

REGULAMENTO DA PROVA

I GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016

1.0. – A prova

1.1. A Prova de ciclismo **GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016**, doravante denominada **EVENTO**, será realizada no dia 03 de **DEZEMBRO** de 2016, na cidade de **GRAVATÁ** região, próxima a capital Pernambucana no qual participarão **PESSOAS DE AMBOS OS SEXOS** devidamente inscritos, doravante denominados **ATLETAS**, independentemente da condição climática.

Deste evento, fazem parte:

A CORRIDA GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016 participativa com distância aproximada de 20 km (vinte quilômetros) para a categoria feminina doravante denominada 20 Km.

A **CORRIDA** participativa com distância aproximada de 60 km (sessenta quilômetros) para a categoria masculina doravante denominada 60 Km.

1.2. O **EVENTO** terá **LARGADA** e **CHEGADA** no parque da cidade de gravatá-PE, conforme o percurso detalhado divulgado no sites do **EVENTO**.

www.jfassessoriaesportiva.jimdo.com

www.corre2016.jimdo.com

1.3. O início do **EVENTO** está previsto para os seguintes horários abaixo, conforme a **Largada Geral**

Hora da largada 08:00 horas da manhã

Categoria do atleta

1.4. (CATEGORIA DA PROVA)

OBS:

Valor por cada atleta inscritos na prova

I GRAND PRIX DE MONTAIN BIKE– ANO 2016 ELITE MASCULINO 60 KM R\$ 150,00

I GRAND PRIX DE MONTAIN BIKE– ANO 2016 MASCULINO AMADOR 25 KM R\$ 100,00

I GRAND PRIX DE MONTAIN BIKE– ANO 2016 ELITE FEMENINA 25 KM R\$ 150,00

I GRAND PRIX DE MONTAIN BIKE– ANO 2016 FEMENINA AMADOR 25 KM R\$ 100,00

Os demais sairão após os atletas da elite feminina.

Um esporte em ascensão.

1.6. Ciclismo é um esporte de corrida de bicicleta cujo objetivo dos participantes é chegar primeiro a determinada meta ou cumprir determinado percurso no menor tempo possível.

Foi na Inglaterra, em meados do século XIX, que o ciclismo iniciou-se como esporte, época em que o aperfeiçoamento do veículo possibilitou o alcance de maiores velocidades. O ciclismo é regido por diversas regras. Geralmente enquadra-se em quatro categorias: provas em estradas, provas em pistas, provas de montanha (Mountain Bike) e BMX e é praticado com diversos tipos e modelos de bicicletas.

No Mountain Bike existem várias categorias que são divididas em mais ou menos radicais, e são elas: cross country, em todo o tipo de terreno, de preferência no monte, seja a subir, plano ou a descer; o Free Ride, com um andamento mais extremo em que se dá preferência a saltos e descidas; o down hill, que é a versão mais extrema e perigosa do MTB que consiste somente em descer, normalmente a velocidades altas, sendo este praticado tanto no monte ou em cidade (o chamado downhill urbano ou DHU). Em Lisboa, o mais famoso evento desta disciplina é o Lisboa Down Town que se realiza anualmente em Maio e que consiste na descida da encosta do Castelo de São Jorge até ao arco da Red Bull.

Em termos de saúde, o ciclismo é uma atividade rítmica e cíclica, ideal para desenvolvimento dos sistemas de energia aeróbico e anaeróbico, dependendo do tipo de treinamento aplicado. Desenvolve o sistema cardiovascular dos praticantes, sendo ainda indicado por médicos especialistas como ótimo exercício para queima de gordura corporal e desenvolvimento de resistência de força muscular de pernas, em treinamentos.

O mundo moderno inventou também o ciclismo estático, ou seja, a prática do ciclismo em bicicletas ergométricas e em locais fechados, casa, academia, clube, etc, um exercício aeróbico alternativo e seguro ideal para indivíduos que desejam maior segurança, sustentação e facilidade de manejo do que o ciclismo de estrada ou de pista.

O ciclismo estático é indicado para pessoas que apresentam determinados tipos de lesões de joelhos, quadris, coluna e que não podem caminhar; grávidas, idosos com osteoporose e principalmente obesos.

.histórico e inspirador.

1.7. O GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016.

É realizada na cidade de Gravatá próximo a Recife, capital do Estado de Pernambuco. Situada no litoral nordestino, disputando com elas o espaço estratégico de influência na Região.

1.8. O percurso da I O GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016.

Passará pelas principais ruas da cidade em sentido a zona rural. Com largada o parque da cidade de gravatá, a prova contemplará o centro da cidade e trechos da zona rural.

Percurso

(divulgaremos em breve)

60 KM MASCULINO

20 KM FEMININO

Ponto de Hidratação.

Será disponibilizado um ponto de hidratação no local de largada da prova

1.9. Largada: Em frente o parque da cidade de gravatá – centro da cidade com apoio de uma equipe de batedores para a segurança dos atletas desta prova.

Atenção:

1.10. As vias interditadas terão acesso restrito e controlado pelos agentes do trânsito para moradores, comerciantes, trabalhadores da cidade de gravatá e região e veículos oficiais a trabalho (viaturas da polícia, bombeiros e ambulâncias).

O I GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016.

É promovida e realizada pela **JF Assessoria Esportiva & Eventos.**

Premiação

MAIS DE 10 DEZ MIL REAIS EM PRÊMIOS NO GERAL

I GRAND PRIX DE MOUNTAIN BIKE– ANO 2016

Atenção:

Todos os atletas inscritos nesta prova devera está preparado fisicamente.

Quando

Sábado, 3 de dezembro de 2016, das 08:00 às 13:30 (BRT)

Onde

do Parque Santana, Gravatá, PE 55645-825