



## **REGULAMENTO DA CORRIDA/PASSEIO CROSS COUNTRY - CROSS RUN PARQUE CESAMAR 2023**

- I. A Corrida e passeio de Cross Country - Cross Run Parque Cesamar 2023 é realizada pela Prefeitura de Palmas por meio da Fundação Municipal de Esportes e Lazer e tem como objetivo proporcionar uma experiência desafiadora e enriquecedora aos participantes, promovendo a prática esportiva, o contato com a natureza e a superação pessoal.
- II. O evento visa incentivar a integração da população em geral de Palmas e dos visitantes da Capital do Tocantins em um ambiente natural, oferecendo um percurso de 6,6 km de trilha dentro do Parque Cesamar, localizado em Palmas, Tocantins.
- III. A organização do Cross Run Parque Cesamar 2023 tem como compromisso fornecer uma estrutura adequada e segura para os participantes.
- IV. Esta corrida é uma oportunidade única para os entusiastas do esporte testarem suas habilidades, superarem desafios pessoais e desfrutarem de uma atmosfera esportiva saudável e inspiradora.
- V. A partir deste regulamento, serão estabelecidas as regras, critérios e procedimentos necessários para garantir o bom funcionamento e a segurança do evento, assim como o cumprimento das normas e a melhor experiência possível para todos os participantes.
- VI. Agora, vamos prosseguir com os detalhes específicos do regulamento, abordando inscrições, regras de participação, premiação, percurso, segurança e outros aspectos essenciais para o sucesso do Cross Run Parque Cesamar 2023.

### **1. DAS INFORMAÇÕES GERAIS**

**1.1.** A Corrida Cross Country - Cross Run Parque Cesamar 2023 é um evento esportivo organizado pela Prefeitura de Palmas, por meio da Fundação Municipal de Esportes e Lazer de Palmas. A administração e a coordenação geral do evento estão sob a responsabilidade dessas entidades, que garantirão a execução adequada e o cumprimento deste regulamento.

**1.2.** O passeio/corrída Cross Run Parque Cesamar 2023 será no dia 16 de julho de 2023 (domingo), com a largada marcada para as 7 horas da manhã. O evento terá uma duração estimada de aproximadamente 2 horas e 30 minutos, considerando o tempo médio esperado para os participantes percorrerem o trajeto de 6,6 km no Parque Cesamar.

**1.3.** Cronograma do evento:

- 6h00 - Abertura da área de concentração



- 6h45 - Chamada para o aquecimento e instruções finais
- 7h00 - Largada oficial da corrida
- 9h30 - Cerimônia de premiação
- 10h30 - Encerramento do evento

**1.4.** O cronograma é uma estimativa e pode sofrer ajustes de acordo com a necessidade da organização e o andamento da corrida. É importante que os participantes estejam atentos às informações divulgadas pela organização do evento para quaisquer atualizações ou alterações no cronograma.

**1.5.** A Fundação Municipal de Esportes e Lazer de Palmas está empenhada em proporcionar um evento de qualidade, prezando pela segurança, diversão e satisfação dos participantes. Todos os esforços serão feitos para garantir uma experiência memorável aos atletas, voluntários e demais envolvidos na Corrida Cross Country - Cross Run Parque Cesamar 2023.

## **2. DAS INSCRIÇÕES:**

### **2.1.** Critérios de elegibilidade para participação:

- a) A corrida é aberta para atletas a partir de 16 anos de idade.
- b) Os participantes devem estar em bom estado de saúde e aptos a realizar atividades físicas.

### **2.2.** Procedimento de inscrição:

- a) As inscrições para a Corrida e Passeio de Cross Country - Cross Run Parque Cesamar 2023 serão realizadas exclusivamente por meio do site oficial do evento, disponível em [www.tonacorrída.com.br](http://www.tonacorrída.com.br) no período de 01 de julho de 2023 a 04 de julho de 2023, ou até que seja atingido o limite máximo de 300 inscritos.
- b) A participação no evento é gratuita, não havendo necessidade de pagamento em dinheiro para efetuar a inscrição. No entanto, cada atleta inscrito deverá entregar 2 litros de leite em caixa no dia 13 de julho (quinta-feira), na sede da Fundação Municipal de Esportes e Lazer (Fundesportes), localizada no Parque Cesamar para retirar a sua pulseira de credenciamento.
- c) O horário para entrega dos 2 litros de leite é das 9h às 18h. A não entrega do leite na data especificada resultará na perda da vaga do atleta inscrito.
- d) Ao entregar os 2 litros de leite, o atleta receberá uma pulseira numerada que lhe dará acesso à arena de largada e chegada da corrida, além de garantir a participação na prova e servirá como comprovante para que o atleta receba uma medalha de participação no evento.



- e) A retirada da pulseira de credenciamento junto à FUNDESPORTES pode ser realizada por pessoa diversa da inscrita, desde que com autorização expressa (pode ser via celular) e a entrega dos 2 litros de leite.
- f) Caso algum atleta inscrito não compareça para retirar a sua pulseira de credenciamento, a organização do evento verificará a quantidade de vagas disponíveis. Em seguida, novas inscrições serão abertas para preencher as vagas não ocupadas.
- g) Os novos atletas interessados em participar da corrida deverão se inscrever no site [www.tonacorrída.com.br](http://www.tonacorrída.com.br) na sexta-feira (dia 14/07) a partir das 8h da manhã até meio dia, ou até se esgotarem as inscrições remanescentes. Autorizada a inscrição, o atleta deve comparecer na própria sexta-feira das 13h às 18h, na sede da Fundesportes, ou no domingo às 6h da manhã até as 6h30, portando os 2 litros de leite, para retirar a sua pulseira de credenciamento.
- h) É de responsabilidade do atleta fornecer informações precisas e atualizadas durante o processo de inscrição. Caso haja qualquer inconsistência nos dados fornecidos, a organização do evento não se responsabilizará por eventuais problemas decorrentes dessas informações incorretas.
- i) A entrega dos 2 litros de leite tem o objetivo de promover uma ação social em benefício de instituições locais que atendam pessoas em situação de vulnerabilidade social.

#### **2.4. Itens disponibilizados pela organização:**

- a) Kit de frutas:
  - Todos os participantes receberão um kit de frutas na chegada, como forma de reposição nutricional após a corrida.
- b) Premiação:
  - Os três primeiros colocados masculino e feminino serão premiados com troféus.
- c) Medalha de participação: Todos os atletas inscritos e credenciados com a pulseira do evento receberão uma medalha de *finishers*, ou seja, para aqueles que completarem o percurso da corrida.
- c) Pontos de hidratação:
  - A organização disponibilizará pontos de controle no percurso, onde os participantes poderão se abastecer de água.
  - Além disso, haverá água disponível no local de largada e chegada da corrida.

**2.6.** Os itens mencionados acima são de responsabilidade da organização do evento e visam proporcionar uma melhor experiência aos participantes, garantindo sua hidratação adequada, bem como reconhecimento e premiação aos destaques da corrida.



### **3. REGRAS GERAIS DA COMPETIÇÃO:**

#### **3.1. Comportamento e Conduta dos Participantes:**

- a) Os participantes devem manter um comportamento respeitoso e esportivo durante toda a corrida, evitando condutas antidesportivas e desrespeitosas com os demais competidores, organizadores e espectadores.
- b) É proibido o uso de linguagem ofensiva, gestos obscenos ou qualquer tipo de comportamento inadequado que possa prejudicar o bom andamento do evento.

#### **3.2. Proibições e Penalidades:**

- a) É estritamente proibido receber qualquer tipo de auxílio externo, como acompanhamento de ciclistas ou outras pessoas durante a corrida.
- b) O descumprimento das regras estabelecidas poderá resultar em penalidades, incluindo advertências, desclassificação e até mesmo banimento de futuras edições do evento, conforme a gravidade da infração.

#### **3.3. Responsabilidade e Consentimento dos Participantes:**

- a) Todos os participantes assumem total responsabilidade por sua participação na corrida, incluindo sua condição física e saúde adequadas para a prática esportiva.
- b) Ao se inscreverem, os participantes declaram estar cientes dos riscos envolvidos na prática esportiva e concordam em isentar a organização do evento, a Prefeitura de Palmas e a Fundação Municipal de Esportes e Lazer de Palmas de qualquer responsabilidade por eventuais acidentes, lesões ou danos durante a corrida.

#### **3.4. Procedimentos de Largada e Chegada:**

- a) A largada será realizada pontualmente às 7 horas da manhã, no horário estabelecido.
- b) Os participantes deverão se posicionar no local indicado pela organização, respeitando as instruções dos fiscais e seguindo as orientações de largada.

**3.5.** A organização se reserva o direito de modificar ou adicionar regras específicas caso haja necessidade, visando garantir a segurança e o bom andamento da corrida.

### **4. INFORMAÇÕES SOBRE O PERCURSO:**

#### **4.1. Percurso:**

- a) A corrida será realizada em um percurso de 6,6 km de trilha dentro do Parque Cesamar, localizado em Palmas, Tocantins.

- b) O percurso foi cuidadosamente selecionado para proporcionar um desafio adequado aos participantes, com trechos de terreno variado, incluindo subidas, descidas e obstáculos naturais.

**4.2. Marcadores e Sinalização:**

- a) O percurso será devidamente marcado com placas indicativas e fitas sinalizadoras, visíveis e colocadas de forma estratégica para auxiliar os competidores ao longo da trilha.
- b) É essencial que os participantes sigam a sinalização estabelecida, mantendo-se no percurso designado.

**4.3. Medidas de Segurança no Percurso:**

- a) Equipe de Resgate e Primeiros Socorros:
- b) Durante toda a corrida, uma equipe de resgate e primeiros socorros estará disponível para prestar assistência imediata em caso de acidentes ou emergências médicas.

**4.4. Pontos de Controle de Percurso:**

- a) Serão estabelecidos pontos de controle ao longo do percurso, onde os competidores deverão passar para garantir a conclusão correta da prova.

**4.6.** Os pontos de controle serão devidamente identificados e contarão com equipe de apoio para registrar a passagem dos participantes por meio filmagem.

**4.7.** A segurança dos participantes é uma prioridade, e todas as medidas necessárias serão tomadas para garantir um percurso seguro e bem sinalizado.

**5. CATEGORIAS E PREMIAÇÕES:**

**5.1.** Somente serão premiados com troféus os 3 primeiros colocados masculino e as 3 primeiras colocadas femininas;

**5.2. Critérios de Premiação:**

- b) A premiação será baseada na ordem de chegada dos 3 primeiros atletas Masculino e as 3 primeiras atletas femininas que passarem por todos os pontos de controle da competição e ultrapassarem o portal de chegada.
- c) Os resultados serão registrados manualmente e por meio de filmagens, tanto da chegada, quanto nos pontos de controle.

**5.3. Processo de Apelação e Revisão de Resultados:**



- a) Apelação: Caso algum competidor deseje contestar um resultado ou apresentar uma apelação, deverá fazê-lo por escrito.
- b) Revisão de Resultados: A comissão organizadora realizará uma revisão cuidadosa de todas as possíveis apelações recebidas e tomará as medidas necessárias para resolver qualquer discrepância.

**5.4.** O resultado final, após a revisão, será considerado definitivo e não estará sujeito a novas apelações.

**5.5.** A premiação e os critérios de classificação serão aplicados de acordo com as categorias estabelecidas e as decisões da comissão organizadora.

## **6. VESTIMENTA E CUIDADOS DURANTE A TRILHA:**

### **6.1. Vestimenta Adequada:**

- a) Recomenda-se que todos os atletas participantes estejam vestidos adequadamente para a prática da corrida cross country.
- b) Recomenda-se o uso de roupas leves, confortáveis e apropriadas para atividades esportivas, como camisetas, shorts ou calças esportivas.
- c) É altamente recomendável o uso de calçados apropriados para trilha, com solado aderente e boa estabilidade.

### **6.2. Proteção e Segurança:**

- a) Devido ao percurso ocorrer dentro do Parque Cesamar, um local de trilha dentro da mata, os atletas devem estar cientes dos possíveis obstáculos naturais, como raízes, pedras e declives acentuados.
- b) É responsabilidade de cada participante zelar por sua própria segurança e tomar as precauções necessárias para evitar acidentes.
- c) Recomenda-se o uso de protetor solar, repelente de insetos e chapéu ou boné para proteção contra o sol.

**6.3.** Todos os participantes são responsáveis por seguir as orientações de vestimenta adequada, tomar os devidos cuidados durante a trilha e respeitar as regras de segurança estabelecidas pela organização.

**6.4.** A participação no evento implica na aceitação dessas medidas de segurança e na ciência de que a prática esportiva envolve riscos inerentes.

**6.5.** A organização do evento se reserva o direito de tomar as medidas necessárias para garantir a segurança dos participantes, podendo desclassificar ou desqualificar qualquer atleta que não cumpra com as orientações ou coloque em risco a sua própria segurança ou a de outros participantes.

**6.6.** Leia atentamente o regulamento completo para obter informações adicionais sobre outros aspectos importantes da corrida cross country e seguir as orientações fornecidas pela organização.



## **7. LOCALIZAÇÃO DO PARQUE CESAMAR E ESTACIONAMENTO:**

### **7.1. Local do Evento:**

- a) A corrida Cross Run Parque Cesamar 2023 - ocorrerá no Parque Cesamar, localizado na área verde no centro de Palmas, Tocantins.
- b) O Parque Cesamar oferece ampla área verde e infraestrutura adequada para a realização do evento esportivo.

### **7.2. Estacionamento:**

- a) Haverá uma ampla área de estacionamento disponível para os participantes no entorno do Parque Cesamar.
- b) Os atletas poderão estacionar seus veículos seguindo as orientações dos agentes de trânsito e as sinalizações no local.

### **7.3. Retirada de Kits do Atleta:**

- a) Não haverá entrega de kits do atleta previamente.
- b) Os kits de frutas serão entregues na chegada da corrida, após a conclusão do percurso, como forma de reabastecimento aos participantes.

**7.4.** Todos os atletas inscritos devem estar cientes de que não será realizada a entrega de kits do atleta antes da corrida.

**7.5.** Lembramos aos atletas que é importante chegar ao local com antecedência suficiente para evitar atrasos e congestionamentos e seguir as orientações fornecidas pela organização do evento.

## **8. DISPOSIÇÕES FINAIS:**

### **8.1. Alterações e Revisões do Regulamento:**

- a) A organização reserva-se o direito de realizar alterações e revisões no presente regulamento, visando o aprimoramento e o bom andamento do evento.
- b) Todas as alterações e revisões serão comunicadas aos participantes por meio do site oficial da corrida ou por outros canais de comunicação divulgados pela organização.

### **8.2. Casos Omissos e Interpretação do Regulamento:**

- a) Eventuais casos omissos no regulamento serão avaliados e decididos pela organização, de forma justa e equânime.
- b) A interpretação de qualquer disposição deste regulamento será de responsabilidade exclusiva da organização.

### **8.3. Concordância e Aceitação do Regulamento:**



- a) Ao efetuar a inscrição para a corrida Cross Run Parque Cesamar 2023 - Trilha no Parque Cesamar, o participante declara estar ciente e de acordo com todos os termos e condições estabelecidos neste regulamento.
- b) A participação na corrida implica a total aceitação deste regulamento, bem como a concordância com as decisões da organização.

**8.4. Contatos para Esclarecimentos de Dúvidas:**

- a) Em caso de dúvidas sobre o regulamento ou qualquer aspecto relacionado à corrida, os participantes poderão entrar em contato com a organização por meio dos canais de comunicação disponibilizados no site oficial do evento.

**8.5. Autorização do Uso de Imagem:**

- a) Ao se inscrever na corrida Cross Run Parque Cesamar 2023 - Trilha no Parque Cesamar, o participante autoriza, de forma irrevogável e gratuita, o uso de sua imagem, nome e voz em fotos, vídeos, transmissões, publicações e quaisquer outros meios de divulgação, para fins promocionais e institucionais do evento.
- b) A organização reserva-se o direito de utilizar as imagens captadas durante a corrida sem qualquer ônus ou retribuição aos participantes.

**8.6.** A organização da corrida Cross Run Parque Cesamar 2023 - Trilha no Parque Cesamar busca proporcionar um evento seguro, desafiador e emocionante a todos os participantes.

**8.7.** A compreensão e o cumprimento deste regulamento são essenciais para garantir a transparência e o sucesso da competição.

**8.8.** Leia atentamente todas as disposições deste regulamento e, em caso de dúvidas, entre em contato com a organização pelos telefones: (63) 3212-7290, 3212-7293 e 3212-7294. A participação na corrida implica a plena concordância e aceitação de todas as condições estabelecidas.

Desejamos a todos os atletas uma excelente experiência na Cross Run Parque Cesamar 2023 - Trilha no Parque Cesamar!

Fundação Municipal de Esportes e Lazer de Palmas