



## REGULAMENTO HEROES RACE MARATAÍZES-ES

### 1. O EVENTO

**HEROES RACE**, etapa Marataízes-ES, será realizado no dia 13 de janeiro de 2024 a partir de 17h. A etapa terá 350m de distância e 14 (quatorze) obstáculos.

### 2. LOCAL

A etapa de Marataízes será realizada na Praia Central e a concentração será 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 17h. 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 17h.

- O tempo a ser apurado é o líquido.

**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 03 (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 03 (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 8m de extensão com 60cm de altura, em que o limitador é uma tela treliçada;

**3.6.1.3 ESCALADA 60°** - É a 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 onde os atletas utilizam barras de ferro e/ou argolas para transpor. Pode haver uma lâmina de água no piso.

**3.6.2 SEGUNDA BATERIA DE OBSTÁCULOS**

**3.6.2.1** Consiste numa corrida de 350m sendo 100% na areia da praia. Nesse percurso teremos mais dois obstáculos surpresas.

**3.6.3 TERCEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS**

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

**3.6.3.2 PAREDE DE ESCALADA BAIXA** - É uma sequência de 02 (duas) paredes de mini escalada com 2m, com algumas “pegadas” disponíveis que os atletas devem transpor;

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



- 3.6.3.4 TORA DA PRESSÃO** - Os atletas percorrem uma pista de cerca de 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 20cm. Os 03 (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, onde 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 e 60cm de altura, em que o limitador é uma tela treliçada;
- 3.6.3.8 TROPEÇO** - É uma sequência de 03 (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 02 (dois) postos de hidratação, a saber:

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

**4.2 SAÍDA E RETORNO DA CORRIDA** - Na saída e 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** - As inscrições serão realizadas no site [www.veraotvgazetasul.com.br](http://www.veraotvgazetasul.com.br)

**7.1 NÚMERO DE PARTICIPANTES** - As inscrições estão limitadas em um número total de **200 participantes**.

#### **7.2 INSCRITOS**

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

#### **7.2.2 CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO**

**7.2.2.1 INDIVIDUAL** - Masculina e feminina.

**7.2.2.2 EQUIPES** - Composta por 03 (três) atletas, sendo pelo menos 01 (um) dos participantes do sexo oposto.

**7.3 PRAZOS** - As inscrições para o **HEROES RACE** estarão abertas no período de 25 de outubro de 2023 a 9 de janeiro de 2024, desde que em **data anterior** as vagas não tenham sido preenchidas.

#### **7.4 VALORES**

**7.4.1** LOTE PROMOCIONAL, no período de 25 de outubro de 2023 a 29 de dezembro de 2023, será de R\$ 70,00 + taxas para atleta individual e de R\$ 200,00 + taxas por equipe (três participantes).

**7.4.2** LOTE OFICIAL, no período de 30 de dezembro de 2023 a 09 de janeiro de 2024 será de R\$ 90,00 +taxas para atletas individual e de R\$ 250,00 + taxas por equipe (três participantes).

#### **OBSERVAÇÕES:**

- **AS INSCRIÇÕES SÃO INTRANSFERÍVEIS;**

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

8. **KIT ATLETA** - O kit atleta será composto por 01 bandana, 01 sacola, 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 ESPORTIVA de Marataízes-ES, de 13h às 15h30min.

**Observação:** Não deixe para pegar seu kit atleta na última hora da retirada. Às 15h30min, impreterivelmente, encerraremos a entrega do kit atleta.

**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 HAVERÁ ENTREGA DE KIT ATLETA FORA DO HORÁRIO.**

## **10. CATEGORIAS EM DISPUTA**

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

**10.2 CATEGORIA MISTA**, formada por 03 (três) atletas, sendo que um dos participantes deverá ser do sexo oposto aos dos outros 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 consequente 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.
- 14.7** Haverá uma prova gratuita e recreativa para crianças com até 12 anos de idade. Utilizaremos alguns obstáculos (Tropeço, Rastejo, Torinha de Pressão, Piscina e Passo do Avestruz). No dia da prova serão abertas inscrições para apenas 40 crianças. Essa prova acontecerá às 16h.

## **15. 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 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 350m nas areias da praia;
- 2.** Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e estou ciente de que não existe 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 por minha participação nesta PROVA (que inclui 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.** 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;
- 5.** 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;
- 6.** Estou ciente de que na hipótese de suspensão da prova por questões de segurança pública todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, dentre 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;
- 7.** Estou ciente de que devo fazer o uso de vestimentas apropriadas para participar do evento (calção, calça, camiseta, luvas, apitos e calçado fechado);
- 8.** Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da PROVA;
- 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 MARATAÍZES - ES.**