

REGULAMENTO

1. APRESENTAÇÃO

A **OFICINA DO ESPORTE**, no intuito de ampliar seu portfólio de ações ligadas ao esporte, traz para seus clientes um novo produto. Trata-se de uma Corrida com Obstáculos denominada **HEROES RACE**.

Serão diversas etapas e sítios de locação com distâncias variando entre 5 a 8km e, entre 08 (oito) a 30 (trinta) obstáculos. As etapas serão disputadas em terrenos atípicos (areia de praia, área rural, alagados, zona militar...) compostos por aclives, declives, trilhas e afins.

As dificuldades e número de obstáculos irão crescendo de acordo com as realizações das etapas. Iremos proporcionar aos nossos clientes uma atividade esportiva em meio à natureza onde valores como cooperação, ética, respeito e disciplina serão fundamentais para romper as barreiras propostas.

2. QUEM SOMOS

2.1 OFICINA DO ESPORTE

Empresa que iniciou suas atividades no ano de 1988 com mais de 550 eventos em seu currículo, dentre eles: corridas de rua, corridas de aventura, triathlon, duathlon, aquathlon, travessias, ciclismo, arenas esportivas, espaços de lazer e entretenimento... Seremos responsáveis pela *organização e produção* do **HEROES RACE**.

2.2 CAPITÃO LIMA

Supervisor Técnico do **HEROES RACE**. Oficial da Reserva (EB), formado em Educação Física pela Universidade Castelo Branco e pela Escola de Educação Física do Exército, registrado no CREF-1 sob o n.º 1639. Atleta de pentatlo militar por 14 anos adquirindo títulos importantes para o Brasil e Exército Brasileiro. Nos anos de 1999, 2000, 2001 e 2002 conquistou o Campeonato Brasileiro de Pentatlo Militar.

3. EVENTO

HEROES RACE, etapa Praia da Costa, será realizado no dia 07 de agosto de 2021 a partir das 15:00 horas. A etapa terá 7.3Km de distância, 08 (oito) obstáculos, aclives, declives e trilhas.

4. LOCAL

A etapa Praia da Costa terá sua concentração, obstáculos artificiais, largada e chegada altura do **Posto 9**. Já as trilhas, aclives e declives serão realizados no Morro do Moreno, totalizando 7.3km de ação e adrenalina.

5. DO DESENVOLVIMENTO DA PROVA

6.1 PROTOCOLO – O evento, em atendimento ao **Decreto Estadual de n.º 4.736-R e Portaria da SESA de n.º 186-R**, terá seu **PROTOCOLO SANITÁRIO**. Assim sendo, a prova será realizada em baterias com intervalo de 1 minuto (60 segundos).

6.2 LARGADAS – 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 as categorias mistas, irão largar três atletas e/ou três equipes por vez.

6.3 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 “top” 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.

6.4 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 pagam os BURPEES.

OBSERVAÇÃO – Os atletas inscritos em equipes mistas devem 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.

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

6.6 LARGADAS E HORÁRIOS – As “largadas” serão dadas a cada 1 minuto (60 segundos). A sequência de “largadas” será fornecida pela organização do evento, sendo que a primeira “largada” acontecerá às 15:00 horas. 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 atletas individuais e equipes mistas devem estar prontas para largarem às 15:00 horas.

- O tempo máximo de competição será de 2 horas e trinta minutos.

6.7 OBSTÁCULOS – É o local de passagem obrigatório para a equipe competidora, ou competidores individuais. Os obstáculos serão acompanhados por fiscais de prova.

O **HEROES RACE**, Praia da Costa, será composto por três baterias de obstáculos. Duas baterias de obstáculos artificiais montados na areia da praia e um trecho de obstáculo natural (trilhas, aclive e declives) que estão no Morro do Moreno.

6.7.1 PRIMEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS

6.7.1.1 TROPEÇO - É uma sequência de três barreiras com intervalo de três metros entre elas com altura de 70cm onde os participantes devem saltar por cima;

6.7.1.2 RASTEJO - É uma pista de rastejo com 20 metros de extensão com 60 cm de altura, onde o limitador é uma tela treliçada;

6.7.1.3 ESCALADA 60º - É uma transposição de uma parede com rede de proteção com 3 metros de altura e inclinação de 60º;

6.7.1.4 PASSEIO DA PREGUIÇA - É uma transposição suspensa com 2.5 metros de altura do chão.

6.7.2 SEGUNDA BATERIA DE OBSTÁCULOS

6.7.2.1 Consiste em uma corrida de 7.3km com aclives e declives recheados com trilhas, asfalto, pavi-s, paralelepípedo e o extraordinário cenário que só a orla da Praia da Costa e o Morro do Moreno podem nos proporcionar.

6.7.3 TERCEIRA BATERIA DE OBSTÁCULOS

6.7.3.1 ESCALADA 60º COM CORDA – Os atletas escalam uma parede com 60º de inclinação e 3 metros de altura com ou sem ajuda de cordas.

6.7.3.2 PAREDE DE ESCALADA BAIXA - É uma parede de mini escalada com 2.2 metros com algumas “pegadas” disponíveis que os atletas devem transpor;

6.7.3.3 PISTA MÁXIMO/MÍNIMO – É uma pista com obstáculos baixos e altos. Nos obstáculos baixos (70 cm) você passa por baixo e, nos obstáculos altos (1.20 metros) você passa por cima;

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

6.7.3.5 PÓRTICO DE CHEGADA – É o último obstáculo a ser finalizado em uma pequena rampa que culmina com a linha de chegada do pódio.

6. DOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO – Iremos disponibilizar quatro postos de hidratação, a saber:

6.1 LARGADA/CHEGADA – Neste posto, antes da largada e, caso queiram, os atletas poderão abastecer suas mochilas de hidratação e/ou garrafinha de hidratação além de consumir a água desejada.

Na chegada, da mesma forma, o posto estará disponível para hidratação dos atletas. Também, após chegada, disponibilizaremos frutas da época.

Nesse posto utilizaremos bombonas com água gelada e é de suma importância os atletas compreenderem 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.

6.2 POSTOS DE HIDRATAÇÃO AVANÇADOS – Iremos oferecer três postos de hidratação avançados, sendo:

6.2.1 POSTO 1 – Ficará aproximadamente a 200 metros da entrada da trilha.

ATENÇÃO, o intuito de se fazer um posto de água antes da entrada da trilha é para que todos os atletas possam descartar os copos vazios fora das trilhas de tal forma que possamos recolher o “lixo” com mais facilidade e rapidez e preservar a área de mata.

6.2.2 POSTO 2 – Este posto avançado de hidratação estará disponível na parte baixa do Morro do Moreno na altura da Vila dos Sargentos.

ATENÇÃO, Também solicitamos que o descarte de copinho vazio seja realizado antes de reiniciarem o contorno do Morro do Moreno. Isso facilitará o recolhimento do “lixo”.

6.2.3 POSTO 3 – Já no retorno, direção a chegada, próximo ao km 5, será o seu último posto de hidratação montado no percurso da prova.

ATENÇÃO, Também solicitamos que o descarte de copinho vazio seja realizado antes da Praia do Bananal. Isso facilitará o recolhimento do “lixo”.

OBSERVAÇÕES:

- Orientamos ao atleta que leve sua mochila de hidratação e/ou garrafinha de hidratação, pois na área de trilha não teremos como prover hidratação.

- Após os postos de hidratação, haverá um staff orientando o local limite para descarte de copos vazios. Vamos preservar a natureza.

7. DOS EQUIPAMENTOS E VESTIMENTAS – Por se tratar de uma corrida com obstáculos, trilhas, aclives, declives... Orientamos aos atletas que utilizem mochilas de hidratação, apitos (para utilizar caso se percam nas trilhas), luvas, calçados fechados...

8. DO ATENDIMENTO MÉDICO – A organização do evento irá disponibilizar para o evento duas ambulâncias.

8.1 AMBULÂNCIA UTI – Estará disponível na área de Chegada/Largada;

8.2 AMBULÂNCIA DE REMOÇÃO – Estará disponível no entorno do Morro do Moreno. Também, na área de trilha, teremos uma equipe de socorristas para atendimentos emergenciais.

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.

9. **DAS INSCRIÇÕES** - As inscrições serão realizadas no site www.ticketagora.com.br através do link:

9.1 No ato da inscrição o participante irá marcar o tamanho de sua camisa. Essa opção só estará disponível para os atletas inscritos no **PRIMEIRO** e no **SEGUNDO LOTE**. Os demais, irão receber sua camisa de acordo com a disponibilidade de tamanho.

OBSERVAÇÃO: OS ATLETAS NÃO SÃO OBRIGADOS A CORREREM COM A CAMISA DO EVENTO.

9.2 **NÚMERO DE PARTICIPANTES** – As inscrições estão limitadas em um número total de **300 participantes**;

9.3 DOS INSCRITOS

9.3.1 **IDADE** – Todos devem ter idade igual e/ou superior a 18 anos de idade na data da realização da etapa/evento;

9.3.2 CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO

9.3.2.1 **INDIVIDUAL** – Masculina e feminina;

9.3.2.2 **EQUIPES** – Composta por três atletas, sendo pelo menos um dos participantes, do sexo oposto;

9.4 **DOS PRAZOS** – As inscrições para o **HEROES RACE**, estarão abertas no período de 02 de fevereiro a 30 de julho desde que, em **data anterior**, as vagas não tenham sido preenchidas;

9.5 DOS VALORES

9.5.1 O **PRIMEIRO LOTE** acontecerá no período de 02 de fevereiro ao dia 18 de junho e o valor do investimento será de R\$ 115,00 (cento e quinze reais) por participante individual e R\$ 345,00 (trezentos e quarenta e cinco reais) por equipe (três participantes);

9.5.2 O **SEGUNDO LOTE**, caso ainda tenha vagas, acontecerá no período de 21 de junho à 30 de julho de 2021 e o valor do investimento será de R\$ 125,00 (cento e vinte e cinco reais) por participante individual e R\$ 375,00 (trezentos e setenta e cinco reais) por equipe (três participantes);

OBSERVAÇÕES:

- AS INSCRIÇÕES SÃO INTRANSFERÍVEIS;

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

10. DA ENTREGA DE KIT ATLETA

10.1 A entrega do kit atleta irá acontecer no dia 06 de agosto na loja da Decathlon situada no Shopping Vila Velha no período das 11:00 às 20:00 horas;

10.2 O kit atleta **individual** pode ser retirado por terceiros, desde que autorizado pelo atleta inscrito. A autorização pode ser 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 E NEM NO DIA DO EVENTO.

11. DO KIT ATLETA – O kit atleta será composto por uma camisa alusiva ao evento, 01 sacola porta kit, número de peito e chip. Poderá compor o kit atleta, brindes oferecidos pelos patrocinadores;

12. CATEGORIAS EM DISPUTA

12.1 CATEGORIA INDIVIDUAL, nos naipes masculino e feminino;

12.2 CATEGORIA MISTA, formada por três atletas, sendo que sempre terá que haver um dos participantes com sexo oposto dos outros dois companheiros (as).

13. PREMIAÇÃO

13.1 MASCULINO INDIVIDUAL – Do primeiro ao terceiro colocado geral - Troféu alusivo ao evento;

13.2 FEMININO INDIVIDUAL – Da primeira a terceira colocada geral - Troféu alusivo ao evento;

13.3 CATEGORIA MISTA – DOIS HOMENS E UMA MULHER – Da primeira a terceira colocação - Troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta);

13.4 CATEGORIA MISTA – DUAS MULHERES E UM HOMEM – Da primeira a terceira colocação – Troféu alusivo ao evento (01 troféu por atleta).

14. DA CRONOMETRAGEM – A cronometragem oficial da prova estará à cargo da Chiptiming com dois postos de controle. 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).

15. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

15.1 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. Sendo suspensa a prova, por qualquer um destes motivos, esta será considerada realizada e não haverá designação de nova prova;

15.2 O ORGANIZADOR, em virtude de decretos e/ou portarias governamentais, reserva o direito de alteração da data, local e percurso da prova a qualquer tempo. Tal alteração será divulgada no site de inscrição da corrida;

15.3 Os atletas ficam cientes que deverão assumir no ato da inscrição todos os riscos e danos das eventuais condições previstas no item 15.1 e 15.2 das disposições gerais, não gerando qualquer responsabilidade para a organizador da prova;

15.4 Na hipótese de cancelamento da inscrição não haverá devolução do valor de inscrição;

15.5 Na hipótese de adiamento da corrida e a consequente divulgação de nova data não haverá devolução do valor da inscrição;

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

16. TERMO DE RESPONSABILIDADE/DECLARAÇÃO

Eu, "identificado no cadastramento de 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, se trata de uma corrida de obstáculos e, em seu percurso, além dos obstáculos artificiais descritos nas informações do evento, terá obstáculos naturais encontrados nas trilhas, aclives e declives do percurso da prova;
- 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 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.