

# REGULAMENTO DESAFIO DAS PRAIAS 21KM

**1ª ETAPA 3 DE FEVEREIRO**

**2ª ETAPA 4 DE MAIO**

**3ª ETAPA 3 DE AGOSTO**

**4ª ETAPA 2 DE NOVEMBRO**

**SOLO, DUPLA E QUARTETO**

**HORÁRIO DE LARGADA:** A s 07:00hs para todos os Atletas

**LOCAL DE LARGADA E CHEGADA:** Praia da enseada , Bertiooga sp (ao lado do forte são joão)

AV TOME DE SOUZA 130

**VALORES DAS INSCRIÇÕES:**

**1ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 30/01/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES**

**2ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 30/04/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES**

**3ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 28/07/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES**

**4ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 26/10/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES**

**KIT 21Km kit participação R\$79.90 numero de peito + chip+medalha de participação**

**21Km KIT BÁSICO : R\$100,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher.**

**KIT 21Km dupla kit participação R\$139.80 numero de peito + chip+medalha de participação**

KIT BASICO 21km dupla : R\$200,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

KIT 21Km QUARTETO kit participação R\$279.60 numero de peito + chip+medalha de participação

KIT 21Km QUARTETO KIT BASICO R\$400,00 composto de uma (01) Camiseta, Gym Sack, numeral de peito e medalha finisher para cada participante

#### QUANTIDADE DE ATLETAS:

Capacidade limitada a 300 (trezentos) participantes. Inscrições podem ser encerradas a qualquer momento caso atinja o número limite.

#### 1. OBJETIVOS E ORGANIZAÇÃO:

O Desafio das Praias tem como finalidade promover melhorias na qualidade de vida dos participantes através da prática de atividade física em contato direto com paisagens deslumbrantes e um ambiente altamente preservado e saudável, sensibilizar os participantes sobre a importância da preservação desses ambientes. Importante ferramenta para sensibilização sobre as questões ambientais. Os organizadores oferecerão estrutura para o corredor, visando cada vez mais à disseminação da modalidade, promovendo a sociabilização e contato com a natureza.

#### 2. A PROVA:

O Desafio das Praias é uma competição de corrida a pé na natureza com um percurso demarcado, disputada individualmente, em dupla ou quarteto, em que o objetivo é concluir o(s) trajeto(s) no menor tempo possível. O percurso conta com pouca variação de altimetria onde os atletas percorrerão praias do litoral de bertiooga..

#### 3. CATEGORIAS:

3.1 A competição conta com as categorias: · 21Km solo ,dupla ou quarteto.

A idade mínima para participação é de 18 anos . Atletas com menos de 18 anos e que portarem carta de autorização dos responsáveis legais, terão pedido de inscrição analisados pelo diretor da prova.

3.3 Os organizadores poderão a qualquer momento cancelar a prova, mesmo que esta já esteja sendo realizada caso considerarem que haja risco de segurança ou por qualquer outro motivo pertinente.

3.4 Em caso de desistência para correr a prova o atleta não será reembolsado.

## 6. PROGRAMAÇÃO:

**KITS : A ENTREGA DE KITS SERÁ REALIZADA NO DIA DO EVENTO NO PRÓPRIO LOCAL DE LARGADA .**

– 06:45hs – Briefing/Posicionamento para a Largada. – Local: Arena da prova

– 07:00hs – Largada - Local: Arena da prova (praia da enseada).

\_10hs premiação

– 12:00hs – Encerramento – Local: Arena da prova .

## 7. REGRAS:

**PC 1 ( AO LADO DO SESC BERTIOGA )**

**PC2 ( NO CANTO DO INDAIA )**

**OS ATLETAS DEVEM SE ORGANIZAR PARA SEUS DEVIDOS PONTOS DE TROCA .**

**A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA PELA TROCA DOS ATLETAS NO REVEZAMENTO .**

Solo deverá percorrer sozinho os 21km

Dupla :cada atleta deverá percorrer 10,5km

Quarteto: cada atleta deverá percorrer 5.250mts

Haverá postos de trocas para os atletas de cada modalidade.

O chip retornável deverá ser passado entre os atletas na modalidade revezamento .

Haverá pontos de controle em pontos específicos.

7.5 Os atletas devem cumprir rigorosamente o roteiro da prova estipulado e demarcado pela organização. Atletas que tentarem encurtar caminhos ou que forem flagrados em trechos que não fazem parte do percurso, independente deste encurtar ou não o caminho, estarão automaticamente desclassificados.

- 7.6 Em determinados pontos do percurso haverá fiscais de prova.
- 7.7 Cada atleta receberá um número de peito que será sua identificação.
- 7.9 Se o número de peito for perdido ou extraviado antes da largada, o atleta deverá adquirir um novo par de números, e pagar uma taxa de extravio de R\$40,00 (quarenta reais). A quantia deverá ser paga em dinheiro no momento da retirada dos novos números.
- 7.10 Os números de peito deverão ser fixados abaixo do peito com as presilhas entregues no kit, possibilitando a visibilidade dos números pelos fiscais da prova.
- 7.11 Os atletas são responsáveis por manter os números visíveis na parte frontal da camisa durante toda a prova.
- 7.12 Não é permitido fazer qualquer tipo de alteração ou personalização nos números de peito.
- 7.13 Os atletas não poderão receber ajuda externa durante a competição. Caracteriza-se ajuda externa qualquer pessoa que não esteja inscrita na prova ou que não faça parte da organização da corrida.
- 7.14 Só constarão na lista final de classificação, os atletas que tiverem percorrido todo o trajeto da prova dentro do tempo limite de prova.
- 7.15 Os atletas terão até 04 horas para concluir o percurso.
- 7.16 O tempo de prova começará a contar a partir da largada oficial da prova, independente do atleta ter largado após a partida oficial.
- 7.17 Após o tempo limite de prova, o atleta estará automaticamente desclassificado, mas ainda assim deve se dirigir para a chegada, para que os fiscais de prova possam registrar sua passagem e se certificar de que não há competidores no trajeto da competição necessitando de apoio ou ajuda.

## 8. HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS: **PC1 E PC 2 SOMENTE**

- 8.1. Por se tratar de um percurso na praia , a ORGANIZAÇÃO fornecerá postos de hidratação ao longo de todo percurso entre os PC's, na prova é aconselhável o uso de Mochila de Hidratação ou recipiente que armazene água (garrafinha de água), para autossuficiência durante todo o percurso.
- 8.3. Será fornecida hidratação para os atletas APENAS nos pontos de controle de retorno das categorias, além da largada/chegada do evento.
- 8.4. **DESCARTE OBRIGATÓRIO DE SACHÊS OU QUAISQUER OUTROS TIPOS DE RESÍDUOS.** Nos PC's, onde a passagem é OBRIGATÓRIA, todos os atletas deverão depositar imediatamente

qualquer descartável. O atleta que desrespeitar esta determinação estará desclassificado da prova.

8.5 A quantidade e a quilometragem exata de cada ponto de hidratação serão divulgadas nos briefing e também no site oficial da prova.

## 9. LARGADAS E CHEGADA:

9.0 A largada e a chegada da competição acontecerão AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO

9.1 A largada acontecerá as 07:00hs da manhã para todos os atletas

9.2 A partir de 06h45 os atletas poderão se posicionar atrás do pórtico de largada. Todos os atletas deverão entrar por trás do pórtico e nunca por cima das grades, ou pela frente dos demais atletas.

## 10. SEGURANÇA:

10.1 SEGURO DOS ATLETAS A organização da prova possui um seguro individual para cada atleta. A cobertura é individual e nominal.

10.2 A prova contará com suporte de ambulância, que permanecerá perto do local de largada/chegada durante toda a competição. Seu deslocamento só acontecerá em caso de necessidade de atendimento ou resgate de atletas para encaminhamento ao hospital.

10.4 Os atletas devem estar em dia com seus exames e só devem participar do evento se estiverem 100% em condição física e psicológica ao se submeter a esforço físico intenso.

10.5 Os atletas são responsáveis por supervisionar suas condições de saúde durante toda a prova. Qualquer mal súbito deve ser imediatamente comunicado à organização, para que o atendimento seja providenciado.

10.8 Somente a organização da prova está autorizada a circular pelo percurso da prova. Os staffs da prova estarão devidamente identificados, assim como os veículos terão identificação da prova.

10.9 Todos os atletas devem respeitar as leis de trânsito e sempre trafegar na sua mão.

## 11 RESPEITO AO MEIO AMBIENTE:

11.1 Os corredores devem respeitar o meio ambiente e se comprometer a não poluir o local do percurso. **É PROIBIDO QUALQUER TIPO DE DESCARTE NO TRAJETO DA PROVA.** Os descartes de lixo devem ser feitos somente nos pontos de hidratação, em local indicado pela organização ou na largada/chegada da prova, sempre em local adequado (lixeiras).

## 12 PREMIAÇÃO:

21Km - Troféu de 1º ao 3º- Geral Masculina

21Km - Troféu de 1ª ao 3ª- Geral Feminina

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral masculina

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral feminino

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- dupla geral misto

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- quarteto masculino

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- quarteto feminino

21Km dupla - Troféu de 1ª ao 3ª- quarteto misto (devera ser composto por 2 homens e 2 mulheres)

12.2 É obrigatório o comparecimento dos atletas ao pódio para receber a premiação. Os atletas que não estiverem presentes no pódio no momento da premiação, caso estejam impedidos de comparecer ao pódio por algum motivo, devem enviar seus representantes, que deverão subir no pódio e poderão receber os troféus.

12.3 Todos os atletas que completarem a prova receberão a medalha de finisher.

## 13 PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM:

13.1 A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada. Todas as imagens serão consideradas livres para qualquer tipo de uso, em qualquer data, sem qualquer compensação financeira, por tempo indeterminado.

## 14 RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES

14.1 Riscos gerais de atividades ao ar livre, tais como picadas de insetos, animais peçonhentos, tropeções, esbarrões, queda de árvores, intempéries climáticas, dentre outros;

14.2 Lesões leves, graves ou gravíssimas pelo não cumprimento das orientações da organização do evento e equipe de apoio;

Escorregamentos, escoriações, arranhões, mal súbitos, enjoos, desmaios, pequenas queimaduras, fraturas e até risco de morte, pelo não cumprimento das orientações de segurança.

14.3 Para a boa realização da prova o participante deverá estar usando roupas adequadas para atividade física, antialérgico em caso de alergia a mosquitos, tênis adequado e com solado aderente e ainda protetor

solar e os demais detalhes que foram passados na divulgação do evento.

14.4 O participante deverá estar ciente dos riscos que as atividades ao ar livre oferecem e estar ciente das instruções. Gozar de boa saúde e ter informado, por escrito, qualquer condição médica que possua diferente da normalidade, bem como doenças pré-existentes e/ou uso de medicamentos;

14.5 O participante deverá estar preparado, dentro do horário previsto, para a apresentação de instruções para as atividades do evento e deverá durante esta apresentação sanar todas as suas dúvidas;

14.6 Além da assinatura do termo de responsabilidade no momento da inscrição, o participante deverá assegurar que entende e aceita os riscos mencionados nos itens acima, garantindo ter atestado médico que permita participar nesta atividade / prova.

## 15 SINALIZAÇÃO DO PERCURSO:

15.1 Os percursos terão trajetos demarcados e o atleta é responsável por prestar atenção e seguir a sinalização corretamente.

15.2 A responsabilidade de seguir o trajeto oficial da prova é dos competidores. Prestem muita atenção, pois se trata de um percurso na natureza e uma distração pode fazer com que não perceba uma marcação.

15.3 Para a marcação serão usadas placas com setas/flechas que indicarão o caminho a seguir, além de fitas zebreadas.

## 16 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

16.1 O não cumprimento das regras deste regulamento será analisada pelo diretor técnico da prova e poderá implicar na desclassificação do atleta.

16.2 Quaisquer situação que não esteja prevista neste regulamento, será analisada e julgada pelo diretor técnico da prova.

16.3 A interpretação e a decisão do diretor técnico da prova, será final e obrigatória para todos os participantes.

A Organização.