



REGULAMENTO Etapa Champagnat

1. APRESENTAÇÃO

Em 2021 a **OFICINA DO ESPORTE**, no intuito de ampliar seu portfólio de ações ligadas ao esporte, trouxe para seus clientes um novo produto. Trata-se de uma Corrida com Obstáculos denominada **HEROES RACE**.

É uma prova com distâncias variando entre 5 à 8km disputada em terrenos atípicos (areia de praia, área rural, alagados, zona militar...) compostos por aclives, declives, trilhas e afins, com o ingrediente obstáculo que torna a prova diferenciada.

As dificuldades e número de obstáculos irão crescendo de acordo com as realizações das etapas. Iremos proporcionar aos nossos clientes uma atividade esportiva em meio à natureza onde valores como cooperação, ética, respeito e disciplina serão fundamentais para romper as barreiras propostas.

2. QUEM SOMOS

2.1 OFICINA DO ESPORTE

Empresa que iniciou suas atividades no ano de 1988 com mais de 600 eventos em seu currículo, dentre eles: corridas de rua, corridas de aventura, triathlon, duathlon, aquathlon, travessias, ciclismo, arenas esportivas, espaços de lazer e entretenimento... Seremos responsáveis pela *organização e produção* do **HEROES RACE**.

2.2 CAPITÃO LIMA

Supervisor Técnico do **HEROES RACE**. Oficial da Reserva (EB), formado em Educação Física pela Universidade Castelo Branco e pela Escola de Educação Física do Exército, registrado no CREF-1 sob o n.º 1639. Atleta de pentatlo militar por 14 anos adquirindo títulos importantes para o Brasil e Exército Brasileiro. Nos anos de 1999, 2000, 2001 e 2002 conquistou o Campeonato Brasileiro de Pentatlo Militar.

3. EVENTO

HEROES RACE, etapa Champagnat, será realizado no dia 21 de maio de 2022 a partir das 15:00 horas. A etapa terá 7.5Km de distância, 10 (dez) obstáculos, aclives, declives e trilhas.

4. LOCAL

A etapa Champagnat terá sua concentração, obstáculos artificiais, largada e chegada na Praia da Costa exatamente no final da Av. Champagnat. Já as trilhas, aclives e declives serão realizados no Morro do Moreno, totalizando 7.5km de ação e adrenalina.



5. DO DESENVOLVIMENTO DA PROVA

5.1 PROTOCOLO – O evento, em atendimento ao **Decreto Estadual de n.º 4.736-R e Portaria da SESA de n.º 186-R**, terá seu **PROTOCOLO SANITÁRIO**. Assim sendo, a prova será realizada em baterias com intervalo de 30 segundos entre as largadas.

5.2 LARGADAS – As primeiras largadas serão realizadas com os atletas inscritos nas categorias individuais masculina e feminina respeitando, se possível, largadas com atletas do mesmo sexo. Na sequência daremos as largadas das categorias mistas também respeitando, se possível, a preferência de largada para categorias mistas com a mesmas formações (dois homens e uma mulher e/ou duas mulheres e um homem). Tanto nas categorias individuais, bem como as categorias mistas, irão largar três atletas e/ou três equipes por vez.

5.3 PENALIDADES – Durante a prova todos os participantes são convidados e desafiados a transpor os obstáculos. O atleta e/ou a equipe que não conseguir transpor o obstáculo irá sofrer uma penalidade que será uma sequência de 05 (cinco) **BURPEES**, a saber:

Consiste em dois componentes. No “fundo” do burpee, o corpo e as pernas são retos e, paralelas ao chão, com uma flexão de braços completa com peito tocando o chão. No “top” do burpee o corpo e as pernas são retos e, perpendiculares ao chão, com as mãos acima das orelhas, e um salto com os pés saindo do chão.

OBSERVAÇÃO – Caso o atleta solo e ou algum dos atletas da equipe não conseguir cumprir a penalidade do **BURPEES**, essa será transformada em penalidade por tempo, ou seja, será acrescentada 1 minuto (60 segundos) ao tempo final (solo e/ou equipe) por cada penalidade não cumprida.

Em cada obstáculo haverá um fiscal e um **Penalty Box** informando sobre a penalidade a ser cumprida. No caso de equipes, mesmo que somente um dos participantes não transponha os obstáculos, todos pagam os **BURPEES**.

OBSERVAÇÃO – Os atletas inscritos em equipes mistas devem estar o tempo todo juntos. A ausência de um dos participantes nos obstáculos e/ou postos de controle caracterizará o abandono de prova da equipe, ficando a mesma automaticamente desclassificada.

5.4 FISCAIS DE PROVA – são autorizados pela organização a acompanhar, auxiliar, denunciar e desclassificar qualquer equipe ou atleta na categoria individual durante o desenvolvimento da prova, caso as equipes ou participantes individuais não sigam o previsto no regulamento.

5.5 LARGADAS E HORÁRIOS – As “largadas” serão dadas a cada 30 segundos. A sequência de “largadas” será fornecida pela organização do evento, sendo que a primeira “largada” acontecerá às 15:00 horas. O atleta e/ou equipe que perder seu horário irá para o final da fila de largadas (individual e/ou mista).



OBSERVAÇÃO:

- Como as largadas serão sequenciais, todos atletas individuais e equipes mistas devem estar prontas para largarem às 15:00 horas.
- O tempo máximo de competição será de 2 horas e trinta minutos.

5.6 OBSTÁCULOS – É o local de passagem obrigatório para a equipe competidora, ou competidores individuais. Os obstáculos serão acompanhados por fiscais de prova.

5.7 O HEROES RACE, Champagnat, será composto por três baterias de obstáculos. Duas baterias de obstáculos artificiais montados na areia da praia e um trecho de obstáculo natural (trilhas, aclive e declives) que estão no Morro do Moreno.

5.7.1 PRIMEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS

5.7.1.1 **TROPEÇO** - É uma sequência de três barreiras com intervalo de três metros entre elas com altura de 70cm onde os participantes devem saltar por cima;

5.7.1.2 **RASTEJO** - É uma pista de rastejo com 20 metros de extensão onde o limitador é uma rede treliçada que fica a 60cm do chão;

5.7.1.3 **PAREDÃO COM INCLINAÇÃO DE 65° COM REDE TRELIÇADA** - É uma transposição de uma parede com cinta de proteção com 3 metros de altura e uma pequena inclinação de 65°;

5.7.1.4 **PASSEIO DO PRIMATA** (Anteriormente denominado Passeio da Preguiça) - Os competidores, para maior agilidade nesse obstáculo, têm que fazer os mesmos movimentos que fazem os primatas na passagem de um cipó para o outro. Ou seja, usam o balanço do corpo em harmonia com os braços...

5.7.2 SEGUNDA BATERIA DE OBSTÁCULOS

5.7.2.1 Consiste em uma corrida de ...km com aclives e declives recheados com trilhas, asfalto, pavi-s, paralelepípedo e o extraordinário cenário que só a orla da Praia da Costa e o Morro do Moreno podem nos proporcionar.

5.7.3 TERCEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS

5.7.3.1 **PISTA MÁXIMO/MÍNIMO** - É uma pista com obstáculos altos e baixos. Nos obstáculos altos (1.2 metros do chão) os atletas passam por cima e, nos obstáculos baixos (0,70 metros do chão), os atletas passam por baixo;

5.7.3.2 **PAREDE DE ESCALADA COM 90°** - É uma sequência de mini paredes de escalada reta. A primeira parede com 2.0 metros de altura, a segunda parede com um 1.5 metros de altura e a terceira parede com 1.0 metro de altura;

5.7.3.3 PAREDE PLANA COM 2.5METROS DE ALTURA E INCLINAÇÃO



DE 65° COM AUXÍLIO DE CORDAS -É uma parede inclinada (65°) onde os atletas sobem com auxílio de cordas;

5.7.3.4 TORA DA PRESSÃO - É uma pista onde os atletas carregam uma tora. No caso das categorias solo, a tora mede entre 50 e 60cm e pesa em torno de 8kg. Já, nas equipes (trincas), a tora mede 2 metros e pesa em torno de 18Kg,

5.7.3.5 OBSTÁCULO SURPRESA DA ETAPA – Será inserido um obstáculo com baixa intensidade.

6. DOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO – Iremos disponibilizar quatro postos de hidratação, a saber:

6.1 LARGADA/CHEGADA – Neste posto, antes da largada e, caso queiram, os atletas poderão abastecer suas mochilas de hidratação e/ou garrafinha de hidratação além de consumir a água desejada.

Na chegada, da mesma forma, o posto estará disponível para hidratação dos atletas. Também, após chegada, disponibilizaremos frutas da época.

Nesse posto utilizaremos bombonas com água gelada e é de suma importância os atletas compreenderem que a água e frutas disponíveis são para o consumo deles e equipe de trabalho. Face ao exposto, solicitamos que não compartilhe essa água e frutas com pessoas que não estejam participando do evento.

6.2 POSTOS DE HIDRATAÇÃO AVANÇADOS – Iremos oferecer três postos de hidratação avançados, sendo:

6.2.1 POSTO 1 – Ficará aproximadamente a 200 metros da entrada da trilha.

ATENÇÃO, o intuito de se fazer um posto de água antes da entrada da trilha é para que todos os atletas possam descartar os copos vazios fora das trilhas de tal forma que possamos recolher os “os mesmos” com mais facilidade e rapidez e preservar a área de mata.

6.2.2 POSTO 2 – Este posto avançado de hidratação estará disponível no retorno e logo após a saída da trilha. Da mesma forma, é de suma importância de que os atletas descartem esses copos vazios nos próximos 100 metros.

OBSERVAÇÕES:

- Orientamos ao atleta que leve sua mochila de hidratação e/ou garrafinha de hidratação, pois na área de trilha não teremos como prover hidratação.

- Após os postos de hidratação, haverá um staff orientando o local limite para descarte de copos vazios. Vamos preservar a natureza.



7. **DOS EQUIPAMENTOS E VESTIMENTAS** – Por se tratar de uma corrida com obstáculos, trilhas, aclives, declives... Orientamos aos atletas que utilizem mochilas de hidratação, apitos (para utilizar caso se percam nas trilhas), luvas, calçados fechados...

8. **DO ATENDIMENTO MÉDICO** – A organização do evento irá disponibilizar para o evento duas ambulâncias.

8.1 **AMBULÂNCIA UTI** – Estará disponível na área de Chegada/Largada;

8.2 **AMBULÂNCIA DE REMOÇÃO** – Estará disponível no entorno do Morro do Moreno. Também, **na área de trilha**, teremos uma equipe de socorristas para atendimentos emergenciais.

OBSERVAÇÃO - Em caso de necessidade de remoção para hospital, o atleta será removido para um hospital público. Caso o atleta tenha plano de saúde e queira ser encaminhado para um hospital credenciado, precisa informar ao responsável pelo atendimento. Essa orientação também pode partir de um familiar.

9. **DAS INSCRIÇÕES** - As inscrições serão realizadas no site www.ticketagora.com.br através do **link**:

9.1 No ato da inscrição o participante irá marcar o tamanho de sua camisa. Essa opção só estará disponível para os atletas inscritos no **PRIMEIRO** e no **SEGUNDO LOTE**. Os demais, irão receber sua camisa de acordo com a disponibilidade de tamanho.

OBSERVAÇÃO: OS ATLETAS NÃO SÃO OBRIGADOS A CORREREM COM A CAMISA DO EVENTO.

9.2 **NÚMERO DE PARTICIPANTES** – As inscrições estão limitadas em um número total de **300 participantes**;

9.3 **DOS INSCRITOS**

9.3.1 **IDADE** – Todos devem ter idade igual e/ou superior a 18 anos de idade na data da realização da etapa/evento;

9.3.2 **CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO**

9.3.2.1 **INDIVIDUAL** – Masculina e feminina;

9.3.2.2 **EQUIPES** – Composta por três atletas, sendo pelo menos um dos participantes, do sexo oposto;

9.4 **DOS PRAZOS** – As inscrições para o **HEROES RACE**, estarão abertas no período de 10 de fevereiro a 11 de maio desde que, em **data anterior a data limite de inscrição**, as vagas não tenham sido preenchidas;

9.5 **DOS VALORES**



- 9.5.1** O **PRIMEIRO LOTE** acontecerá no período de 10 de fevereiro a 10 de março de 2022 e o valor do investimento será de R\$ 120,00 (cento e vinte reais) por participante individual e R\$ 330,00 (trezentos e trinta reais) por equipe (três participantes);
- 9.5.2** O **SEGUNDO LOTE, caso ainda tenha vagas**, acontecerá no período de 11 de março a 15 de abril de 2022 e o valor do investimento será de R\$ 135,00 (cento e trinta e cinco reais) por participante individual e R\$ 375,00 (trezentos e setenta e cinco reais) por equipe (três participantes);
- 9.5.3** O **TERCEIRO LOTE, caso ainda tenha vagas**, acontecerá no período de 16 de abril a 11 de maio de 2022 e o valor do investimento será de R\$ 160,00 (cento e sessenta reais) por participante individual e R\$ 450,00 (quatrocentos e cinquenta reais) por equipe (três participantes);

OBSERVAÇÕES:

- AS INSCRIÇÕES SÃO INTRANSFERÍVEIS;

- A ORGANIZAÇÃO PODERA AUMENTAR E/OU DIMINUIR O NÚMERO DE PARTICIPANTES SEM AVISO PRÉVIO.

10. DA ENTREGA DE KIT ATLETA

- 10.1** A entrega do kit atleta irá acontecer no dia 21 de maio de 2022 no local de concentração da prova (Praia da Costa, altura da Av. Champagnat) no período das 9:00 às 14:00 horas. Pode haver entrega em dia anterior se houver acordo com algum dos patrocinadores que tenham espaço amplo de fácil acesso;
- 10.2** O kit atleta **individual** pode ser retirado por terceiros, desde que autorizado pelo atleta inscrito. A autorização pode ser pelo WhatsApp com um texto simples de autorização acompanhado da foto da carteira de identidade e número de telefone do atleta inscrito. No caso de **equipe mista**, um dos atletas da equipe poderá retirar o kit.

OBSERVAÇÃO: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KIT ATLETA FORA DOS HORÁRIOS ESTIPULADOS.

11. DO KIT ATLETA – O kit atleta será composto por uma camisa alusiva ao evento, 01 sacola porta kit, número de peito e chip. Poderá compor o kit atleta, brindes oferecidos pelos patrocinadores;

12. CATEGORIAS EM DISPUTA

12.1 CATEGORIA INDIVIDUAL, nos naipes masculino e feminino;

12.2 CATEGORIA MISTA, formada por três atletas, sendo que sempre terá que haver um dos participantes com sexo oposto dos outros dois companheiros (as).



13. PREMIAÇÃO

13.1 MASCULINO INDIVIDUAL – Do primeiro ao terceiro colocado geral - Troféu alusivo ao evento;

13.2 FEMININO INDIVIDUAL – Da primeira a terceira colocada geral - Troféu alusivo ao evento;

13.3 CATEGORIA MISTA – DOIS HOMENS E UMA MULHER – Da primeira a terceira colocação - Troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta);

13.4 CATEGORIA MISTA – DUAS MULHERES E UM HOMEM – Da primeira a terceira colocação – Troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta).

14. DA CRONOMETRAGEM – A cronometragem oficial da prova estará à cargo da Chiptiming com dois postos de controle. O tempo de cronometragem será por tempo líquido, ou seja, espaço de tempo entre a largada e chegada acrescido com o tempo de penalidade (quando houver).

15. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

15.1 O Organizador, primando pela segurança dos atletas, poderá determinar a suspensão da corrida, iniciada ou não, por questões de segurança pública, vandalismo, condições climáticas e/ou outros motivos de força maior. Sendo suspensa a prova, por qualquer um destes motivos, esta será considerada realizada e não haverá designação de nova prova;

15.2 O ORGANIZADOR, em virtude de decretos e/ou portarias governamentais, reserva o direito de alteração da data, local e percurso da prova a qualquer tempo. Tal alteração será divulgada no site de inscrição da corrida;

15.3 Os atletas ficam cientes que deverão assumir no ato da inscrição todos os riscos e danos das eventuais condições previstas no item 15.1 e 15.2 das disposições gerais, não gerando qualquer responsabilidade para a organizador da prova;

15.4 Na hipótese de cancelamento da inscrição não haverá devolução do valor de inscrição;

15.5 Na hipótese de adiamento da corrida e a consequente divulgação de nova data não haverá devolução do valor da inscrição;

15.6 Na hipótese de cancelamento da corrida (sem divulgação de nova data) os inscritos deverão solicitar o reembolso da inscrição.



16. TERMO DE RESPONSABILIDADE/DECLARAÇÃO

Eu, "identificado no cadastramento da inscrição", no perfeito uso de minhas faculdades, **DECLARO** para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que a prova **HEROES RACE**, etapa Champagnat, se trata de uma corrida de obstáculos e, em seu percurso, além dos obstáculos artificiais descritos nas informações do evento, terá obstáculos naturais encontrados nas trilhas, aclives e declives do percurso da prova;
2. Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e afirmo não existir nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas;
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta PROVA (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a Oficina do Esporte, seus organizadores, realizador, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA;
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da PROVA;
5. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer, caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da prova;
6. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para os realizadores, organizadores, mídia e patrocinadores;
7. Estou ciente que na hipótese de suspensão da prova por questões de segurança pública todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, entre outros gastos despendidos pelo atleta serão suportadas única e exclusivamente por mim, isentando a Comissão Organizadora e a empresa responsável pelo ressarcimento de qualquer destes custos;
8. Estou ciente que devo fazer o uso de vestimentas apropriadas para execução do evento (calção, calça, camiseta, luvas, apitos e calçado fechado);
9. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE/DECLARAÇÃO, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer comigo por consequência da minha participação nesta PROVA.

O ACEITE A ESSE TERMO DE RESPONSABILIDADE/DECLARAÇÃO, SERÁ DADO COM A CONCRETIZAÇÃO DE SUA INSCRIÇÃO NO HEROES RACE, ETAPA CHAMPAGNAT.