



REGULAMENTO

1ª Corrida Aniversário de Canoas

1. DA FINALIDADE E ORGANIZAÇÃO

1.1 – Objeto

Realização da 1ª Corrida Aniversário de Canoas.

1.2 – Justificativa

É um dos exercícios mais recomendados pelos médicos, seja para saúde como para perda de peso, além de proporcionar bem-estar físico e mental. Objetivamos despertar o maior interesse pela prática do esporte, contribuir para a valorização da corrida de rua integrada com a comunidade e incentivar a prática de esporte comunitário em Canoas. Essa atividade é completa e envolve praticamente todos os músculos do corpo, aumentando o ganho de massa muscular e queima de calorias, na corrida, usa-se capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade e equilíbrio. Aumenta a expectativa de vida, ajuda na perda e na manutenção do peso, reduz o risco de doenças crônicas, melhora a qualidade do sono, estimula a felicidade e combate depressão, ansiedade e estresse, além de elevar a disposição física e dar mais energia. Um estudo realizado por pesquisadores do Instituto Cooper, nos Estados Unidos, revela que uma hora de corrida representa um ganho de 7 horas extra de vida. Além disso, a atividade diminui os riscos de morte prematura em 40% (2018).

1.3 – Objetivo

Proporcionar a prática da corrida de rua, aos munícipes, corredores amadores e iniciantes, de todos os gêneros e população em geral. Oportunizar a corrida de rua, sem custo de inscrição, nos mesmos moldes das competições oficiais. Despertar o maior interesse pela prática da modalidade

1.4 – Organização

A organização da corrida está sob a responsabilidade da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Canoas/RS

1.5 – Estrutura do evento

Haverá amplo estacionamento, tendas para concentração, área de dispersão com fruta e hidratação para os atletas inscritos.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

2. DAS INSCRIÇÕES

2.1 – Inscrições

As inscrições serão feitas pelo site da Prefeitura Municipal de Canoas clicando no link:

<https://vamoquevamo.net.br/corridas-2023/aniversario-canoas.html>

LIMITE DE 250 ATLETAS.

2.2 – Período de inscrição

O período de inscrição se inicia em 20 de junho de 2023 e encerra ao completar os 250 inscritos

2.3 – Taxa de inscrição:

A 1ª Corrida Aniversário de Canoas terá inscrições gratuitas, mediante a doação de 2kg de alimento não perecível na retirada do KIT CRONOMETRAGEM. (ver item)

3. CALENDÁRIO DAS ETAPAS

Descrição	Período
Período de inscrição	20/06/2023 a 22/06/2023
Realização da prova	25/06/2023

3.1 – Local da prova/percurso

O evento terá **LARGADA** às 08hrs na Avenida Farroupilha, estacionamento C do ParkShopping Canoas e **CHEGADA** à mesma Avenida Farroupilha, com percurso de 3km e 6km de corrida, conforme descrito em anexo.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

3.2 – Faixas etárias

Categoria Masculino e Feminino	
15 a 19 anos	45 a 49 anos
20 a 24 anos	50 a 54 anos
25 a 29 anos	55 a 59 anos
30 a 34 anos	60 a 64 anos
35 a 39 anos	65 a 69 anos
40 a 44 anos	70 anos + categoria PNE

4. KIT CRONOMETRAGEM

4.1 – O kit do atleta é composto por:

- Numeral de peito com chip (deverá ser fixado na camiseta, na altura do peito)

4.2 – Locais e horários de entrega do KIT

Os kits serão entregues no dia 24/06/2023 das 14hrs às 19hrs na Loja SHOPMASP SPORTS Canoas, na Rua Quinze de Janeiro, 350 - Centro, Canoas.

Para retirar o kit do ATLETA, é necessário apresentar documento original com foto.

5. RESULTADOS/CLASSIFICAÇÃO

5.1 – Classificação

A classificação dos ATLETAS na prova será definida conforme sua colocação (ordem de CHEGADA).

Classificados segundo o tempo bruto nas faixas etárias e na geral. Não haverá dupla premiação.

A participação será aberta a atletas de ambos os sexos, com idade mínima de 15 anos.



5.2 – Premiação

5.2.1 – Todos os participantes que concluírem a prova receberão medalha de participação.

5.2.2 – Premiação com troféu na classificação geral masculino e feminino do 1º ao 5º colocado, e premiação com medalha para as faixas etárias masculino e feminino do 1º ao 3º colocado.

5.2.3 – Premiação dos apoiadores geral masculino e feminino do 1º ao 5º colocado.

6. CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.1 – A prova visa promover a prática da corrida na cidade e arredores, assim como também a relação entre a corrida, saúde e natureza;

6.2 – As vias de trânsito não serão interrompidas para a realização da prova, portanto os atletas deverão observar o fluxo de veículos, de transeuntes e da fauna local;

6.3 – A prova acontecerá com qualquer condição climática. Qualquer decisão contrária a isso só poderá ser tomada pela organização da prova e somente visando à segurança dos atletas;

6.4 – Os atletas deverão usar os números de peito fornecidos pela Organização para identificação na prova durante o evento, sob pena de desclassificação se este item não for cumprido;

6.5 – Caso a organização sinta necessidade, poderá solicitar atestado médico do atleta para participação na prova;

6.6 – Serão disponibilizados aos atletas pontos de hidratação, onde haverá água a disposição;

6.7 – Os atletas deverão descartar suas garrafas, copos e lixo em geral dentro dos recipientes próprios para isso, inclusive durante a prova, sob pena de desclassificação;

6.8 – Ao efetuar a inscrição o atleta cede os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena e divulgação da prova em qualquer mídia, em qualquer tempo;

6.9 – Haverá estacionamento no local, porém as vagas serão limitadas e por ordem de chegada. A Organização do Evento e os responsáveis pelo estabelecimento não se responsabilizarão por qualquer dano, furto ou roubo de veículos ou equipamentos deixados nos mesmos;



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

6.10 – Durante a realização da prova os participantes serão fiscalizados em todo o percurso por staffs identificados com uma camiseta diferenciada, com autoridade para identificação e anotação dos participantes que estejam utilizando-se de conduta antidesportiva, a ser encaminhada a Organização para decisão quanto à aplicação das penalizações estabelecidas neste regulamento;

6.11 – Serão motivos de possível desclassificação: Ingerir bebidas alcoólicas, drogas ou estimulantes; causar danos a propriedades particulares ou a natureza; jogar lixo nas vias públicas ou fora das lixeiras; usar algum meio de comunicação, como celular ou rádio; atrapalhar o atendimento da equipe de resgate ou o trabalho dos Fiscais; praticar atos antidesportivos ou desrespeitar as pessoas; utilizar “batedor” (apoio) durante a prova; desacatar ou desrespeitar as decisões da Organização e orientações dos Resgates ou dos Fiscais; trocar o número de peito com outro atleta sem comunicar a Organização antes de ser dada a largada e com as devidas alterações no sistema.

6.12 – A desclassificação lança o participante ao último lugar de classificação na prova;

6.13 – Casos omissos no regulamento serão analisados e julgados pelo Diretor de prova e pela Organização;

6.14 – Recursos e Protestos serão aceitos pela Organização da Prova dentro do prazo previsto de 5 minutos após a chegada do último participante da categoria e publicação dos resultados no mural do evento;

6.15 – O atleta no momento da inscrição declara estar apto fisicamente e em boas condições de saúde para realizar a prova, eximindo a organização da mesma de qualquer tipo de responsabilidade;

6.16 – A Organização terá total autonomia para decidir sobre qualquer questão independentemente de estar prevista neste regulamento;

6.18 – Disponibilizaremos uma ambulância para a prova. Será prestado o primeiro atendimento e se necessário o atleta será encaminhado para o serviço público de saúde mais próximo, isentando a responsabilidade do organizador.

APOIADORES:

PARK SHOPPING CANOAS
SHOPMASP SPORTS
EMPÓRIO CIA DA NUTRIÇÃO
FORT ATACADISTA
CLIC RUN