

CIRCUITO ADRENALINA

FORÇA • VELOCIDADE • RESISTÊNCIA • SUPERAÇÃO

REGULAMENTO OFICIAL

DATA DE REALIZAÇÃO: 08 de dezembro de 2018

LOCAL: Academia Clube Náutico Araraquara

HORÁRIO: Os inscritos deverão estar no local às **9h00** para as instruções finais da prova e aquecimento para o circuito.

INSCRIÇÕES: Poderão se inscrever **associados do Clube Náutico Araraquara**, a partir de 14 anos de idade.

* *Todo participante deverá contribuir com **1 (um) kg de alimento não perecível** e taxa de **R\$ 5,00** (cinco) reais.*

Os alimentos arrecadados serão doados para instituições assistenciais.

***As inscrições serão realizadas na recepção da Academia no período de **13/11/2018 a 23/11/2018**, encerrando-se antecipadamente caso seja atingido o limite de vagas disponibilizadas pela organização (50 vagas).*

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

Serão necessários no mínimo 2 participantes (com idade a partir de 14 anos) para a composição de uma equipe e no máximo 5 participantes.

Estão disponíveis as seguintes categorias:

- Dupla;
- Trio;
- Quarteto;
- Quinteto.

Obs: *As equipes somente concorrerão com equipes com o mesmo número de participantes.*

A PROVA:

O **I CIRCUITO ADRENALINA NÁUTICO** consiste na realização da sequência de exercícios pré-estipulados, denominado **CIRCUITO PUMP-CARDIO**.

Serão 4 exercícios obrigatórios, executados com intervalos de no máximo 1' que associam força, velocidade, resistência e técnica, transformando o circuito um grandioso desafio aos seus participantes.

Cada participante adulto da equipe deverá executar o **CIRCUITO PUMP-CARDIO** conforme descritivo abaixo:

Sequência Homens / Convidados:

1. **SUPINO:** Obrigatório 15 repetições no *Supino Reto* com 60% do peso corporal = a cada movimento extra será descontado 1" do tempo final da equipe;
2. **BURPEES:** 30" executando o exercício *Burpee* sem interrupção = descontar 5";
3. **PLANK:** 45" no exercício de *Prancha* sem apoio de joelhos = descontar 5" (*não será descontado tempo para exercícios realizados com apoio de joelhos*);
4. **ESTEIRA:** 5' de *Corrida na Esteira* (Velocidade Livre – maior possível).

Sequência Mulheres / Convidadas:

1. **AGACHAMENTO:** Obrigatório 15 repetições no *Agachamento Sumô com Dulbell 14 kg* = a cada movimento extra será descontado 1" do tempo final da equipe;
2. **BURPEES:** 30" executando o exercício *Burpee* sem interrupção = descontar 5";
3. **PLANK:** 45" no exercício de *Prancha* sem apoio de joelhos = descontar 5" (*não será descontado tempo para exercícios realizados com apoio de joelhos*);
4. **ESTEIRA:** 5' de *Corrida na Esteira* (Velocidade Livre – maior possível).

Equipe com participante Kids ou Sênior:

Kids: Atividade na Sala Múltiplo Uso = descontar 20" no tempo final da equipe.

Sênior: 5' de *Esteira* (caminhada com a maior velocidade possível) = descontar 20" no tempo final da equipe.

PONTUAÇÃO EXTRA:

A pontuação extra foi criada com o intuito de estimular a interação entre participantes de diversas faixas etárias, em diferentes níveis de treinamento e também promover a cooperação, o espírito de equipe, a criatividade e a conscientização da atividade física por meio das atividades propostas.

Para obter a pontuação extra a equipe poderá utilizar um ou todos os itens descritos abaixo:

- ❖ **KIDS:** Cada participante com idade entre 6 e 13 anos de idade.
VANTAGEM = *descontará 20" no tempo final da equipe e será computada uma distância de 500 metros no total da equipe. O participante deverá cumprir a atividade proposta na Sala de Múltiplo Uso.*
- ❖ **SÊNIOR:** Cada participante com idade a partir de 70 anos.
VANTAGEM = *descontará 20" no tempo final da equipe. O participante deverá caminhar os 5' propostos.*
- ❖ **CONVIDADO:** Cada participante Convidado (sócio), não matriculado em modalidades oferecidas pela Academia (Musculação, Estúdio de Pilates, Grupo de Corrida ou Turma do Pedal).
VANTAGEM = *descontará 20" no tempo final da equipe.*

OBS: Participantes inscritos nas modalidades Kids, Sênior ou Convidado contam como integrantes da equipe, não podendo ultrapassar o número de 5 participantes por equipe.

BÔNUS:

- ❖ **CARACTERIZAÇÃO:** Uniforme / acessórios da equipe / fantasias / máscaras.
VANTAGEM = *descontará 20" do tempo final da equipe.*
- ❖ **TORCIDA:** Equipe com torcida organizada (não inscritos na prova).
VANTAGEM = *descontará 10" do tempo final da equipe.*

OBS: Os pontos EXTRAS e BÔNUS serão computados uma ÚNICA VEZ para a equipe, ao final do Circuito.

CLASSIFICAÇÃO:

A classificação de melhor equipe em cada categoria se dará através da maior quilometragem obtida (através da soma dos 5' de corrida de cada integrante da equipe), descontados os segundos obtidos através dos exercícios do **CIRCUITO PUMP-CARDIO** e pontuações extras e bônus, quando houver.

PARTICIPANTES:

REGRA 1: Poderão participar da prova associados de ambos os sexos, regularmente inscritos de acordo com a composição do regulamento oficial.

REGRA 2: As equipes podem ser mistas (homens e mulheres) e com participantes de idades diferentes.

REGRA 3: É obrigatório que a equipe tenha um nome e um líder.

REGRA 4: No ato da inscrição, ao concordar com o regulamento, o participante fica vinculado a todos os termos e assume total responsabilidade por sua participação no evento.

REGRA 5: Os interessados deverão preencher um **termo de responsabilidade**, assumindo que estão aptos física e mentalmente para participar da prova, eximindo automaticamente os organizadores e patrocinadores de qualquer responsabilidade decorrente de sua participação no evento.

REGRA 6: Não será obrigatório que o associado se submeta a qualquer tipo de teste prévio para que seja identificado seu nível de condicionamento.

REGRA 7: Os associados deverão estar no local da prova no horário combinado para congresso técnico, apresentação dos exercícios a serem executados no circuito e instruções finais.

REGRA 8: Caso o associado desista de participar do Circuito, não haverá devolução dos alimentos, nem reembolso da taxa de inscrição e a equipe em questão fica responsável por encontrar um substituto para a vaga.

REGRA 9: Caso não consiga encontrar o substituto até o dia anterior a prova, será concedida à equipe duas opções: mudar de categoria (quando possível) ou desmembrar a equipe em questão e realocar as pessoas em outras equipes, pois não haverá classificação individual.

REGRA 10: Por medida de segurança, é obrigatório que todos os participantes tenham conhecimento sobre o manuseio dos equipamentos (esteira, barra, dumbell e demais acessórios) que serão utilizados no Circuito.

REGRA 11: O número de participantes por baterias e a quantidade de baterias para a realização do Circuito serão determinados após o período de inscrição.

REGRA 12: O tempo para transição entre as baterias será definido conforme o número de participantes.

REGRA 13: Em cada estação haverá 1 (um) fiscal para supervisionar a contagem de repetições, execução dos movimentos e tempo de transição do **CIRCUITO PUMP-CARDIO**.

REGRA 14: Cada integrante da equipe deverá executar os 4 exercícios obrigatórios, conforme divisão de gênero (exceto para categorias Kids e Sênior).

REGRA 15: O intervalo de descanso entre os exercícios do **CIRCUITO PUMP-CARDIO** será de 1'.

REGRA 16: Para pontuar e obter os descontos através dos exercícios de *Supino* ou *Agachamento* o participante deverá executar no mínimo 15 repetições consecutivas e a cada nova repetição será descontado 1" do tempo final da equipe.

REGRA 17: Para pontuar e obter os descontos através do exercício *Burpee* será necessário que o participante execute 30" do movimento, sem interrupção.

REGRA 18: Para pontuar e obter os descontos através do exercício *Plank* será necessário que o participante execute 45" de prancha, sem apoio de joelhos no chão.

REGRA 19: A quilometragem da esteira será registrada pelo fiscal do setor em uma planilha que será cedida pela organização.

REGRA 20: Em caso de qualquer tipo de pane na esteira, desligamento acidental ou lesão do participante, será considerado o último registro efetuado para o prosseguimento da somatória de quilometragem da equipe.

REGRA 21: Participantes *Kids* ficarão isentos da realização do **CIRCUITO PUMP-CARDIO** devendo cumprir apenas a atividade proposta na Sala de Múltiplo Uso para gerar o desconto de 20" e distância padrão de 500 metros no total da equipe. (O desconto e a distância serão computados independente da idade do participante Kids).

REGRA 22: Participantes *Sênior* ficarão isentos da realização de parte do **CIRCUITO PUMP-CARDIO**, devendo cumprir apenas os 5' obrigatórios de caminhada na esteira, com a maior velocidade possível, para que seja computada a distância e o desconto de 20" no tempo total da equipe.

REGRA 23: Em caso de desistência de participante durante a realização do Circuito, por qualquer motivo, ele deverá automaticamente comunicar ao líder da equipe e à Academia para que sejam tomadas as devidas providências. O associado desistente não receberá estorno da taxa paga nem do alimento doado.

REGRA 24: Será utilizado como critério de desempate (para equipes empatadas na mesma categoria) o número de participantes das modalidades: *Convidado, Sênior e Kids*, respeitando expressamente esta ordem e quantidade por equipe.

REGRA 25: Todos os associados inscritos no Circuito concordam em ceder gratuitamente à organização e aos patrocinadores do evento seus nomes, imagens e "som de voz", com vistas a fotografias, filmagens ou gravações das quais tenham participado, com o objetivo de promover a divulgação do evento, sem limite de repetição e de tempo.

ORGANIZAÇÃO:

A supervisão técnica será realizada pela coordenação e professores da Academia Náutico.

PREMIAÇÃO:

- Será premiada a equipe melhor colocada de cada categoria: Duplas, Trios, Quartetos e Quintetos.
- Haverá sorteio exclusivo para as equipes com participantes *Kids, Sênior e Convidados* em sua composição.
- Todos os participantes concorrerão ao **sorteio de 1 (um) 'voucher' no valor de R\$150,00 (cento e cinquenta reais)** para uso no restaurante *La Rosa Cantina Italiana*.

OBSERVAÇÕES:

- Não haverá premiação em dinheiro.
- Não haverá premiação individual (masculina ou feminina).
- Não haverá premiação por faixa etária.

Os casos omissos e dúvidas oriundas da aplicação do presente regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora.

A comissão organizadora se reserva o direito de alterar este regulamento se necessário, sem prévia consulta aos associados.