



Regulamento 1ª PHD UPHILL RUNNING

Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Desporto e Turismo

CNPJ: 226585710001-50 E-mail: academiaphdfitness@gmail.com

CAPÍTULO I - DA ORGANIZAÇÃO E ORIGEM DOS RECURSOS

Art. 1º - Este regulamento é o conjunto das disposições que regem a **I PHD UPHILL RUNNING 5.3K**, a realizar-se no dia 01/05/2026.

CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS

Art. 2º - Objetivo Geral:

- Promover a prática esportiva e o bem-estar físico e mental por meio da realização de uma corrida rústica, incentivando hábitos saudáveis, a integração social e a valorização do esporte como instrumento de inclusão e qualidade de vida.

Art. 3º - Objetivos Específicos:

- Incentivar a prática regular de atividades físicas entre os participantes.
- Estimular o espírito esportivo, a cooperação e o respeito mútuo.
- Promover a integração entre clientes e comunidade local.
- Divulgar e valorizar o esporte como instrumento de inclusão social e promoção da saúde.
- Proporcionar momentos de lazer, socialização e confraternização;
- Estimular o desenvolvimento de atitudes de perseverança, superação e disciplina;
- Sensibilizar a comunidade sobre a importância de adotar um estilo de vida ativo e saudável;
- Reforçar o compromisso do poder público com ações voltadas à saúde e bem-estar coletivo.

CAPÍTULO III - DA COORDENAÇÃO

Art. 4º - A coordenação Geral da 1ª PHD UPHILL RUNNING é composta pelos seguintes membros:

Tobias Wilhelm

Adriano Sirena

Bruna Alana Guedes

Fabiano Moraes Miguel

Art. 5º - Compete à Coordenação Geral:

- Coordenar a execução do evento;
- Prover os recursos necessários para a execução das provas;
- Decidir sobre questões próprias da administração e da organização desportiva, bem como da aplicação do regulamento.

CAPÍTULO IV – DOS LOCAIS E DATAS

Art. 6º – O evento será realizado no dia 01/05/2026, com largada prevista para 15h, no CTG Sentinela do Jacuí- Agudo- RS.

Parágrafo único: Em caso de mau tempo ou situações adversas, o evento poderá ser adiado ou adaptado pela organização.

CAPÍTULO V - DAS INSCRIÇÕES

Art. 7º - As inscrições poderão ser feitas exclusivamente pelo link <https://windfit.app/events/4798651846773>, até o dia 14 de abril de 2026 ou até esgotarem-se as vagas;

7.1 – Valor da inscrição: 75,00 + taxa de administração do site + seguro atleta, sendo intransferível.

7.2 - Não serão realizadas inscrições no dia da prova, sob nenhuma hipótese;

7.3 Para efeito de categoria valera o ano de nascimento.

Parágrafo único – O limite de inscrições é de 120 atletas de acordo com a capacidade técnica e financeira que viabilizam o evento.

CAPITULO VI – DAS CATEGORIAS, ORDEM E HORARIO DE LARGADA

5.3 KM MASCULINO/FEMININO

17 A 24 ANOS
25 A 32 ANOS
33 A 40 ANOS
41 A 48 ANOS
49 A 56 ANOS
A CIMA DE 57 ANOS

CAPÍTULO VII – DO PERCURSO/CORRIDA

Art. 8º - Percurso: O percurso será de aproximadamente 5,3 Km para ambas as categorias.

Art. 9º - Os participantes se concentrarão no CTG Sentinela do Jacuí, local da largada.

Parágrafo único: O percurso será com sentido único em direção ao topo do Cerro da Figueira.

- O RETORNO PARA O LOCAL DE LARGADA SERÁ POR CONTA DE CADA ATLETA. A ORGANIZAÇÃO NÃO FORNECERÁ TRANSPORTE.

CAPITULO VIII – DO KIT

Art. 9 - A entrega dos kits será no dia 30 de abril das 14:00 às 21:30 na Academia PHDFitness, localizada na Avenida José Bonifácio, 887, centro- Agudo. Poderão ser retirados também, no local da largada, no dia da prova, a partir das 13:30. Para a retirada é necessário apresentação de documento com foto e preenchimento dos termos de responsabilidade e uso de imagem disponibilizados pela organização.

Parágrafo único: o kit atleta será composto por: número de peito com chip, camiseta, medalha de desafio concluído e brindes (a definir).

Art. 10 – Chip e Numero de peito são intransferíveis: sujeito a punição.

CAPITULO XIII – DA PREMIACAO

Art. 14 - Para homologação dos resultados na disputa pela classificação GERAL E NAS CATEGORIAS será utilizado o tempo BRUTO (ordem de chegada).

Art.15 - A premiação da 1ª PHD UPHILL RUNNING será constituída por:

- 1. Medalha de participação (Guardião do Cerro) a todos os atletas inscritos e que concluem a prova;**
- 2. Troféu até o terceiro lugar geral masculino e feminino;**
- 3. Medalhas até o terceiro lugar masculino e feminino em todas as faixas etárias.**

CAPITULO X– DISPOSICOES FINAIS

Art. 20 - Duvidas ou informações técnicas deverão ser esclarecidas com a Organização Técnica através do 55 9149-5730;

Art. 21 - Todo participante inscrito estará coberto por apólice de seguro individual válida a partir da largada das provas, até a sua conclusão;

Art. 22 - Os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, autorizam a utilização de sua imagem de forma gratuita e por tempo indeterminado, bem como de seus dados cadastrais para ações de marketing, divulgação desse evento e de outros eventos promovidos e organizados pela Academia PHDFitness.

Art. 23 - A organização poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, incluir ou alterar este regulamento total ou parcialmente;

Art. 24 – O evento será cancelado, caso houver qualquer condição adversa do tempo que coloque em risco, a integridade física dos participantes;

Art. 26 - Os casos omissos serão definidos pela Coordenação Geral da **1ª PHD UPHILL RUNNING**.

CAPÍTULO XI – DA PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

- Abertura do evento;
- início da entrega dos números
- Largada
- Início da cerimônia de premiação

CAPÍTULO XII – DAS MEDIDAS DE SEGURANÇA QUE SERÃO ADOTADAS:

- Hidratação da prova: A hidratação será feita por equipe devidamente identificada na metade do percurso (2,5 km),
- Suporte médico: O suporte médico (ambulância) estará presente na largada e chegada da prova.