

1 - REGULAMENTO

1.1 - A XVII CORRIDA SÃO JOSÉ é uma promoção da Escolinha de Atletismo Os Voluntários, com o apoio da Secretaria de Saúde, Demutran, Polícia Militar, Tiro de Guerra, Guarda Municipal e Corpo de Bombeiros;

1.2 - Poderão participar da XVII Corrida São José atletas de ambos os sexos.

2 - DOS OBJETIVOS

2.1 - Possibilitar ao público nas ruas um maravilhoso espetáculo esportivo, com fins de difundir o atletismo regional;

2.2 - Proporcionar a revelação, o desenvolvimento e o aprimoramento dos talentos e habilidades esportivas de jovens e adultos;

2.3 - Homenagiar o padroeiro do Ceará, São José através do esporte na modalidade atletismo;

2.4 - Expandir a prática desportiva dessa modalidade;

2.5 - Estimular a corrida com a prática de atividade física, contribuindo para a saúde e o bem estar do indivíduo.

3 - DA CLASSIFICAÇÃO E DA PREMIAÇÃO

3.1 - A XVII São José será dividida nas seguintes categorias:

CT	MASCULINO	CT	FEMININO
01	10 km - 16 à 19 anos (2000-1997)	18	10 km - 16 à 19 anos (2000-1997)
02	10 km - 20 à 24 anos (1996-1992)	19	10 km - 20 à 24 anos (1996-1992)
03	10 km - 25 à 29 anos (1991-1987)	20	10 km - 25 à 29 anos (1991-1987)
04	10 km - 30 à 34 anos (1986-1982)	21	10 km - 30 à 34 anos (1986-1982)
05	10 km - 35 à 39 anos (1981-1977)	22	10 km - 35 à 39 anos (1981-1977)
06	10 km - 40 à 44 anos (1976-1972)	23	10 km - 40 à 44 anos (1976-1972)
07	10 km - 45 à 49 anos (1971-1967)	24	10 km - 45 à 49 anos (1971-1967)
08	10 km - 50 à 54 anos (1966-1962)	25	10 km - 50 à 54 anos (1966-1962)
09	10 km - 55 à 59 anos (1961-1957)	26	10 km - 55 anos acima (1961)
10	10 km - 60 à 64 anos (1956-1952)	27	10 km - Os Voluntários
11	10 km - 65 à 69 anos (1951-1947)	28	5 km - Aberto
12	10 km - 70 anos acima (1946)	29	5 km - Universitária
13	5 km - Os Voluntários	30	5 km - Militar
14	5 km - Aberto	31	5 km - Industrial Cariri
15	5 km - Universitário		
16	5 km - Militar		
17	5 km - Industrial Cariri		

Troféus para os 1º, 2º e 3º lugares gerais masculino e feminino.

1º Lugar Geral 10km (Masculino e Feminino) R\$ 500,00

2º Lugar Geral 10km (Masculino e Feminino) R\$ 300,00

3º Lugar Geral 10km (Masculino e Feminino) R\$ 200,00

Troféus para os 1º, 2º e 3º lugares de cada categoria masculino e feminino.

3.2 - Medalhas para todos que completarem o percurso;

3.3 - Para determinar a categoria, levar-se-á em consideração unicamente o ano do nascimento do atleta;

3.4 - Para fazer sua inscrição nas categorias: Universitários, Industrial Cariri, Militares, e Os Voluntários, os atletas deverão apresentar documentos que comprovem a sua categoria.

4 - DAS INSCRIÇÕES

4.1 - Poderão se inscrever todos os interessados a partir dos 16 anos que apresentem condições físicas satisfatórias, mediante assinatura de termo de responsabilidade, no ato da inscrição, constante deste regulamento. As inscrições poderão ser feitas até 04 de março de 2016, no horário comercial na loja Mundo Verde - Av. Castelo Branco, 87 - Em frente ao Cariri Garden Shopping - Juazeiro do Norte - CE.
Informações: (088) 9 9915.3367 / 9 9689.3443 / 9 8831.0594. e pela internet no site: www.caprius.com.br. (Até dia 04 de Março de 2016)

4.2 - para fazer as inscrições será exigido os seguintes documentos:

Carteira de identidade ou certidão de nascimento (Original ou cópia autenticada), para menores de 18 anos será exigido a assinatura dos pais ou responsáveis. Taxa de inscrição: Janeiro: R\$ 30,00 / Fevereiro: R\$ 40,00 e Março até o dia 04: R\$ 60,00.

4.3 - As inscrições das categorias Industria Cariri e OS Voluntários serem feitas no SESI.

4.4 - Entrega de Kits, no SESI dias 11 e 12 de março / 2016 (só entregaremos com a documentação e o comprovante de pagamento)

5 - DA COMPETIÇÃO

5.1 - A XVII Corrida São José será realizada no dia 13 de março de 2016 com percurso de 5km e 10km, largada da Rua Delmiro Golveia (em frente ao SESI), a concentração dos atletas será às 06h. e a largada de todas as categorias (masculino e feminino) (à partir das 07h)

5.2 - Será desclassificado o atleta que não cumprir o percurso; Dificultar a ação de outros atletas; não entregar a senha de chegada; Chegar sem o número de identificação; Ultrapassar outros dentro do funil; pegar carona de outros (bicicletas ou similares); ser acompanhado por atleta sem inscrição.

5.3 - Em caso de desclassificação de algum atleta, fará jus a sua premiação o atleta classificado na colocação imediatamente anterior.

5.4 - Será dada a largada em qualquer situação climática.

6 - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS E DO ENCERRAMENTO.

6.1 - A comissão organizadora não se responsabiliza por quaisquer danos ou prejuízos materiais e ou corporais que porventura os atletas venham a sofrer, em decorrência da inscrição ou da competição;

6.2 - No dia da competição, bem como na véspera o atleta deverá alimentar-se de algo leve;

6.3 - Os participantes deverão chegar ao local da largada com, pelo menos uma hora de antecedência;

6.4 - Durante percurso o atleta deverá seguir orientações e sinais dos fiscais e guardas de trânsito.

6.5 - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela comissão julgadora.

6.6 - A prova encerra-se após 50 minutos da chegada do primeiro colocado.

Correr é uma Prática Saudável e Prazerosa mas que Requer uma Preparação Especial

ALGUNS BENEFÍCIOS DA CORRIDA

- Redução de peso corporal,
- Maior controle dos níveis de colesterol,
- Aumento de capacidade cardio respiratória,
- Redução dos riscos de infarto,
- Melhor controle da pressão arterial em repouso,
- Fortalece ossos prevenindo osteoporose,
- Ajuda a controlar o estresse (stress),
- Torna o sono mais agradável,
- Diminui a ansiedade

ENTÃO VAMOS CORRER!

