1° CORRIDA NOTURNA SESC QUARAÍ

1. OBJETIVO **1**
2. PÚBLICO ALVO **2**
3. PROGRAMAÇÃO **2**
4. INSCRIÇÕES **2**
5. ESTRUTURA DO EVENTO **3**
6. IMPORTANTE: SAÚDE **3**
7. REGULAMENTO ESPECÍFICO **4**
8. INFORMATIVOS **4**

REGULAMENTO GERAL

1. OBJETIVO

1.1 Promover o bem-estar social e a qualidade de vida dos participantes através de atividades esportivas.

1.2 Promover a integração e a socialização dos participantes, através da prática da Corrida;

1.3 Incentivando e promovendo saúde;

1.4 Desenvolver nos participantes o companheirismo, o respeito às regras e a vivência da cidadania através de uma atividade de lazer;

1.5 Realizar a manutenção e promoção da qualidade de vida dos praticantes da Corrida;

1.6 Difundir a visibilidade do município a nível regional.

2. PÚBLICO ALVO

2.1 Comunidade em geral.

3. PROGRAMAÇÃO

3.1 LOCAL: Quaraí - Rio Grande do Sul. Concentração, largada e chegada: Praça Central

3.2 DATA E HORÁRIO DO EVENTO: ***QUARTA–FEIRA, 28 DE NOVEMBRO DE 2018***

- **19h às 19h45:** Retirada do número no local do evento
- **20h:** Largada oficial

3.3 CATEGORIAS : ***7km*** – *CORRIDA DE RUA* - MASCULINO / FEMININO

FAIXAS ETÁRIAS:

DOS 16 AOS 19 ANOS
DOS 20 AOS 29 ANOS
DOS 30 AOS 39ANOS
DOS 40 AOS 44 ANOS
DOS 45 AOS 49 ANOS
DOS 50 AOS 54 ANOS
DOS 55 AOS 59 ANOS
+ DE 60 ANOS

4. INSCRIÇÕES

4.1 As inscrições disponíveis no site**: www.sesc-rs.com.br/esporte/corrida;**

4.2 PRAZO LIMITE para inscrições é na terça-feira, dia 27 de novembro, às 18h;

4.3 As inscrições são limitadas para 200 atletas;

O atleta poderá:

1º) optar por pagamento online através de Cartão de Crédito;

2º) optar pelo pagamento em qualquer Unidade Sesc/RS;

3º) optar pelo pagamento com Boleto Bancário (disponível até dia25 /11/18): terá vencimento de um dia útil para quitá-lo, se não efetuar o pagamento até o vencimento a inscrição será automaticamente cancelada em até 72 horas havendo a necessidade de inscrever-se novamente (conforme disponibilidade de vagas).

Sugestão: Utilize preferencialmente versões atuais do Internet Explorer.

5. ESTRUTURA DO EVENTO

5.1 Estrutura de largada e chegada;

5.2 Hidratação 2 pontos;

5.3 Frutas;

5.4 Medalhas de participação para os atletas que concluírem o percurso;

5.5 Medalhas de 1º ao 3º ligar no geral e nas categorias.

6. IMPORTANTE: SAÚDE

Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Faça uma avaliação médica, procure um profissional para verificar sua aptidão física. Todos os participantes deverão estar em dia com seus exames médicos, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos.

Em caso de apresentação de quadro clínico de risco, o participante que for atendido por médico da equipe do evento deverá acatar as orientações do profissional. O coordenador da atividade poderá, seguindo recomendação do médico ou enfermeiro responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento. Será disponibilizado um serviço de ambulância para atendimento emergencial aos atletas e remoção aos hospitais da rede pública de saúde.

O participante ou seu acompanhante poderá decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a Comissão Organizadora de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes do atendimento médico.

7. REGULAMENTO ESPECÍFICO

7.1 CONDUTA NA LARGADA:

- O participante deverá se apresentar rigorosamente no horário de largada;
- O participante deverá se apresentar com o número de identificação visível;

7.2 CONDUTA NO PERCURSO:

- Uma moto batedora acompanhará na frente;
- Respeite sempre os companheiros, manobras desleais contra outro atleta, tumultuar o trabalho da organização e desrespeitar os organizadores resultará em suspensão do participante;
- O competidor deverá respeitar as marcações de trajeto do inicio ao fim do percurso;

7.3 DEMAIS OBSERVAÇÕES:

- O 1º CORRIDA NOTURNA DE QUARAI é aberta aos participantes de ambos os sexos. Conta com uma estrutura de apoio com carros e guias para suporte a iniciantes na modalidade.
- A competição ocorrerá em estradas com trânsito aberto aos veículos, sendo seu fluxo controlado por motos e equipes de apoio;
- **O evento acontece com qualquer situação climática;**
- Em caso de desistência de participação no evento, antes ou durante, não será devolvido o valor da inscrição e também não será possível transferir o valor para outro evento promovido pelo Sesc.

8. INFORMATIVOS

8.1 KIT ATLETA: Medalha de participação

8.2 HIDRATAÇÃO E FRUTAS: O evento contará com dois pontos de hidratação e um ponto de fornecimento de frutas no local de chegada a disposição dos participantes.

Uruguaiana, 05 novembro de 2018.