



# Etapa Única de XCM

## 5º Mountain Bike Sesc Osório

### OSÓRIO/RS

## REGULAMENTO

### SUMÁRIO

1. OBJETIVO:.....	2
2. PÚBLICO-ALVO:.....	2
3. PROGRAMAÇÃO: .....	2
3.1 LOCAL.....	2
3.2 DATA E HORÁRIO DO EVENTO .....	2
3.3 CATEGORIAS:.....	3
4. INSCRIÇÕES:.....	4
5. PREMIAÇÃO: .....	4
6. IMPORTANTE - SAÚDE! .....	4
7. REGULAMENTO ESPECÍFICO .....	5
7.1 CONDUTA NA LARGADA: .....	5
7.2 CONDUTA NO PERCURSO: .....	5
7.3 DEMAIS OBSERVAÇÕES: .....	6
8. INFORMATIVOS:.....	6
8.1 SEGURO E HIGIENIZAÇÃO.....	6
8.2 KIT ATLETA.....	7
8.3 HIDRATAÇÃO e FRUTAS .....	7
8.4 ESPAÇO FÍSICO DA PROVA.....	7
9 HOSPEDAGEM EM OSÓRIO .....	10



## **1. OBJETIVO:**

- a) Promover a qualidade de vida para os praticantes de esportes, ciclistas e da comunidade em geral, proporcionando a expansão da prática desportiva dessa modalidade no município e região.
- b) Promover o bem-estar para os praticantes de esportes, estimulando a prática da modalidade em Osório e região.

## **2. PÚBLICO-ALVO:**

Comerciários, dependentes e comunidade em geral.

## **3. PROGRAMAÇÃO:**

### **3.1 LOCAL**

**Cidade:** Osório - Rio Grande do Sul

**Local:** Largo dos Estudantes, Av. Jorge Dariva 979 Centro, Osório - RS, 95520-000

### **3.2 DATA E HORÁRIO DO EVENTO**

**Retirada dos kits –**

**30/11/24** - das 18h às 20h no Largo dos Estudantes

**01/12/24** - a partir das 7h no Largo dos Estudantes

**Horário de prova:**

**01/12/24 – 8h - 5º Mountain Bike Sesc Osório**

Largada no Largo dos Estudante (Percurso **Sport e Pró** com largada controlada);

Largada no Trevo para o mirante, estrada geral da Borússia a Largada do **Percurso Light**.



### **3.3 CATEGORIAS:**

Para efeito de inscrição valerá o ano de nascimento do atleta.

- A. **Percurso Pró – Categoria Pró Masculino, Sub 23, Sub 30, Master A1, A2, B1, B2 (masculino)**
- B. **Percurso Sport – Categoria Pró Feminina e demais categorias masculinas e femininas**
- C. **Percurso Light – Categoria Única - para pessoas que querem iniciar no esporte.**



#### **ANEXO I CATEGORIAIS DO CAMPEONATO GAÚCHO DE MOUNTAIN BIKE 2024**

<b>ELITE – Feminino e Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
Elite	23 anos acima	2001 e anos anteriores
Sub 23	19 – 22	2005 a 2002
E-BIKE	18 anos acima	2006 e anos anteriores
<b>BASE – Feminino e Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
Junior	17 – 18	2007 e 2006
Juvenil	15 – 16	2009 e 2008
Infanto-Juvenil -A	09 – 11	2015 e 2013
Infanto-Juvenil -B	12 – 14	2012 e 2010
<b>MASTER – Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
Sub 30	23 – 29	2001 a 1995
Master A1	30 – 34	1994 a 1990
Master A2	35 – 39	1989 a 1985
Master B1	40 – 44	1984 a 1980
Master B2	45 – 49	1979 a 1975
Master C1	50 – 54	1974 a 1970
Master C2	55 – 59	1969 a 1965
Master D	60 anos e acima	1964 e anos anteriores
<b>MASTER – Feminino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
Master A	30 – 39	1994 a 1985
Master B	40 anos e acima	1984 e anos anteriores
<b>PARACICLISMO - Feminino e Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
PARACICLISMO C	18 anos acima	2006 e anos anteriores
<b>* ESTREANTES - Feminino e Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
Estreante Feminino	18 anos acima	2006 e anos anteriores
Estreante Masculino	18 anos acima	2006 e anos anteriores
<b>OPEN/NÃO FILIADOS - Feminino e Masculino</b>		
<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Nascidos em</b>
OPEN Feminino	18 anos acima	2006 e anos anteriores
OPEN Masculino	18 anos acima	2006 e anos anteriores

**(\*) A categoria Estreante é exclusiva para atletas que nunca competiram no Campeonato Gaúcho de Mountain Bike.**



#### **4. INSCRIÇÕES:**

- a) As inscrições devem ser realizadas via site <https://www.sesc-rs.com.br/esporte/ciclismo/>;
- b) Prazo limite para inscrições é 27 de Novembro de 2024 às 18h ou até o limite de inscritos;
- c) Não serão aceitas inscrições após o prazo limite devido ao seguro por atleta.
- d) A critério da organização as inscrições poderão ser encerradas antes do prazo estabelecido no item “b”.

O competidor poderá:

- I. Optar por pagamento online através de cartão de crédito;
- II. Optar pelo pagamento em qualquer Unidade Sesc/RS;

**Sugestão:** Utilize preferencialmente versões atuais do Internet Explorer.

Inscrições	Valor
Competição – Comercário	R\$ 95,00
Competição - Público Geral	R\$ 110,00
Infanto, Juvenil, Junior e Base Feminina	R\$ 60,00
PCD	Gratuito

□ 10% de desconto para grupos acima de 10 pessoas (com seleção para pagamento nas Unidades Sesc na hora da inscrição)

#### **5. PREMIAÇÃO:**

- a) Premiação em troféu para os 5 (cinco) primeiros colocados de cada categoria;
- b) Uma hospedagem (duas diárias) com acompanhante nos Hotéis do Sesc RS, mediante disponibilidade do Hotel, para o primeiro colocado geral masculino e feminino da competição\*;
- c) Medalha de participação para os atletas que cruzarem a linha de chegada e participantes do Passeio Ciclístico;
- d) Premiação em troféu para a maior equipe na competição.

*\*exceto atletas e-bike*



## **6. IMPORTANTE - SAÚDE!**

- a) Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Antes de se inscrever em uma competição, faça uma avaliação médica e procure um profissional para avaliar sua aptidão física. Todos(as) os(as) atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova. A organização não se responsabilizará pela saúde dos(as) atletas;
- b) Em caso de apresentação de quadro clínico de risco, o atleta que for atendido por médico da equipe do evento deverá acatar as orientações do profissional;
- c) O coordenador da etapa poderá, seguindo recomendação do médico ou enfermeiro responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento;
- d) Será disponibilizado um serviço de ambulância UTI para atendimento emergencial aos atletas e remoção aos hospitais da rede pública de saúde;
- e) O(a) atleta ou seu(sua) acompanhante poderá decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a Comissão Organizadora de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes do atendimento médico;

## **7. REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **7.1 CONDUTA NA LARGADA:**

- a) O atleta deverá se apresentar rigorosamente no horário de largada;
- b) O atleta deverá se apresentar com o número de identificação visível na parte frontal do guidão;
- c) O atleta não poderá largar sem capacete de segurança;
- d) O atleta deverá estar com o capacete na cabeça e afivelado durante todo o percurso;

### **7.2 CONDUTA NO PERCURSO:**



- a) O atleta não deve impedir o progresso de outros competidores;
- b) Não é permitido utilizar ou receber ajuda externa;
- c) Não é permitido qualquer tipo de auxílio de outro competidor com o intuito de vantagem física, como empurrar outro competidor e manobra de gancho;
- d) A Comissão organizadora não se responsabilizará por equipamentos removíveis da bicicleta;
- e) O atleta deverá trafegar pelo leito direito da estrada;
- f) Os atletas não poderão trocar de bicicleta durante o percurso com outro competidor, tampouco substituir sua bicicleta por outra durante o percurso;
- g) Será permitida substituição de câmeras furadas e manutenção mecânica durante o trajeto;
- h) O competidor deverá respeitar as marcações de trajeto do início ao fim do percurso;
- i) O competidor não poderá realizar manobras bruscas de zig-zag no sprint final no momento de chegada. Caso aconteça, configurará como impedimento do progresso de outros competidores;
- j) A prova possui término previsto para às 13h. Desta forma, os atletas que porventura não realizarem o percurso até o horário limite serão considerados desclassificados, sendo o “Carro Vassoura” responsável por conduzi-los até a linha de chegada.

### **7.3 DEMAIS OBSERVAÇÕES:**

- a) O resultado da prova será pela ordem de chegada, sendo cronometrado seu tempo a partir da largada oficial de sua categoria;
- b) A competição ocorrerá em estradas com trânsito aberto aos veículos, sendo seu fluxo controlado por motos de apoio;
- c) Casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização do evento, tendo como base as regras da Confederação Brasileira de Ciclismo.
- d) As inscrições são pessoais e intransferíveis (caso haja troca ou repasse da inscrição, os envolvidos serão desclassificados da prova e suspensos do evento).



## **8. INFORMATIVOS:**

### **8.1 SEGURO E HIGIENIZAÇÃO**

- a) Seguro de vida e hospitalar para todos os atletas;
- b) Ambulância exclusiva no evento para atendimento do início ao término;
- c) Local para banho e higienização. **Vila Olímpica de Osório**, endereço: Av. Marcílio Dias, 850 - Medianeira, Osório – RS.

### **8.2 KIT ATLETA**

- a) Medalha de participação para os atletas que cruzarem a linha de chegada;
- b) Número de identificação;
- c) Camiseta para os 400 primeiros atletas por ordem de pagamento da inscrição;
- d) Seguro hospitalar e de vida.

### **8.3 HIDRATAÇÃO e FRUTAS**

O evento contará com pontos de hidratação e fornecimento de frutas durante o trajeto e no local de chegada à disposição dos atletas.





## 8.4 ESPAÇO FÍSICO DA PROVA

### I. Largada Percorso SPORT e PRÓ:



### II. Largada Percorso LIGHT







### III. Percurso Light: 19,85 km

#### Sesc trajeto light 2024

Rota de Ciclismo

☆ Salvar Duplicar

Detalhes

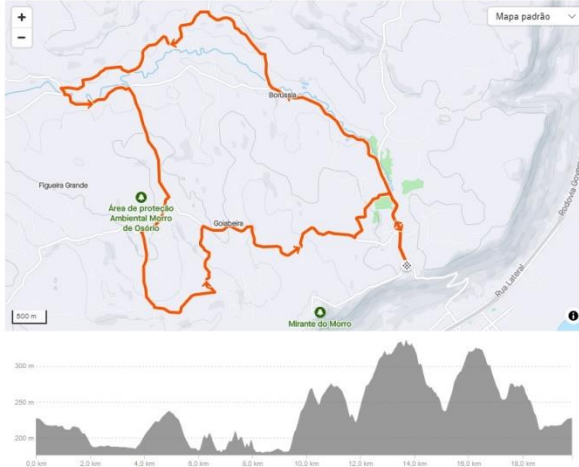
19,85 km 523 m

49:18

CRUZADO POR

Ton Cardoso  
6 de agosto de 2024 · Público

Rota e elevação



Largada na Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia, Osório - RS, 95520-000

Linha de chegada - Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia, Osório - RS, 95520-000 Premiação no

Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia.

Trajeto / Mapa

Trajeto online: <https://strava.com/links/KvHcIXJFVU>

(Segure pressionada a tecla Ctrl + botão direito do mouse na área verde).

### IV. Percurso Sport: 48,45 km

#### Sesc trajeto sport 2024

Rota de Ciclismo

Salvar Compartilhar

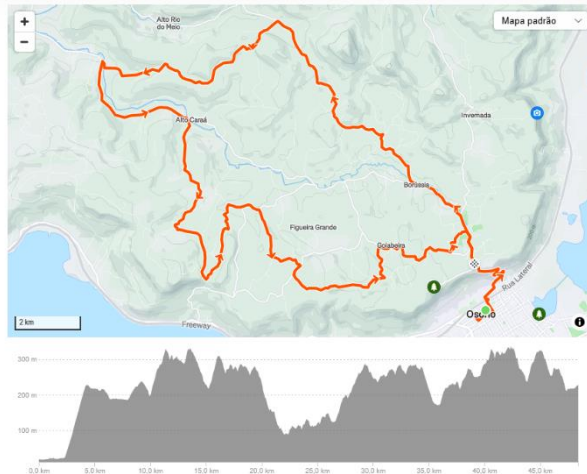
Detalhes

48,45 km 1.461 m

CRUZADO POR

Ton C  
4 de novembro de 2024 · Público

Rota e elevação



Largada no Largo dos Estudantes, Av. Jorge Dariva 979 Centro, Osório, Rio Grande do Sul

Linha de chegada - Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia, Osório - RS, 95520-000 Premiação no

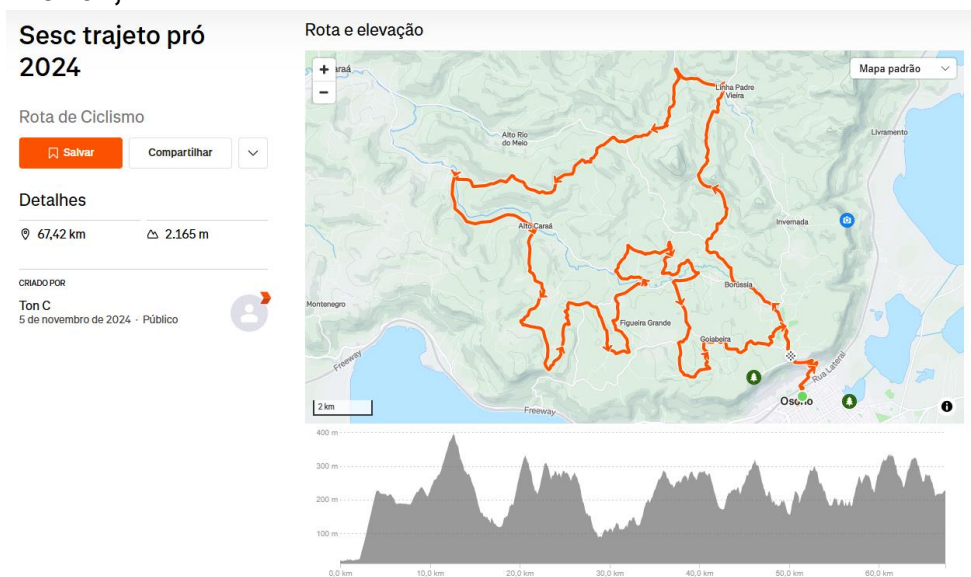
Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia.

Trajeto / Mapa



Trajetos online: <https://www.strava.com/routes/3388516-301384790-301>  
(Segure pressionada a tecla Ctrl + botão direito do mouse na área verde).

## V. Percurso Pró: 67,42km



Largada Largo dos Estudantes, Av. Jorge Dariva 979 Centro, Osório, Rio Grande do Sul  
Linha de chegada - Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia, Osório - RS, 95520-000  
Premiação no Trevo para o Mirante - Estrada Geral da Borússia

Trajetos / Mapa

Trajetos online: <https://www.strava.com/routes/3388516-301384790-301>  
(Segure pressionada a tecla Ctrl + botão direito do mouse na área verde).

## 9 HOSPEDAGEM EM OSÓRIO

Hotéis conveniados com o Sesc: <https://www.sesc-rs.com.br/temporadadeferias/proxima-temporada>  
(Segure pressionada a tecla Ctrl + botão direito do mouse na área verde).



Fecomércio RS · Sindicatos · Sesc · Senac  
Sistema Comércio



**REALIZAÇÃO: Sindilojas Litoral Centro e Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac**

**APOIO: Prefeitura Municipal de Osório**

Osório, 10 de agosto de 2024.