

FREEDOM
**TREINAMENTO FUNCIONAL/ TREINO DE CORRIDA 6 KM/
CORRIDA 3KM /CAMINHADA 3KM**

DIA: 10/12/2017.

INICIO DAS ATIVIDADES: 07:30 HS DA MANHÃ.

**CONCENTRAÇÃO E INICIO DAS ATIVIDADES MARQUISE PARQUE DO
IBIRAPUERA A PARTIR DAS 07:00HS**

LOCAL: MARQUISE PARQUE DO IBIRAPUERA

VALOR: R\$: 39,00

I - DA FINALIDADE

O treinamento funcional vem para aprimorar as capacidades e habilidades natas do ser humano , é um método de trabalho ainda mais dinâmico que os treinos convencionais. ele é caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício. o foco passa de um grupo muscular isolado para todo o corpo - os movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio, além do treinamento funcional a corrida assim como a caminhada aprimora as capacidades fisiologicas e neurologicas fundamentais para a manutenção da saúde.

II - DO OBJETIVO:

A realização deste evento visa proporcionar uma atividade esportiva de forma que todos o interessados de dentro e de fora da cidade de São Paulo, possam participar e confraternizar. **ATENÇÃO NÃO É UMA COMPETIÇÃO TRATA-SE DE UM TREINAMENTO DE CORRIDA E CAMINHADA.**

III- DA PREMIAÇÃO

Medalhas para todos os participantes

Obs: Idade mínima de participação da corrida é de 13 anos, completados até o dia //2017.

PROGRAMAÇÃO

LOCAL: 7:00 MARQUISE DO IBIRAPUERA 23 DE JULHO

7:30 -8:00: *Retirada das identificações pessoais com a organização*

EXERCÍCIO FUNCIONAL: *Exercícios de força ,potência, coordenação, equilíbrio e resistencia (prof^os Neuri Dantas , Augusto e Ramilio)*

TREINAMENTO DE CORRIDA E CAMINHADA: *corrida percurso 6km e 3 km com marcadores de ritmo, caminhada percurso de 3 km (profs Augusto, Neuri Dantas, Ramilio e Gilberto e Everton) obs: não é uma competição*

Todos os participantes inscritos receberão sua medalha de participação e lanche.

REGULAMENTO

- a. Ao participar deste EVENTO, o ATLETA assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita totalmente o REGULAMENTO, assume as despesas de transporte, hospedagem e alimentação, seguros e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois do EVENTO.
- b. Ao participar deste EVENTO, o ATLETA cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ ou divulgação, promoções, Internet e qualquer mídia em qualquer tempo.
- c. e. A segurança do EVENTO receberá apoio dos órgãos competentes e haverá monitores para a orientação dos participantes e marcadores de ritmo na corrida de 6km e caminhada de 3km.
- f. Não haverá reembolso, por parte da ORGANIZAÇÃO, bem como seus PATROCINADORES, APOIADORES E REALIZADORES, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ ou acessórios utilizados pelos ATLETAS no EVENTO , independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os ATLETAS venham a sofrer durante a participação do EVENTO.
- g. Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de teste ergométrico prévio para todos os ATLETAS, pois a organização não se responsabiliza pela saúde dos mesmos.
- h. Os acessos às áreas de Concentração e Largada serão sinalizados.
- i. A ORGANIZAÇÃO do EVENTO, bem como seus PATROCINADORES, APOIADORES E REALIZADORES, não se responsabilizam por prejuízos ou danos causados pelo ATLETA inscrito no EVENTO, a terceiros ou outros participantes, sendo esses de única e exclusiva responsabilidade do mesmo.
- j. Poderão os ORGANIZADORES / REALIZADORES suspender o EVENTO por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ ou motivos de força maior.

l. O ATLETA que em qualquer momento deixe de atender as regras descritas neste REGULAMENTO, ou por omissão deixe de comunicar (com registro por escrito e devidamente recebido pelos ORGANIZADORES) a ORGANIZAÇÃO qualquer impedimento de sua parte, poderá a qualquer tempo ser desclassificado deste EVENTO.

m. Todo ATLETA tem a obrigação de preencher corretamente, e entregar à ORGANIZAÇÃO a Ficha de Inscrição do EVENTO feita através do site, ou no dia do evento.

n. O ATLETA assume que participa deste EVENTO por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os ORGANIZADORES, REALIZADORES E PATROCINADORES, em seu nome e de seus sucessores.

o. Ao se inscrever no EVENTO o ATLETA o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro ATLETA, bem como reembolso do valor da inscrição.

p. Ao se inscrever no EVENTO o ATLETA disponibiliza seus dados e autoriza aos ORGANIZADORES, PATROCINADORES, APOIADORES, REALIZADORES E PARCEIROS, para que a qualquer tempo enviem em seu nome, no endereço eletrônico ou físico (ou qualquer outro fornecido) informativos, mala direta ou qualquer outro tipo de correspondência.

r. A ORGANIZAÇÃO se reserva o direito de alterar qualquer dos itens deste regulamento sem prévio aviso, conforme as necessidades do EVENTO informando estas alterações no dia do evento.

u. Serão colocados à disposição dos participantes, guarda-volumes apenas na região de concentração dos atletas.

obs: No serviço de guarda-volume e recomendada que não sejam deixados valores tais como relógios, roupas ou acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, de som ou celulares, cheques, cartões de crédito etc. A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no Guarda-Volume, uma vez que se trata de um serviço de cortesia da prova. O Guarda-Volume ficará à disposição das 07h00 às 10h30, podendo estender-se por mais 15 minutos.

O material deixado e não retirado no dia será enviado aos organizadores do evento, onde ficará à disposição do proprietário por 30 dias corridos.

Caso o participante deseje o envio de seu material, deverá solicitar pelo e-mail contato@atletasdobem.com.br e poderá recebê-lo pelo Correio, desde que pague os custos de remessa (envio, embalagem, seguros e outros).

v- Comprovante da inscrição original (não serão aceitas cópias, em hipótese alguma).

Ao final das atividades, os participantes deverão retirar o kit de participação (medalha, água e lanche).

x. **DA PREMIAÇÃO** medalhas para todos os participantes.

z. os atletas que não estiverem devidamente inscritos não poderão ser premiados, Poderá a organização receber ou solicitar informações aos participantes para que auxiliem na correção de eventuais problemas no fornecimento dos resultados.

Os casos omissos serão julgados e decididos pela Comissão Organizadora, que terá decisão final.

INFORMAÇÕES:

Professor: Neuri Dantas: 93802-4419/

E-MAIL: posto06@gmail.com

www.atletasdobem.com.br

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, "identificado no cadastramento da inscrição", no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida e treinamento funcional com distância de 6 km .
2. Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta PROVA e estou ciente que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas conseqüências pela participação nesta PROVA (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando os realizadores, organizadores, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da PROVA.
5. Declaro que não portarei, nem utilizarei, nas áreas do evento, ou outra área de visibilidade no evento, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material publicitário, promocional ou político, sem a devida autorização por escrito dos organizadores; e também, qualquer material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, dos participantes e / ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades, das áreas acima descritas.
6. Em caso de participação neste evento, representando equipes de participantes ou prestadores de serviços e/ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento do evento, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado da prova e do local do evento em qualquer tempo.
7. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da prova.
8. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para os realizadores, organizadores, mídia e patrocinadores.
9. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer comigo por conseqüência da minha participação nesta PROVA.

São paulo, //2017.

Li e concordo com o regulamento