



REGULAMENTO HEROES RACE PRAIA DA COSTA-ES

1. O EVENTO

HEROES RACE, etapa PRAIA DA COSTA - ES, será realizado no dia 18 de janeiro de 2025 a partir das 16:00h (infantil). A etapa terá 800m de distância e 14 (quatorze) obstáculos.

2. LOCAL

A etapa PRAIA DA COSTA - ES será realizada na Arena de Verão da Prefeitura Municipal de Vila Velha e sua concentração dar-se-á no interior da Arena.

3. DESENVOLVIMENTO DA PROVA

3.1 LARGADAS - As largadas serão dadas por baterias. Essa sequência de largadas vai depender do número de participantes individuais e por equipes. Tanto nas categorias individuais, bem como nas categorias mistas, largarão seis atletas e/ou três equipes por vez. Os intervalos entre as largadas também irão depender do número de inscritos para que não haja “congestionamento” na pista de obstáculos.

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 – Dado a primeira largada, as demais “largadas” serão dadas ao final de cada bateria, com intervalo máximo de 5 minutos. Cada bateria poderá ter até 9 atletas individuais na pista e/ou



27 atletas (equipes). A sequência de largada será fornecida pela organização do evento, sendo que a primeira acontecerá às 17:30h. 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 17:30h.
- 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 **PRAIA DA COSTA - 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 8m 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 60º;
- 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 em uma corrida de 350m com 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 TRANSPOSIÇÃO RÁPIDA** - É uma parede com 1.10m de altura onde os atletas começam o aquecimento para transpor as paredes seguintes;
- 3.6.3.3 PAREDE DE ESCALADA BAIXA** - É uma sequência de duas paredes de mini escalada com 2m, com algumas “pegadas” disponíveis que os atletas devem transpor;
- 3.6.3.4 ESCALADA 60º COM CORDA** - Os atletas escalam uma parede com 60º de inclinação e 2,5m de altura com ou sem ajuda de cordas. Dizem ser o obstáculo mais desafiador.



- 3.6.3.5 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 (\emptyset). No caso do trio, a tora terá aproximadamente 2m, também com um diâmetro (\emptyset) de 20 cm. Os três atletas devem carregar a tora;
- 3.6.3.6 OBSTÁCULO SURPRESA** – Trata-se de um obstáculo de força;
- 3.6.3.7 GELEIRA DO VERÃO** - É uma piscina com água gelada em que os atletas deverão caminhar dentro dela até o ponto de saída.
- 3.6.3.8 RASTEJO EM PISO ESCORREGADIO** - É uma pista de rastejo com 3m de extensão com 80cm de altura, em que o limitador é uma tela treliçada;
- 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 três postos de hidratação, a saber:

4.1 LARGADA - Neste posto, antes da largada, é o momento do atleta, caso queira, fazer sua primeira hidratação;

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

4.3 CHEGADA – Logo após o atleta cruzar a linha de chegada, haverá mais um posto de água e uma mesa de frutas e isotônico para os atletas possam recuperar as energias.

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.



7.1 INSCRIÇÕES - As inscrições serão realizadas no site...

7.2 NÚMERO DE PARTICIPANTES - As inscrições estão limitadas em um número total de **250 participantes**.

7.3 INSCRITOS

7.3.1 IDADE - Todos devem ter idade igual e/ou superior a 16 anos de idade na data da realização da etapa/evento.

7.3.2 CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO

7.3.2.1 INDIVIDUAL - Masculina e feminina.

7.3.2.2 EQUIPES - Composta por três atletas, sendo pelo menos um dos participantes, do sexo oposto.

7.3.2.3 CATEGORIA MASCULINA 60+ e CATEGORIA FEMININA 40+ - Destinada aos competidores mais experientes.

7.3.2.4 CATEGORIA MAIOR EQUIPE – Destinada a equipe com o maior número de atletas participantes (clubes, academias, assessorias...)

7.4 PRAZOS - As inscrições para o **HEROES RACE** estarão abertas no período de 09 de dezembro de 2024 ao dia 12 de janeiro de 2025, desde que, em **data anterior**, as vagas não tenham sido preenchidas;

7.5 VALORES

7.5.1 LOTE PROMOCIONAL, no período de 09 de dezembro à 31 de dezembro de 2024, o valor da inscrição será de R\$ 80,00 + taxas para atleta individual e de R\$ 200,00 + taxas por equipe (três participantes).

7.5.2 LOTE OFICIAL, no período de 01 a 12 de janeiro de 2025, caso ainda tenha vagas, o valor da inscrição 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.**

7. KIT ATLETA - O kit atleta será composto por 01 camisa, 01 sacola, número de competição e um chip retornável para cronometragem. Ainda poderão compor o kit brindes oferecidos pelos parceiros e patrocinadores.

8. RETIRADA DO KIT ATLETA

9.1 A retirada do kit atleta irá acontecer no dia 18 de janeiro na ARENA DE VERÃO DA PRAIA DA COSTA, das



13:00h às 16:00h.

Observação: Não deixe para pegar seu kit atleta na última hora de retirada. Às 16:00h, 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.

9. CATEGORIAS EM DISPUTA

9.1 CATEGORIA INDIVIDUAL, nos naipes masculino e feminino.

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

9.3 ATLETAS MASCULINO 60+ e ATLETAS FEMININAS 55+ - Somente nas categorias individuais e para os três primeiros por nipe.

10. 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 ATLETAS MASCULINOS 60+ e FEMININO 40+ - Do primeiro ao terceiro colocado geral (nestas faixas etárias) - troféu alusivo ao evento;

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

11. 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).

12. OUTRAS INFORMAÇÕES - Outras informações poderão ser obtidas no WhatsApp (27) 99969-1746 - Carlos Fróes ou através do e-mail 868cafroes@gmail.com de segunda a sexta-feira, de 09 às 12h e de 14 às 18h.



13. 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** Às 16:30h haverá uma prova gratuita e recreativa para crianças com até 12 anos de idade. Utilizaremos alguns obstáculos (Tropeço, Rastejo, Torinha de Pressão, Piscina, Passo do Avestruz, Rastejo e Tropeço). Serão somente 40 crianças inscritas no dia da prova.

14. 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 Praia da Costa (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 350 metros nas areias da praia;
2. Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e estou ciente 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 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. 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 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;

7. Estou ciente que devo fazer o uso de vestimentas apropriadas para a execução 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 PRAIA DA COSTA - ES.