



## REGULAMENTO

### Nada e Corre: Curto, Médio e Longo (Individual e Revezamento)

#### INFORMAÇÕES GERAIS

O evento é uma realização e organização do São Carlos Clube.

**Data:** 26/04/2024 (Sexta feira)

#### **Horários:**

- **Check in:** 18h45 (Todas as distâncias)
- **Largadas:** 19h00 – Individual Curto
- **Largadas:** 19h20 – Individual Médio
- **Largadas:** 19h50 – Individual longo
- **Largadas:** 20:30h – Revezamento (Todas as distâncias)

**Idade mínima:** 14 anos (NÃO SERÃO ACEITAS INSCRIÇÕES ABAIXO DA IDADE MÍNIMA).

O Nada e Corre é composto pelas distâncias curto, médio e Longo (Individual e Revezamento):

- **Nada e Corre curto:**  
150m de natação (2 voltas nas boias) +1 km de corrida (2 voltas nas pista)
- **Nada e Corre médio:**  
300m de natação (4 voltas nas boias) +2km de corrida (4 voltas nas boias)
- **Nada e Corre Longo:**  
600m de natação (8 voltas nas boias) + 3km de corrida (7 voltas nas boias)

Nas provas individuais (curta, média e longa) teremos a divisão de categorias em Geral Masculino e Geral Feminino.



# São Carlos Clube





Na prova de revezamento (curta, média e longa) as equipes serão formadas por 2 participantes em categoria única. Podendo ser formadas por duas mulheres, dois homens ou um homem e uma mulher. Neste formato o atleta da corrida deverá aguardar para iniciar a modalidade na área de transição ao lado da piscina até que seu parceiro faça a saída da natação e toque na mão deste, liberando o início da corrida.

Destina-se a atleta e desportista em geral de ambos os sexos devidamente inscrito, que se declara conhecedor e concordante com as condições a seguir:

## INSCRIÇÕES

Poderão participar do evento o(a) participante que se inscrever em 01 (um) dos percursos disponibilizados, realizar o pagamento do valor correspondente à inscrição no prazo determinado, expressar concordância com as normas deste Regulamento, aceite do Termo de responsabilidade, parte integrante deste Regulamento e escolher a sua categoria.

As inscrições on-line\* serão realizadas pelo link disponibilizado pelo WhatsApp: (16) 99382-7834.

\*A inscrição online garante não só a segurança, a comodidade e conveniência da transação realizada pelo atleta, mas também remunera os seguintes serviços: (i) controle de confirmação e autenticação de pagamento; (ii) sistema de segurança da informação (iii) disparo de confirmação do pedido de compra da inscrição; (iv) disparo de confirmação da venda (ou reprovação) de inscrição após a confirmação do pagamento.

Valores:

- Pré-inscrição Sócio (individual ou revezamento): R\$55,00 por participante (kit com camiseta)
- Se o mesmo participante for participar de duas categorias, a segunda é gratuita.

As inscrições serão encerradas caso seja atingido o limite técnico de 60 (sessenta) participantes no evento em geral. A ORGANIZAÇÃO poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

Solicitações de alteração referentes a modalidades, categoria, metragens deverá ser consultado no WhatsApp: (16) 99382-7834.

A organização oferta a opção da escolha do tamanho da camiseta no ato da inscrição, portanto não haverá a possibilidade de troca do tamanho por escolha errada no ato da entrega do kit. Em caso de erro no tamanho da camisa, o atleta tem a opção de escolher o melhor tamanho disponível no momento e em seguida agendar com a organização a melhor maneira de solucionar o erro, a organização não garante que poderá haver a troca para o tamanho adequado.



# São Carlos Clube





## PERCURSO

A contagem de voltas na natação deverá ser feita pelo participante, lembrando que os árbitros acompanharão a prova. O controle de voltas na corrida deverá ser feita pelo participante, lembrando que os árbitros também acompanharão a prova. Ao longo do percurso da prova haverá postos de hidratação. Após os postos de hidratação o atleta terá 50m para descarte de resíduos.

### Natação:

O percurso da etapa da natação será de: 150m na distância curta (2 voltas nas boias), 300m na distância média (4 voltas nas boias), 600m na distância longa (8 voltas nas boias);

O número de identificação é obrigatório no corpo do atleta, feito no check-in uma marcação no antebraço direito e também na perna direita;

É recomendado o uso da touca de natação;

O uso de roupa de borracha será PROIBIDO;

O participante deverá contornar as boias de sinalização, o não cumprimento levará a desclassificação;

Qualquer auxílio ao atleta só é permitido desde que seja feito por membros da organização, caso tenha auxílio externo será desclassificado.

### Corrida:

O percurso da etapa da corrida será de aproximadamente: 1km na distância curta (Transição + 2 voltas na pista), 2km na distância média (Transição + 4 voltas na pista), 3km na distância longa (Transição + 7 voltas na pista).

É obrigatório fazer o contorno da(s) placa (s) de retorno no percurso da transição até o início da pista de atletismo, caso não faça será desclassificado.

### Punições:

O participante deverá acatar toda e qualquer decisão da organização, as quais estão previstas no regulamento; O participante que cortar percurso da natação ou corrida será desclassificado; O participante, quando estiver dentro da área de transição da natação para a corrida será obrigado a deixar todos os seus pertences no espaço físico do bloco de área de transição. Após o término da prova, para a retirada de seus pertences junto com este apenas poderá retirar do bloco que lhe é referido;



# São Carlos Clube





## ENTREGA DE KITS

Terão direito a Camiseta os participantes que se inscreveram para o Nada e Corre.

O Kit somente poderá ser retirado pelo(a) participante inscrito mediante apresentação do documento oficial com foto. No momento da retirada do kit o responsável deverá conferir os seus dados como nome completo, data de nascimento, categoria, deve conferir também o seu kit se está tudo de acordo com o kit escolhido no ato da inscrição. Não serão aceitas reclamações cadastrais após a retirada do kit e se houver alguma ocorrência de erro durante ou após a prova, o atleta será desclassificado.

## PREMIAÇÃO

O pódio obedecerá aos seguintes critérios, segundo cronometragem manual no tempo líquido.

Os (03) três primeiros colocados de cada categoria são:

Individual Geral Curto Masculino

Individual Geral Curto Feminino

Individual Geral Médio Masculino

Individual Geral Médio Feminino

Individual Geral Longo Masculino

Individual Geral Longo Feminino

Revezamento Geral Curto

Revezamento Geral Médio

Revezamento Geral Longo



# São Carlos Clube





## **DAS CONDIÇÕES FÍSICAS E DE SAÚDE DO ATLETA**

Ao participar do Nada e corre, o participante assume a responsabilidade por seus dados fornecidos e aceita totalmente o Regulamento da Prova, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor de seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na prova, antes, durante e depois da mesma.

O participante deverá estar calçado durante todo o percurso da corrida. Caso isso não seja cumprido, o atleta será desclassificado. Todos os atletas participantes deverão estar em dia com avaliação médica para realização da prova e responderão o PAR-Q antes da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos. A ORGANIZAÇÃO não tem responsabilidade sobre o atendimento médico, no entanto haverá atendimento emergencial aos atletas.

## **REGRAS DE TRANSFERÊNCIA**

Solicitações de alteração de distância ou transferência para outro participante de até 5 dias antes da realização do evento se houver disponibilidade de materiais para a realização da mesma. As solicitações devem ser realizadas através do WhatsApp: (16) 99382-7834

## **RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA**

Durante o percurso das provas, o participante deverá manter-se atento ao fluxo de participantes, sinalizações no percurso e orientações de staffs em partes do local. Devido à perda de atenção com a paisagem ou outras coisas, o participante deverá evitar correr muito próximo aos limites das laterais do percurso, o que pode gerar tropeços no meio-fio, ou nos objetos de segurança e demarcação. O participante deverá percorrer o trajeto traçado pela organização, ficando dentro dos limites impostos pelo gradeamento e sinalização colocados ao longo do percurso, evitando assim, acidentes fora destes limites. É de grande importância que o participante procure jogar os copos e demais objetos, que for descartar durante a prova nos locais de lixo. Evitando jogar objetos nas calçadas, jardins, ou por onde os outros participantes passarão. Esta ação pode causar sérios acidentes a outros participantes, e também é prejudicial para o meio ambiente. O competidor é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição. Pode o diretor de prova, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento. Em caso de abandono da prova, por qualquer razão, a organização deverá ser informada para a própria segurança do atleta;



# São Carlos Clube





## **DOS DIREITOS DE IMAGEM E DIREITOS AUTORAIS**

Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para o São Carlos Clube, seus patrocinadores, apoiadores e a organização da prova. Ao participar deste evento, cada participante está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/ data. Filmes e fotografias relativos à prova têm o direito reservado aos organizadores. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação dos organizadores da prova por escrito.

## **DA SUSPENSÃO, CANCELAMENTO OU ADIAMENTO DO EVENTO**

A Comissão Organizadora, primando pela segurança dos participantes e de seus colaboradores, poderá determinar a suspensão da corrida ou natação, iniciada ou não, por questões de segurança, frio e tempestades e/ou motivos de força maior. Os(as) participante ficam cientes que deverão assumir, no ato da inscrição, todos os riscos e danos da eventual suspensão da corrida ou a natação (iniciada ou não) por questões de segurança e/ou motivos de força maior, não gerando qualquer responsabilidade para a empresa organizadora. O evento poderá ser adiado ou cancelado a critério da organização do evento, sendo comunicando aos inscritos esta decisão pelas redes sociais e pelo site do São Carlos Clube. Na hipótese de suspensão do evento esportivo por conta de orientações governamentais até 30 dias antes do evento o participante terá sua inscrição automaticamente transferida para nova data.

## **DISPOSIÇÕES GERAIS**

O participante que ceder sua inscrição para outra pessoa e não comunicar aos organizadores do evento formalmente por escrito será responsável por qualquer acidente ou dano que venha sofrer, isentando o atendimento e qualquer responsabilidade da organização da prova, seus patrocinadores, apoiadores e órgãos públicos envolvidos na prova.

Não haverá reembolso, por parte da Organização, bem como seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente à inscrição, equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.



# São Carlos Clube





É proibido pular a grade para entrar na piscina no momento da largada. O participante deverá observar o trajeto, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. Não será permitido o acesso às áreas do evento utilizando-se de caminhos sem serem os sinalizados para tal situação, sendo proibido pular as grades ou cavaletes que delimitam estas áreas para entrar na pista em qualquer momento da prova. O descumprimento destas regras causará a desclassificação do participante. Toda a irregularidade ou atitude antidesportiva, cometida pelo participante, será passível de desclassificação.

As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas por WhatsApp: (16) 99382-7834 para que sejam registradas e respondidas a contento. A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do EVENTO ou motivos de força maior, incluir ou alterar este regulamento, total ou parcialmente.

As dúvidas ou omissões deste regulamento serão analisadas pela Comissão ORGANIZADORA e/ou pelos ORGANIZADORES/ REALIZADORES de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões; O participante é responsável pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o participante será desclassificado da prova e responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental. Ao se inscrever nesta prova, o participante assume automaticamente o conhecimento de todos os termos deste Regulamento, ficando de acordo com todos os itens supracitados e acatando todas as decisões da organização, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal, no que diz respeito a qualquer punição imputada pelos organizadores do evento.



São Carlos Clube