

O Desafio Nórdico será realizado no domingo dia 25 de Março de 2018, na fazenda R.A. Rio em União da Vitoria - PR.

A prova será dividida em três categorias e percursos:

- Elite: 5 Km
- For Fun: 5 Km
- Kids 4 a 13 anos: 1,5Km

O desafio possui terreno acidentado, banhados, tobogãs, obstáculos de madeira, cordas e muitos outros obstáculos

O percurso e mapa da prova não serão divulgados, mas o participante poderá acessar nossa página [www.facebook.com/desafionordico](http://www.facebook.com/desafionordico) para descobrir as novidades de obstáculos que serão postados frequentemente pela organização.

Para participar do Desafio Nórdico você precisa:

1. Realizar sua inscrição para a prova
2. Imprimir seu termo de responsabilidade
3. Providenciar atestado médico emitido em 2018

Poderão participar da corrida o (a) competidor (a), aqui denominado (a) atleta, que se inscrever na corrida, realizar o pagamento do valor correspondente à inscrição no prazo determinado, expressar concordância com as normas deste Regulamento e assinar o Termo de responsabilidade.

Para a participação da prova é imprescindível à apresentação de um atestado médico de aptidão física do atleta. (Com data, carimbo e CRM do médico).

O atestado e o termo de responsabilidade deverão ser apresentados no dia da retirada do kit, sendo a entrega destes documentos indispensáveis para a participação no evento.

**NÃO SERÁ PERMITIDA DE MANEIRA ALGUMA A PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS SEM ATESTADO MÉDICO. SEM EXCEÇÕES!**

## Categorias e Premiação

O evento será dividido em três categorias: ELITE, FOR FUN e KIDS

### Categoria ELITE

Destinada para pessoas que correm com cunho competitivo e buscam concorrer ao pódio e terão seu tempo cronometrado com chip.

- Percurso: 5 km
- Horário de Largada: A partir das 8h30, com baterias realizadas a cada 15 minutos.
  
- 8h30
- 8h45
- 9h00

Punições: Em caso de não realização do obstáculo serão feitas em penalty Box onde o participante deverá realizar um número específico de BURPEES, flexões de braço ou polichinelos como punição. O participante que não cumprir a punição informada pelo STAFF será desclassificado.

### Categorias

- Geral
- 14 a 19 anos
- 20 a 29 anos
- 30 a 45 anos
- 45 anos ou mais

### Categoria FOR FUN

Destinada para pessoas que tem como objetivo completar a prova como forma de superação e diversão, sem intuito de competição.

Percurso: 5 km

- Horários de baterias: Serão abertas novas baterias mediante a lotação das baterias anteriores.
  
- 9h30
- 10h00
- 10h20
- 10h50

O atleta deverá escolher a bateria de largada, dentre as opções de horários ofertadas no ato da inscrição. Após a inscrição não será possível à alteração de bateria.

\*Caso o participante largue na bateria incorreta, não terá seu tempo computado no resultado final correndo risco de ser retirado da prova.\*

### Categoria KIDS

- Percurso: 1.5 km
- Horário: 4 a 13 anos: 11h20

Obstáculos: Serão aproximadamente 10 mini obstáculos, como rastejo na grama, lama e muito mais.

Documentação necessária: Termo de responsabilidade assinado pelos pais ou responsáveis legais, cópia dos documentos da criança e dos responsáveis em anexo ao termo e atestado médico de aptidão física. (com data, assinatura e carimbo CRM do médico ou pediatra emitido em 2018)

\*\*\*\* Para a categoria Kids não haverá cronometragem, pódio e nem punições. \*\*\*\*