisão, material impresso, filmes ou qualquer outro veículo da mesma relevância.
- O evento HERO SWIMRUN tem seus direitos reservados.
- Qualquer comercial ou imagem de uso não autoral poderão sofrer sanções.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS AOS PARTICIPANTES

- Recomendamos que todos os participantes se considerem aptos fisicamente para realizar o Hero SwimRun, cabendo aos mesmos serem responsáveis pelas suas atuais condições físicas.
- Estar com documentos assinados por um profissional autorizando a participação do atleta no Hero SwimRun.
- Sabendo do local de prova em área urbana com forte presença da natureza, é de responsabilidade de cada participante respeitar a vida selvagem do local, não interferindo agressivamente com o meio.
- Torna-se responsabilidade de cada participante entender que o percurso escolhido é repleto de subidas, descidas, trilhas, single-tracks, grama, terra batida, pasto, areia, asfalto, pedras e mar. Eximindo a organização de possíveis reclamações quanto ao tipo de terreno estipulado.
- Será disponibilizado apoio médico com ambulâncias, socorristas, médicos e enfermeiros. Em caso de acidentes, o pronto atendimento será realizado. Se necessário encaminhamento para hospitais, a equipe médica do evento realizará. O atleta deverá estar ciente e assumir quaisquer gastos referentes a emergências médicas, salvos os cobertos pelo seguro do evento.
- Caso aconteça uma redução das distâncias de prova por questões de segurança, os atletas serão informados momentos antes da largada.
- A organização estipula uma quantidade específica de vagas por modalidade que poderá ser alterada ou ajustada de acordo com o seu entendimento e demanda de prova.
- A organização não se responsabilizará por pertences extraviados na área do evento.
- A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes sofridos por crianças durante a competição. Poderá ser disponibilizada assistência médica no local do evento, entretanto não será prioridade remoção por ambulância no decorrer do evento, estando essa à disposição dos atletas. Nesse caso, a remoção se faz por intermédio dos responsáveis da criança.
- A organização se coloca no direito de modificar ou ajustar o regulamento se for entendido necessário.
- Assumir responsabilidade pelos dados fornecidos na inscrição e aceitar totalmente o regulamento.
- Eximir os organizadores e proprietários de terra, qualquer responsabilidade por acidentes ou perda de materiais/equipamentos em seus terrenos durante a prova.



- Eximir a organização de qualquer acidente ou avaria causada em veículos por terceiros, durante o evento.
- Isentar os organizadores de quaisquer responsabilidades sobre as consequências do descumprimento de qualquer item desse regulamento.
- Em virtude de qualquer imprevisto que ocorra durante o evento, caberá ao Diretor de prova e sua comissão de arbitragem tomar decisões não cabendo recurso dos participantes após a decisão.

**OBRIGADO E NOS VEMOS EM BÚZIOS!**



**CONTATO@HEROSWIMRUN.COM.BR**

