

REGULAMENTO HEROES RACE

PRAIA DA COSTA-ES

1. O EVENTO

HEROES RACE, etapa PRAIA DA COSTA - ES, será realizado no dia 23 de maio de 2026 a partir das 15:00h (infantil). A etapa terá 2.5Km de distância e 20 (vinte) obstáculos.

2. LOCAL

A etapa PRAIA DA COSTA - ES será realizada na Arena OCR que será instalada na Curva da Sereia – Praia da Costa, Vila Velha ES.

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 três atletas e/ou nove atletas (três trincas) por vez. Os intervalos entre as largadas também irão depender do número de inscritos para que não haja “congestionamento” na pista de obstáculos. A categoria For Fun está programada para uma única largada, porém havendo muitos participantes, poderá ser feita em duas ou mais largadas.

3.2 PENALIDADES - Durante a prova todos os participantes das categorias individuais e/ou trios 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 trinca 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 trinca) por cada penalidade não cumprida.

Parágrafo Único: Os participantes da Categoria For Fun não terão obrigatoriedade de passar por todos os obstáculos e não irão receber punição por causa disto.

3.3 Em cada obstáculo haverá um fiscal e um **Penalty Box** informando sobre a penalidade a ser cumprida. No caso de trincas, mesmo que somente um dos participantes não transponha os obstáculos, todos pagarão os BURPEES.

OBSERVAÇÃO - Os atletas inscritos em trincas mistas deverão estar o tempo todo juntos. Só podem seguir para o próximo obstáculo após todos da trinca transpor o obstáculo anterior. 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 dos demais membros de completarem a sua prova.

3.4 FISCAIS DE PROVA - Estão autorizados pela organização a acompanhar, auxiliar, denunciar e desclassificar qualquer trinca ou atleta da categoria individual durante o desenvolvimento da prova, caso as trincas ou participantes individuais não sigam o previsto no regulamento.

3.5 LARGADAS E HORÁRIOS – Dado a primeira largada, as demais “largadas” serão dadas com um intervalo de até três minutos. Cada bateria poderá ter até três (3) atletas individuais na pista e/ou nove (9) atletas (trincas). A sequência de largada será fornecida pela organização do evento, sendo que a primeira acontecerá às 16:00h. O atleta e/ou equipe que perder seu horário irá para o final da fila de largadas (individual e/ou trinca).

OBSERVAÇÃO:

- Como as largadas serão sequenciais, todos os atletas individuais e trincas deverão estar prontos para largarem às 16:00h.

- O tempo a ser apurado é o líquido.

3.6 OBSTÁCULO - É o local de passagem obrigatória para as categorias individuais e mistas. 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. A terceira bateria será no Morro do Moreno. Observando que no Morro do Moreno não haverá obstáculos artificiais, porém haverá trilha que, caso chova, poderá estar escorregadia.

3.6.1 OBSTÁCULOS (A sequência não está definida)

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 utilizando ou não as mãos e pés;

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 DO JEAN - É uma transposição de uma parede com rede de proteção com 3m de altura e inclinação de 45°;

3.6.1.4 MONKY WALK - 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;

3.6.1.5 CAMA DO ESCALADOR - É um cubo com amarras de segurança onde os atletas sobem por um lado, transpõe a base alta do cubo rolando ou andando e desce pelo lado oposto da subida;

3.6.1.6 BARREIRA KELINHA - É uma parede com 1.10m de altura onde os atletas começam o aquecimento para transpor as paredes seguintes;

3.6.1.7 PAREDE VERTICAL HEROES RACE - É uma parede vertical com 2.20 metros de altura onde sua subida dar-se através de "garras" de escalada;

3.6.1.8 ESCALADA 60° COM CORDA - Os atletas escalam uma parede com 60° de inclinação e 2,5m de altura com ou sem ajuda de cordas;

3.6.1.9 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;

3.6.1.10 LENHADOR - Os atletas percorrem uma pista de uns 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 20 cm. Os três atletas devem carregar a tora;

3.6.1.11 GANGORRA - Trata-se de um obstáculo de equilíbrio;

3.6.1.12 ZIGZAG - Mais um obstáculo de equilíbrio. O atleta passa por uma pista de madeira suspensa 30cm do chão formando um ZIGZAG;

3.6.1.13 PUXADA DO HERCULES - Esse obstáculo consiste em uma estrutura de 3m de altura onde serão içados por corda sacos com areia pesando em torno de 15kg;

3.6.1.14 PISTA MINADA – É uma pista feita com pneus de carro onde você a transpões intercalando as passadas por dentro dos pneus;

3.6.1.15 ARRASTO E TRANSPORTE – Esse obstáculo consiste em puxar um pneu de caminhão através de uma corda com 20m e depois devolver este pneu no local de origem. Para essa devolução você tem que entrar com os dois pés no cento do pneu, levantar até a altura da cintura e/ou comprimento do braço. Correr ou caminhar até o local de origem;

3.6.1.16 FIEL DA BALANÇA – Os atletas percorrem uma pista de uns 50m carregando dois galões com aproximadamente 10 litros de água cada um. Vai 25m e retorna os outros 25m até o ponto de partida;

3.6.1.17 LADDER MONKEY - É uma transposição suspensa através de escada com 2,0 de altura no início com uma pequena inclinação até chegar a uma altura de 2.5m e logo perfazendo uma descida até o nivelamento de 2m. Pode haver uma lâmina de água no piso;

3.6.1.18 TAVESSIA DE BOMBONAS – Consiste em uma transposição de seis bombonas que irão ficar a 1m do chão;

3.6.1.19 ESCALADA PARA O POLO NORTE – É um obstáculo com uma escalada com cordas em uma rampa inclinada de 2.5m. Após a chegada ao ápice da rampa, sua descida dar-se através de outra rampa que tem sua finalização em uma piscina de gelo;

3.6.1.20 TRILHAS DO MORRO DO MORENO – É uma corrida com pista mista onde teremos areia, paralelepípedos, asfalto e trilhas perfazendo 2.5km.

3.6.2 HEROES RACE KIDS

3.6.2.1 HEROES RACE KIDS – Essa prova será realizada dentro da **Arena OCR** com escolha de obstáculos de baixa intensidade. Trata-se de uma prova lúdica. O atleta só poderá fazer parte dessa categoria mediante assinatura do Termo de Responsabilidade por parte dos pais e/ou responsável.

3.6.2.2 PREMIAÇÃO – Todos os atletas da categoria Kids irão receber medalha de participação.

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 SAIDA 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, roupas confortáveis 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 www.ticketsports.com.br

7.2 NÚMERO DE PARTICIPANTES - As inscrições estão limitadas em um número total de **250 participantes adultos e 50 participantes kids**.

7.3 INSCRITOS

7.3.1 IDADE PROVA PRINCIPAL - Todos devem ter idade igual e/ou superior a 15 anos de idade na data da realização da etapa/evento. Atletas menores de 18 anos devem ter o Termo de Responsabilidade assinado pelos pais e/ou responsável.

7.3.2 IDADE PROVA KITS – Todos devem ter idade igual a 3 anos e inferior a 12 anos na data da realização do evento.

7.3.3 CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO

7.3.3.1 INDIVIDUAL - Masculina e feminina.

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

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

7.3.3.4 CATEGORIA FOR FUN – Destinada aos participantes que irão por diversão. Sem a intenção de performar.

7.3.3.5 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 10 de fevereiro de 2026 ao dia 10 de maio de 2026, desde que, em **data anterior**, as vagas não tenham sido preenchidas;

7.5 VALORES

7.5.1 LOTE PROMOCIONAL, no período de 10 de fevereiro à 02 de março de 2026, o valor da inscrição será de R\$ 90,00 + taxas para atleta individual e de R\$ 260,00 + taxas por equipe (três participantes).

7.5.2 LOTE 01, no período de 03 de março a 05 de abril de 2026, caso ainda tenha vagas, o valor da inscrição será de R\$ 110,00 para atletas individual e de R\$ 300,00 por equipe (três participantes).

7.5.3 LOTE 02 no período de 06 a 20 de abril de 2026, caso ainda tenha vagas, o valor da inscrição será de R\$ 135,00 + taxas para atletas individual e de R\$ 365,00 + taxas por equipe (três participantes).

7.5.4 LOTE 03 no período de 21 de abril a 10 de maio de 2026, caso ainda tenha vagas, o valor da inscrição será de R\$ 150,00 + taxas para atletas individual e de R\$ 410,00 + taxas por equipe (três participantes).

7.5.5 Atletas Kids – LOTE ÚNICO – No período de 10 de fevereiro a 10 de maio de 2026, desde que o número de participantes não tenha sido preenchido em data anterior. O valor da inscrição será de 50,00 + taxas.

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. KIT ATLETA KIDS – Não haverá camisas e nem chip para a categoria kids. Os kids receberão número de competição e sacola porta kit. 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 23 de maio na ARENA OCR, das 10:00h às 15:00h.

Observação: Não deixe para pegar seu kit atleta na última hora de retirada. Às 15:00h, 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.

9.3 O kit atleta kids deverá ser retirado pelos pais e/ou responsável mediante a assinatura do Termo de Responsabilidade.

OBSERVAÇÃO: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KIT ATLETA FORA DO HORÁRIO.

10. 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.

9.4 CATEGORIA FOR FUN – Sem a necessidade de performar. Participação por diversão e entender a experiência oferecida.

9.5 CATEGORIA HEROES RACE KIDS – Os kids, por ser uma prova lúdica, não haverá premiação de pódio.

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

11.6 CATEGORIA FOR FUN – Todos recebem medalha de participação.

11.7 CATEGORIA KIDS – todos recebem medalha de participação

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 cafroes@oficinadoesporte.com.br e ou 868cafroes@gmail.com 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 Às 15:00h haverá uma prova recreativa para crianças entre 3 à 12 anos de idade. Utilizaremos alguns obstáculos (Tropeço, Rastejo, Lenhador, Piscina, Passo do Avestruz e outros obstáculos pertinentes para a idade). Serão somente 50 crianças inscritas no site www.ticketsports.com.br com taxa única de 50,00 (cinquenta reais). Na entrada da ARENA OCR os pais e/ou representante legal (maior de 18 anos), deverá assinar o termo de responsabilidade. Não teremos camisas no kit/atleta para as crianças. Todas irão receber número de competição, sacola porta kit e, ao final de sua atividade, medalha de participação.

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:

Assinale com um X

ADULTO

PAI E/OU RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA (Assinará Termo de Responsabilidade específico no dia do evento).

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 2.5km nas areias da praia e trilhas no Morro do Moreno;
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, E HEROES RACE KIDS ETAPA PRAIA DA COSTA - ES.