

## REGULAMENTO OFICIAL – TREINÃO AVALIATIVO NO LIMITE

### **1. FINALIDADE**

O presente regulamento tem como objetivo estabelecer as normas ou diretrizes para a realização do Treinão Avaliativo No Limite, evento de caráter participativo e não competitivo, voltado à aferição de desempenho físico dos participantes, promovendo saúde, esporte e integração social.

### **2. ORGANIZAÇÃO**

O evento é organizado pela Assessoria Esportiva No Limite Treinamento Esportivo, sob coordenação do treinador Fernando Teodoro, com apoio de parceiros locais.

### **3. PARTICIPAÇÃO**

Poderão participar do evento pessoas com idade mínima de 15 anos, devidamente inscritas. Menores de 18 anos (categoria kids) deverão apresentar autorização dos responsáveis ou conforme liberação da inscrição prévia no site [www.atalaiachronos.com.br](http://www.atalaiachronos.com.br)

### **4. INSCRIÇÕES**

As inscrições serão realizadas pelo site [www.atalaiachronos.com.br](http://www.atalaiachronos.com.br).

O número de vagas será limitado conforme a estrutura do evento ou até quando atingir o limite técnico.

A inscrição é gratuita e intransferível. Pedimos a cada participante inscrito doação de um item de limpeza conforme sugestão abaixo. O item será doado ao TG 04-029, organização militar que está cedendo as suas dependências para realização do evento.

- Saco de lixo 20/100 litros,
- sabão em pó,
- detergente,
- sabonete líquido,
- desinfetante,

- água sanitária

Não haverá medalha e troféu.

## 5. ESTRUTURA DO TREINÃO

Aos participantes inscritos está previsto o número de peito e chip eletrônico para serem afixados e usados durante a realização do treinão.

É garantido ao participante mediante a inscrição prévia o seguro atleta.

Está previsto ponto de hidratação (água) ao longo do percurso e suporte com ambulância.

O percurso compreende as seguintes distâncias: caminhada 2km, 3 km, 5 km

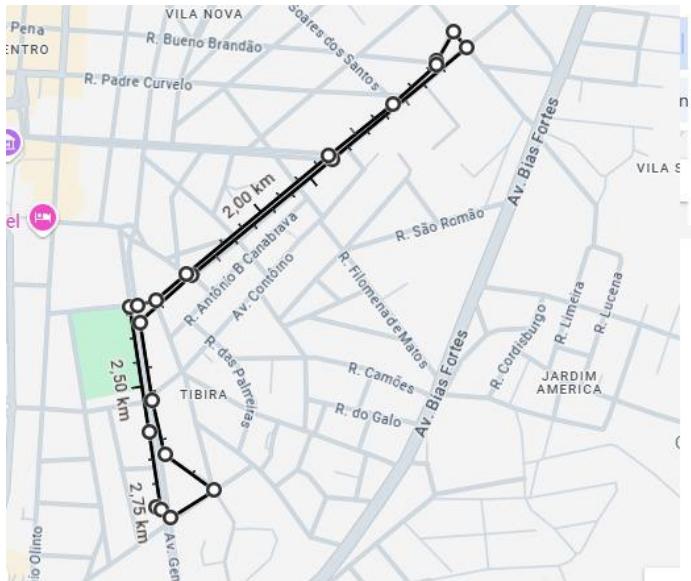
Categoria kids: percurso de 100m. Idade compreendida entre 05 a 12 anos.

Ritmos de realização do percurso: livres ou com apoio de pacers.

Avaliação: cronometragem realizada pela empresa de cronometragem Atalaia Chronos.

Haverá aquecimento orientado e momento de feedback pós-treino





### **PERCURSO 3KM**

LARGADA/SAÍDA: TG 04 029 SENTIDO EXPOSIÇÃO.  
CONTORNA A PRAÇA EM FRETE À CRECHE  
MARIA ANÉSIA. VIRAR À DIREITA SEGUINDO PELA  
AV. GENTIL DE MATOS. VIRAR À DIREITA  
DESCENDO PELA AVENIDA TIMBIRAS. SEGUE ATÉ  
O PRONTO ATENDIMENTO. VIRAR À ESQUERDA  
CONTORNANDO A PRAÇA E RETORNA PELA  
AVENIDA TIMBIRAS ATÉ PRÓXIMO À  
RODOVIÁRIA. VIRAR À ESQUERDA JÁ PELA AV.  
GENTIL DE MATOS ATÉ A SEDE DO TIRO DE  
GUERRA.



## PERCURSO 2KM - CAMINHADA

LARGADA/SAÍDA: TG 04 029 SENTIDO EXPOSIÇÃO. CONTORNA A PRAÇA EM FRENTE À CRECHE MARIA ANÉSIA. VIRAR À DIREITA SEGUINDO PELA AV. GENTIL DE MATOS. VIRAR À DIREITA DESCENDO PELA AVENIDA TIMBIRAS ATÉ A ROTATÓRIA DA UNICRED E RETORNA PELA AVENIDA TIMBIRAS ATÉ PRÓXIMO À RODOVIÁRIA. VIRAR À ESQUERDA JÁ PELA AV. GENTIL DE MATOS ATÉ À SEDE DO TIRO DE GUERRA.

## **6. CONDUTAS E RESPONSABILIDADES**

Cada participante é responsável por sua condição física e deve respeitar seus limites.

O uso de roupas esportivas e tênis adequado é recomendado.

A organização não se responsabiliza por objetos pessoais perdidos ou danos causados por imprudência.

## **7. CANCELAMENTO OU ADIAMENTO**

O evento poderá ser adiado ou cancelado em caso de condições climáticas adversas ou fatores externos que comprometam a segurança dos participantes.

## **8. DISPOSIÇÕES FINAIS**

Ao se inscrever, o participante declara estar de acordo com este regulamento e autoriza o uso de sua imagem e voz para fins promocionais ou divulgações do evento.

## **9. PRIVACIDADE DE DADOS E USO DAS INFORMAÇÕES**

A Comissão Organizadora e a Atalaia Chronos declaram que a coleta de dados solicitados por ocasião da inscrição e preenchimento do cadastro tem por finalidade a inclusão do participante na organização do EVENTO Treinão Avaliativo No Limite

Dúvidas e informações:

Fernando Teodoro – No Limite Treinamento Esportivo

Tel.: 38 9 99222154

[ftpmil@yahoo.com.br](mailto:ftpmil@yahoo.com.br)

instagram: fernandoteodoropnl

Bom percurso a todos!!!

Faça valer a VIDA!!!