

REGULAMENTO OFICIAL

CORRIDA 5 KM COM OBSTÁCULOS

1. OBJETIVO

Promover um evento esportivo integrado, incentivando a prática de atividade física, a competição saudável e o lazer entre os participantes.

2. DATA E LOCAL

- **Data:** _____
- **Local:** _____

3. INSCRIÇÕES

- **Período de inscrição:** _____
- **Valor da inscrição:** R\$ _____
- **Forma de inscrição:** _____

4. PARTICIPAÇÃO

- **Idade mínima:** 16 (dezesesseis) anos.
o Menores de 18 anos deverão apresentar autorização assinada pelos pais ou responsáveis legais.
- **Limite de participantes:** _____

5. CATEGORIAS

- **Individual**
- **Grupo / Equipes**

6. PERCURSO

- **Distância total:** 5 (cinco) quilômetros.
- **Obstáculos:** 22 (vinte e dois) obstáculos distribuídos ao longo do percurso, com diferentes níveis de dificuldade física e técnica.

7. REQUISITOS DO PARTICIPANTE

- Uso obrigatório de tênis apropriados para corrida.
- Vestuário adequado, que permita ampla liberdade de movimento.
- Cumprimento integral das orientações da organização, fiscais de prova e voluntários.
- Não customizar as camisas
- O kit será entregue um dia antes da competição
- Não pode chegar no final do percurso trajado de outra roupa diferente a não ser a camisa padrão
- Ao descumprir a realização do obstáculo durante o percurso, o atleta cumprirá punição definida no local.

8. EQUIPAMENTOS E ITENS PESSOAIS

Recomenda-se que o participante leve:

- o Água;

- o Protetor solar;

- o Itens pessoais necessários para sua segurança e bem-estar.

9. SEGURANÇA

- Todos os participantes deverão respeitar as normas de segurança estabelecidas pela organização.
- Haverá equipe de apoio e atendimento médico disponível durante todo o evento.
- A organização poderá retirar da prova qualquer participante que apresente risco à própria saúde ou à de terceiros.

10. PREMIAÇÃO

- **Troféus e medalhas** para os três primeiros colocados de cada categoria.
- **Medalha de participação** para todos os competidores que concluírem o percurso.

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A organização reserva-se o direito de alterar este regulamento, visando o bom andamento e a segurança do evento.
- Ao efetuar a inscrição, o participante declara estar de acordo com todos os termos deste regulamento.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador(a) do RG nº _____ e CPF nº _____, declaro, para os devidos fins, que:

1. PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

Declaro que minha participação na Corrida 5 km com 22 Obstáculos é totalmente voluntária, não havendo qualquer tipo de imposição por parte da organização.

2. SAÚDE E SEGURANÇA

- Estou ciente dos riscos inerentes à prática de atividades físicas, especialmente em provas de corrida com obstáculos.
- Declaro que me encontro em boas condições de saúde, estando apto(a) física e mentalmente para participar do evento.
- Afirmo não possuir qualquer restrição médica que impeça minha participação.
- Comprometo-me a seguir rigorosamente todas as orientações de segurança fornecidas pela organização.

3. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE Isento, desde já, a organização do evento, seus patrocinadores, apoiadores, colaboradores, funcionários e voluntários de qualquer responsabilidade por eventuais lesões, acidentes, danos físicos, morais ou materiais, bem como perda ou extravio de bens pessoais durante a realização da prova.

4. USO DE IMAGEM Autorizo, de forma gratuita e por prazo indeterminado, a utilização de minha imagem, nome e voz, captados durante o evento, para fins de divulgação institucional, promocional e publicitária, em qualquer meio de comunicação, sem que isso gere direito a qualquer tipo de remuneração.

5. CIÊNCIA DO REGULAMENTO

Declaro que li, compreendi e aceito integralmente o Regulamento Oficial da Corrida 5 km com Obstáculos, comprometendo-me a cumprir todas as normas estabelecidas.

Por ser verdade, concordo com o regulamento e firmo o presente Termo de Responsabilidade.

Assinatura do Participante: _____