

# CORRIDA GMF – SESC VERÃO 2025

## REGULAMENTO GERAL

A Corrida GMF tem como objetivo incentivar a prática de atividade física pela vivência da prova cheia de desafios e com foco participativo. A prova será realizada na quadra poliesportiva com a arena de exercícios e a corrida no Sesc.

### 1. PÚBLICO-ALVO

Trabalhadores do Comércio de bens, serviços e turismo e público em geral, a partir de 12 anos.

### 2. CATEGORIAS, DISTÂNCIAS E EXERCÍCIOS

A prova será realizada na categoria de equipe mista 4 atletas, sendo duas inscrições masculinas e duas femininas. A sequência de exercícios será composta por 100 repetições de burpees, 200 agachamentos, 100 flexões braço, 200 polichinelos e 100 abdominais remador. Ao final das repetições de cada tipo de exercício, será realizada uma corrida de 300 metros dentro do Sesc. A prova será realizada com revezamento dos competidores, enquanto dois fazem o exercício, os outros dois atletas descansam, somando as repetições até chegar ao total de movimentos; enquanto dois correm, dois descansam.

### 3. INSCRIÇÃO

As inscrições serão realizadas pelo portal [www.sescsp.org.br/birigui](http://www.sescsp.org.br/birigui) até o preenchimento do limite máximo de inscrições previstas. É responsabilidade do atleta, no ato da inscrição, preencher todos os campos e fornecer os dados pessoais corretos. **IMPORTANTE:** Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Todos os atletas deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos atletas.

### 4. PROVA

Data: 19 de janeiro de 2025, serão 10 equipes divididas em 2 baterias sendo iniciadas a partir das 10h para as primeiras equipes e as 11h para as demais.

Local: Sesc Birigui, Rua Manoel Domingues Ventura, 121, Birigui – SP.

Observação: o credenciamento dos atletas será na quadra poliesportiva do Sesc, das 9h30 às 10h, para alinhamento entre as equipes e entrega de pulseiras para as baterias das 10h e 10h45.

### 5. MODALIDADES

A sequência de exercícios será composta por 100 repetições de burpees, 200 agachamentos, 100 flexões braço, 200 polichinelos e 100 abdominais remador. Ao final das repetições de cada tipo de exercício, será realizada uma corrida de 300 metros dentro do Sesc. A arbitragem irá avaliar as execuções de cada exercício de forma prudente; sendo

assim, a não-execução completa do movimento não será contabilizada. A prova será realizada com revezamento dos competidores, enquanto dois fazem o exercício, os outros dois descansam, somando as repetições até chegar a total de movimentos.

Corrida: O percurso será dentro do Sesc em uma distância de 300 metros, sendo a corrida ao final do total de repetições de cada exercício. A prova será realizada com revezamento dos competidores: enquanto dois correm, os outros dois descansam e se posicionam para o próximo exercício. Será considerado infração não correr o percurso determinado pela organização.

## 6. INFRAÇÕES

As infrações serão acrescidas de tempo nos resultados das baterias. Sendo 1 minuto para Corrida, e caso ocorra mais de uma vez, será somado as infrações no tempo final.

## 7. PREMIAÇÃO

Medalha para as 3 (três) primeiras equipes colocadas.

## 8. CONSIDERAÇÕES GERAIS

A prova será realizada na quadra poliesportiva com áreas demarcadas para os exercícios e a corrida dentro do Sesc, sendo necessário a utilização de roupas adequadas para prática de atividade física.

Não haverá nenhum tipo de compensação de tempo para os competidores realizarem algum alinhamento de estratégia com sua equipe. A pulseira de identificação dos atletas deverá ser fixada no braço e a cronometragem do evento será realizada por educadores do Sesc.

Ao se inscrever no evento, o atleta o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro atleta. Em caso de abandono da prova, em qualquer etapa, a Comissão Organizadora deverá ser informada. O diretor de prova poderá, seguindo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento. A Comissão Organizadora não tem responsabilidade sobre o atendimento médico dos atletas.

Ao participar da prova o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem por meio de fotografias, filmes, vídeos ou qualquer outro tipo de registro para divulgação do evento.

A Comissão Organizadora poderá penalizar ou desclassificar os competidores por infração ao regulamento. A inscrição do atleta implica o total entendimento deste regulamento, devendo qualquer dúvida ser esclarecida junto à Organização antes do início da prova. Os casos omissos serão julgados pela Comissão Organizadora. A Comissão Organizadora é soberana para tomar qualquer decisão antes, durante e após a prova.

## SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Estado de São Paulo Unidade Birigui

Rua Manoel Domingues Ventura, 121

CEP 16203-009 – Birigui/SP

Tel.: + 55 18 3649-4730

[sescsp.org.br/birigui](http://sescsp.org.br/birigui)