



## REGULAMENTO HEROES RACE MARATAÍZES-ES

### 1. O EVENTO

**HEROES RACE**, etapa Marataízes - ES, será realizado no sábado, dia 13 de janeiro de 2024 a partir das 16h. A etapa terá 2Km de distância e 14 (quatorze) obstáculos.

### 2. LOCAL

A etapa Marataízes - ES será realizada na Praia Central e a concentração dar-se-á na Arena Esportiva de Marataízes.

### 3. DESENVOLVIMENTO DA PROVA

**3.1 LARGADAS** - As largadas serão dadas por baterias e, 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 nas categorias mistas, largarão seis atletas e/ou três equipes por vez.

**3.2 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 10 (dez) **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 “topo” 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 consiga cumprir a penalidade do **BURPEE**, essa será transformada em penalidade por tempo, ou seja, será acrescentado 2 minutos ao tempo final (solo e/ou equipe) por cada penalidade não cumprida.

**3.3** 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 pagarão os BURPEES.

**OBSERVAÇÃO** - Os atletas inscritos em equipes mistas deverão 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, porém não impedida de completar a sua prova.

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



**3.5 LARGADAS E HORÁRIOS** - As “largadas” serão dadas ao final de cada bateria, com intervalo máximo de 2 minutos. A sequência de será fornecida pela organização do evento, sendo que a primeira acontecerá às 15h. 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 os atletas individuais e equipes mistas deverão estar prontos para largarem às 15h.
- O tempo a ser apurado é o líquido.
- O tempo máximo de competição será de 2h30min.

**3.6 OBSTÁCULO** - É o local de passagem obrigatória para a equipe competidora, ou competidores individuais. Os obstáculos serão fiscalizados por fiscais de prova.

O **HEROES RACE** etapa **Marataízes - ES** será composto por três baterias de obstáculos. Duas baterias de obstáculos artificiais montados na arena de chegada/largada e uma bateria, com dois obstáculos, montada no percurso da prova, perfazendo um total de 14 (quatorze) obstáculos.

**3.6.1 PRIMEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS**

**3.6.1.1 TROPEÇO** - É uma sequência de três barreiras com intervalo de 3m entre elas com altura de 70cm, em que os participantes devem saltar por cima;

**3.6.1.2 RASTEJO** - É uma pista de rastejo com 2m de extensão com 60cm de altura, em que o limitador é uma tela treliçada;

**3.6.1.3 ESCALADA 60º** - É uma transposição de uma parede com rede de proteção com 3m de altura e inclinação de 60°;

**3.6.1.4 PASSEIO DA PREGUIÇA** - É uma transposição suspensa com 2,5m de altura do chão.

**3.6.2 SEGUNDA BATERIA DE OBSTÁCULOS**

**3.6.2.1** Consiste em uma corrida de 2km com 100% de corrida na areia. Nesse percurso teremos mais quatro obstáculos (surpresa).

**3.6.3 TERCEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS**

**3.6.3.1 PISTA MÁXIMO/MÍNIMO** - É uma pista com obstáculos baixos e altos. Nos obstáculos baixos (70cm) se passa por baixo e, nos obstáculos altos (1,20m), se passa por cima;

**3.6.3.2 PAREDE DE ESCALADA BAIXA** - É uma sequência de duas paredes de mini escalada com 2m, com algumas “pegadas” disponíveis que os atletas devem transpor;

**3.6.3.3 ESCALADA 60º COM CORDA** - Os atletas escalam uma parede com 60° de inclinação e 2,5m de altura com ou sem ajuda de cordas.

**3.6.3.4 TORA DA PRESSÃO** - Os atletas percorrem uma pista de uns 60m carregando uma tora da madeira com aproximadamente 70cm de comprimento e 20cm de diâmetro ( $\varnothing$ ). No caso do trio, a tora terá aproximadamente 2m, também com um diâmetro ( $\varnothing$ ) de 20 cm. Os três atletas devem carregar a tora;



- 3.6.3.5 **OBSTÁCULO SURPRESA** – Trata-se de um obstáculo de força;
- 3.6.3.6 **GELEIRA DO VERÃO** - É uma piscina com água gelada em que os atletas deverão caminhar dentro dela até o ponto de saída.
- 3.6.3.7 **RASTEJO** - É uma pista de rastejo com 2m de extensão com 60cm de altura, em que o limitador é uma tela treliçada;
- 3.6.3.8 **TROPEÇO** - É uma sequência de três barreiras com intervalo de 3m entre elas com altura de 70cm, em que os participantes devem saltar por cima;
- 3.6.3.9 **PÓRTICO DE CHEGADA** - É o último obstáculo a ser finalizado em uma pequena rampa que culminará com a linha de chegada do pórtico.

**4. POSTOS DE HIDRATAÇÃO** - Serão disponibilizados dois postos de hidratação, a saber:

**4.1 LARGADA/CHEGADA** - Neste posto, antes da largada e, após a chegada, os atletas poderão se hidratar a vontade.

**4.2 SAÍDA E RETORNO DA CORRIDA** – Na saída da arena e na entrada da arena também haverá um posto de hidratação.

Após a finalização da prova, serão disponibilizadas frutas da época.

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

**5. EQUIPAMENTOS E VESTIMENTAS** - Por se tratar de uma corrida com obstáculos, orientamos os atletas que utilizem luvas e calçados fechados.

**6. APOIO MÉDICO** - Haverá, para atendimento emergencial aos ATLETAS, um serviço de apoio médico com ambulância para prestar o primeiro atendimento e eventuais remoções. A continuidade do atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de qualquer outra necessidade, será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade desta. A ORGANIZAÇÃO não tem responsabilidade sobre as despesas médicas que o ATLETA venha a ter antes, durante ou após a prova.

**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.



## 7. INSCRIÇÕES

**7.1. ATO** - Ao se inscrever no EVENTO e pagar a taxa de inscrição, o ATLETA ativará sua participação e acesso ao uso da infraestrutura de apoio, conforme descrito neste REGULAMENTO.

**7.1.1.** No ato da inscrição cada participante deverá ler o Regulamento e Termo de Responsabilidade da Prova. Ao prosseguir e pagar a taxa de inscrição, o participante não poderá alegar falta de conhecimento dos mesmos e estará, portanto, aceitando suas condições.

**7.1.2** A inscrição é pessoal e intransferível, não podendo uma pessoa ser substituída por outra, em qualquer situação. O participante que ceder seu número de peito ou chip para outra pessoa será responsável por qualquer acidente ou dano que este terceiro venha sofrer e, assim que identificado, também será desclassificado da prova.

**7.1.3** Ao se inscrever no EVENTO, o ATLETA disponibiliza seus dados e autoriza os ORGANIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES, REALIZADORES e PARCEIROS que, a qualquer tempo, enviem em seu nome, no endereço eletrônico, físico ou qualquer outro fornecido, informativos, mala direta ou qualquer outro tipo de correspondência.

**7.2. PRAZOS, LOCAL E PAGAMENTO** - As inscrições estarão abertas no período de 25 de outubro de 2023 a 09 de janeiro de 2024, podendo ser encerradas antes, caso o número de 200 inscritos se esgote antes do prazo. As inscrições serão feitas no site [www.veraotvgazetasul.com.br](http://www.veraotvgazetasul.com.br). Os pagamentos poderão ser realizados via PIX, cartão de crédito (**em até 3x**) e boleto bancário. Para quem optar pelo pagamento por boleto bancário, o não pagamento até a data de vencimento implicará no cancelamento da inscrição.

**7.3. IDADE MÍNIMA** - Todos os participantes devem ter idade igual e/ou superior a 18 anos de idade na data da realização da etapa/evento.

**7.4. LOTES / VALORES**- As inscrições serão divididas em lotes:

**7.4.1. LOTE PROMOCIONAL** (até 15 de dezembro de 2023): R\$ 70,00 (setenta reais) + taxas para atleta individual e de R\$ 200,00 (duzentos reais) + taxas por equipe (três participantes).

**7.4.2. LOTE OFICIAL** (de 15 de dezembro de 2023 a 09 de janeiro de 2024): R\$ 90,00 (noventa reais) + taxas para atletas individual e de R\$ 250,00 (duzentos e cinquenta reais) + taxas por equipe (três participantes).

**7.5. LEI FEDERAL nº 10.741, de 01/10/2003** - Todo atleta com idade igual e/ou superior a 60 anos tem direito a 50% (cinquenta por cento) de desconto no valor de inscrição. O desconto não é cumulativo (desconto em cima de desconto). Caso venha a ser comprovado que o ATLETA fez uso do benefício concedido pelo Estatuto do Idoso e cedeu o seu número de peito a outro ATLETA para correr em seu lugar, a ORGANIZAÇÃO fica autorizada pelo ATLETA que realizou a inscrição a emitir uma cobrança através de boleto bancário no valor da diferença que foi paga no ato de sua inscrição. O desconto de 50% para atletas com idade igual ou superior a 60 anos (completos na data da inscrição) são válidos para o LOTE OFICIAL da prova. Para validar sua inscrição, o atleta idoso, na retirada do kit, deverá apresentar um documento de identificação (RG ou CNH).



**7.6. PARTICULARIDADES (DAS INSCRIÇÕES)** - A organização poderá, caso necessário, divulgar outros postos de inscrição do EVENTO, bem como prorrogar seu prazo ou aumentar o número de inscritos sem aviso prévio. Não haverá inscrições no dia do EVENTO.

**7.7.** Caso o inscrito solicite o reembolso de sua inscrição, o mesmo só poderá ser solicitado até 07 (sete) dias após a inscrição ter sido efetivada. Considera-se inscrição “efetivada” a inscrição que for paga e creditada a favor da ORGANIZAÇÃO.

**7.8.** Ao se inscrever neste EVENTO, o participante concorda com essa cláusula, isentando os ORGANIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES, REALIZADORES, FORNECEDORES e PARCEIROS de qualquer cobrança posterior referente a qualquer despesa ou indenização que entenda ter a seu favor.

**8. KIT ATLETA** - O kit atleta será composto por um número de competição e chip para cronometragem. Ainda poderão compor o kit brindes oferecidos pelos parceiros e patrocinadores.

## **9. RETIRADA DO KIT ATLETA**

**9.1** A retirada do kit atleta irá acontecer no dia 13 de janeiro na ARENA da prova que fica na Praia Central, Maratáizes-ES das **11h às 15h**.

**9.2** O kit atleta **individual** poderá ser retirado por terceiros, desde que autorizado pelo atleta inscrito. A autorização pode ser apresentada 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 deixe para pegar seu kit atleta na última hora de retirada. Às 15h, impreterivelmente, encerraremos a entrega do kit atleta. Não Haverá entrega de kit após o horário programado.**

## **10. CATEGORIAS EM DISPUTA**

**10.1 CATEGORIA INDIVIDUAL**, nos naipes masculino e feminino.

**10.2 CATEGORIA MISTA**, formada por três atletas, sendo que um dos participantes deverá ser do sexo oposto aos dos outros dois(uas) companheiros(as).

## **11. PREMIAÇÃO**

**11.1 MASCULINO INDIVIDUAL** - Do primeiro ao terceiro colocado geral - troféu alusivo ao evento;

**11.2 FEMININO INDIVIDUAL** - Da primeira à terceira colocada geral - troféu alusivo ao evento;

**11.3 CATEGORIA MISTA - DOIS HOMENS E UMA MULHER** - Da primeira à terceira colocação - troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta);



**11.4 CATEGORIA MISTA – DUAS MULHERES E UM HOMEM** - Da primeira à terceira colocação – troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta);

**11.5** Todos os atletas que completarem a prova receberão medalha de participação.

**12. CRONOMETRAGEM** - A cronometragem oficial da prova estará à cargo da Chiptiming. 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).

**13. OUTRAS INFORMAÇÕES** - Outras informações poderão ser obtidas no Whatsapp (27) 99969-1746 - Carlos Fróes ou através do e-mail [atendimento@premium.srv.br](mailto:atendimento@premium.srv.br) de segunda a sexta-feira, de 09 às 12h e de 14 às 18h.

#### **14. DISPOSIÇÕES GERAIS**

**14.1** 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. Caso a prova seja suspensa, por qualquer um desses motivos, esta será considerada realizada e não haverá designação de uma nova prova.

**14.2** Em virtude de decretos e/ou portarias governamentais, o ORGANIZADOR se reserva o direito de alterar a data, local e/ou percurso da prova a qualquer tempo. Tal alteração será divulgada no site de inscrição ou redes sociais da prova.

**14.3** Os atletas ficam cientes que deverão assumir no ato da inscrição todos os riscos e danos das eventuais condições previstas no item 14.1 e 14.2 das disposições gerais, não gerando qualquer responsabilidade para a organização da prova.

**14.4** Na hipótese de cancelamento da inscrição não haverá devolução do valor pago.

**14.5** Na hipótese de adiamento da corrida e a conseqüente divulgação de nova data não haverá devolução do valor da inscrição.

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



**15. TERMO DE RESPONSABILIDADE E DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO** – ao se inscrever na **HEROES RACE – ETAPA MARATAÍZES** o participante ou responsável declara e concorda por livre e espontânea vontade que:

- Leu o REGULAMENTO GERAL entendeu e aceitou todas as normas nele contidas;
- Está ciente de que a prova **HEROES RACE**, etapa Marataízes (ES), se trata de uma corrida de obstáculos e, em seu percurso, além dos obstáculos artificiais descritos nas informações do evento, terá uma corrida de 2km nas areias da praia.
- Assume todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação (incluindo possibilidade de acidente, invalidez e morte) isentando os seus ORGANIZADORES, REALIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES e PARCEIROS de toda e qualquer responsabilidade por quaisquer danos materiais, físicos e morais que porventura venha sofrer advindos da participação nesta prova, NÃO cabendo qualquer tipo de indenização;
- Está ciente de seu estado de saúde física e psicológica, da necessidade de consultar um médico antes da realização da prova para avaliar suas reais condições de participação; de estar em condições técnicas e capacitado para nadar por ter treinado adequadamente; de que não foi impedido de participar de qualquer outro esporte por motivos médicos; de que não usa drogas e não faz uso abusivo de bebidas alcoólicas;
- Assume a responsabilidade por todas as despesas de viagem, hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras que sejam necessárias ou provenientes da sua participação nesse EVENTO, antes, durante ou depois do mesmo;
- Isenta os ORGANIZADORES, REALIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES e PARCEIROS, pessoas físicas e/ou jurídicas ligadas à realização do evento de quaisquer responsabilidades moral e/ou financeira se a prova for cancelada, por razões adversas à realização da competição;
- Assume a responsabilidade de ressarcir quaisquer valores decorrentes de danos pessoais e/ou materiais causados por sua participação neste EVENTO;
- É o único responsável pela guarda de seus pertences (tênis, relógio, acessórios, celular, dentre outros materiais) durante toda a prova.
- Está ciente de que a ORGANIZAÇÃO poderá, a qualquer momento, rejeitar a inscrição de um atleta; que AS INSCRIÇÕES SÃO INTRANSFERÍVEIS (titularidade e ano) e só serão efetivadas após a confirmação do pagamento dela;
- Autoriza que, em caso de emergência, qualquer pessoa qualificada possa lhe administrar o tratamento necessário, ambulatorial e/ou cirúrgico, incluindo a administração de sangue e/ou derivados sanguíneos; declara ainda que está ciente de que a Equipe de Saúde da prova tem como objetivo somente o atendimento às intercorrências médicas ocorridas durante a prova e a remoção dos atletas acidentados para os hospitais de retaguarda designados, não sendo responsável por nenhuma avaliação médica anterior à prova, que é de responsabilidade individual do corredor;



- Ao participar deste EVENTO, o atleta cede gratuitamente os direitos de utilização de sua imagem, inclusive ao direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos à televisão ou a qualquer outro tipo de transmissão e/ou divulgação, promoção, internet ou qualquer mídia, a qualquer tempo;
- Aceita NÃO portar e/ou utilizar dentro das áreas autorizadas à sua circulação e participação, nenhum material de cunho político, promocional ou publicitário, nem letreiros que possam ser vistos pelos demais participantes e público presentes, sem autorização por escrito da ORGANIZAÇÃO, assim como NÃO portar material perigoso, inflamável, cortante, arma de fogo ou objeto que ponha em risco a segurança do evento e/ou das pessoas e estruturas instaladas no seu percurso;
- Está ciente de que a medalha da PROVA é um prêmio especial conferido àqueles que, comprovadamente, completarem seus respectivos percursos, dentro dos períodos estipulados pela ORGANIZAÇÃO; ela não é um brinde e nem souvenir de participação.