

## REGULAMENTO RUNSTOPDRINKGO

1. Uma corrida divertida, realizada nas ruas do Bairro da Vila Leopoldina, a corrida divertida será realizada em BLOCO todos juntos em um ritmo tranquilo.
2. Data 19 de fevereiro com largada e chegada em um dos bares Parceiros do evento com muita festa e banda de Rock.
  - Concentração a partir das 15h e largada às 16h
  - Chegada por volta das 17h30'
3. O percurso terá aproximadamente 5km onde serão realizadas 3 voltas de aproximadamente 1700mts pelas Ruas do Bairro da Vila Leopoldina
  - 3.1 Teremos a divisão de 3 blocos :
    - \*PELOTÃO FAST É PARA QUEM CORRE UM POUCO MAIS RÁPIDO E TEM PRESSA DE CHEGAR RITMO 6' a 6'30" por km
    - \*PELOTÃO LIGHT É PARA QUEM CORRE BEM TRANQUILO E NÃO TEM PRESSA DE CHEGAR RITMO 7' A 7'30" por Km
    - \*PELOTÃO FUN É PARA QUEM PRETENDE CAMINHAR – TROTAR BEM LEVE E NEM PENSA EM CHEGAR RITMO ACIMA DE 7'30" por Km
4. No final de cada volta teremos degustação (300ml **aproximadamente**) de cerveja oferecida pelo estabelecimento, para receber sua bebida o atleta deverá entregar o ticket que estará em seu número de peito, teremos 4 tickets para degustação sendo 1 ticket na largada, 1 ticket no final de cada volta
5. O Bloco ou pelotão fará uma nova largada após todos terem tomado sua bebida, partindo todos juntos para o próximo estabelecimento.
6. É obrigatório correr com a camiseta do evento e com o número de peito.
7. O KIT será entregue no sábado 19 de março dia do evento das 13h30' às 15h30' no Bar ATOL (RUA BARÃO DA PASSAGEM 1460 – VILA LEOPOLDINA)
8. Qualquer atitude antiética proibirá o participante de se inscrever em outros eventos do VLRR.
  - As ruas estarão liberadas para o transito então todo cuidado é pouco.
  - Teremos apoio com carro, biker's e Ambulância.
  - Todo atleta terá um seguro para participar do evento
9. É proibida a participação de menores de 18 anos.
10. Evitar ficar no meio da rua no momento das paradas nos estabelecimentos.
11. É obrigatório apresentar o PARQ impresso e assinado no momento da retirada do KIT.
12. **O valor inicial da inscrição é de R\$ 100,00 e aumento do valor por lotes em datas específicas, teremos 100 vagas para este evento.**

13. O kit com camiseta do evento + caneca + número de peito deverá ser usado durante o evento.
14. Pedimos muita paciência e espírito de amizade no momento da retirada das bebidas nos estabelecimento, tempo previsto em cada parada 10'.
15. O mais importante é se divertir e curtir o evento com os amigos.
16. Ao final está previsto uma confraternização no Bar ATOL com banda de Rock e muita diversão!
17. Não haverá devolução do valor da Inscrição

**\*BARES CONFIRMADOS\***

**ATOL BAR**

**\*Os estabelecimentos podem ser alterados até a data do evento\***

**ABAIXO TERMO DE RESPONSABILIDADE QUE DEVE SER IMPRESSO ASSINADO E ENTREGUE**

**NA RETIRADA DO KIT**

**\*ENTREGAR SOMENTE ESTA FOLHA ( PAR-Q ) IMPRESSO E ASSINADO NA RETIRADA DO KIT\***

## **PAR-Q**

Nome (legível): \_\_\_\_\_

CPF: \_\_\_\_\_ Data: 19 de fevereiro de 2022

### **Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)**

Este questionário tem como objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM". Por favor, assinie "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas.

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissional de saúde? ( ) sim ( ) não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física? ( ) sim ( ) não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando pratica atividade física? ( ) sim ( ) não
4. Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência? ( ) sim ( ) não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física? ( ) sim ( ) não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração? ( ) sim ( ) não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física? ( ) sim ( ) não

### **Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física**

Estou ciente que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Data: \_\_\_\_\_

Nome completo: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

### **Lei Municipal: No 15.681 de 04 de Janeiro de 2013**

Eu \_\_\_\_\_

CPF \_\_\_\_\_, Li e concordo com o regulamento da RUNSTOPDRINKGO, tenho conhecimento que a corrida será realizado nas ruas do bairro da Vila Leopoldina e região oferecendo certo risco a minha saúde devido aos fatores externos envolvidos como: trânsito, terreno acidentado entre outros fatores.

Isento o Professor Rogerio Orban Cref. 3196G/SP e sua equipe por qualquer ocorrência que venha acontecer comigo antes, durante e após o horário da minha participação da RUSTOPDRINKGO.

Tenho plena ciência que devo seguir as orientações dos Staffs e organizadores do evento e estar com os exames médicos e atestados em dia para a realização de atividade física.

( ) CONCORDO

( ) NÃO CONCORDO

**\*ENTREGAR SOMENTE ESTA FOLHA ( PAR-Q ) IMPRESSO E ASSINADO NA RETIRADA DO KIT\***