

## REGULAMENTO MURPH

O Murph acontecerá no dia 24 DE MAIO DE 2025 com início às 17:00, na academia Skyfit Cidade de Paulo Afonso- Ba, para ambos os sexos, devidamente inscritos, denominados ATLETAS.

RESPONSÁVEL PELA REALIZAÇÃO: A PROVA, é uma realização da SKYFIT PAULO AFONSO em parceria com a CALISTENIA PAULO AFONSO e CORRE2 SOLUÇÕES EM EVENTOS.

### CATEGORIAS DO MURPH

Serão realizadas nas seguintes formas:

#### INICIANTE:

- **INDIVIDUAL - For Time (no menor tempo possível);**

Corrida de 800 metros

10 Rodadas de:

5 Remadas nas argolas

10 Flexões de braço (de joelhos ou com as mãos elevadas em uma caixa)

15 Air Squat

Corrida de 800 metros

- **EM DUPLA - For Time (no menor tempo possível);**

Corrida de 1600 metros

10 Rodadas de:

10 Remadas nas argolas

20 Flexões de braço (de joelhos ou com as mãos elevadas em uma caixa)

30 Air Squat

Corrida de 1600 metros

**OBS: Ambos os movimentos devem ser divididos igualmente.**

**OBS2: Para participar na categoria INICIANTE EM DUPLA, é necessário que os dois competidores da dupla realizem a inscrição no site.**

• **INTERMEDIÁRIO: For Time (no menor tempo possível);**

Corrida de 1600 metros

50 Pull Up

100 Flexões de braço

150 Air Squat

Corrida de 1600 metros

• **AVANÇADO: For Time (no menor tempo possível);**

Corrida de 1600 metros

100 Pull Up

200 Flexões de braço

300 agachamentos no ar

Corrida de 1600 metros

**OBS:**

- Divida as flexões de barra, flexões de braço e agachamentos conforme necessário.
- Se você tiver um colete corporal 15/20lbs, use-o.

**HORÁRIO**

O início do MURPH será às 17:00h.

Ao se inscrever na PROVA e pagar a taxa de inscrição, o ATLETA está ativando sua participação tendo direito ao uso da infraestrutura de apoio conforme descrita neste REGULAMENTO.

**Lote único:** R\$89,99 (+TAXA DE SITE) até acabar as vagas.

**KIT COMPLETO:** Camiseta - Medalha – mochila.

**ENTREGA DE KIT:** Os KIT'S serão entregues nos dias 22 e 23 de Maio de 2025, das 08:00 às 18:00 na sky fit academia, localizada na avenida Apolônio Sales em Paulo Afonso.

**OBSERVAÇÃO:** não serão entregues kits em locais e horários diferentes dos indicados.

**RETIRADA POR TERCEIROS:** a retirada de kit poderá ser efetivada por terceiros mediante a apresentação de cópia de um documento de identificação com foto do participante.

O atleta que não retirar o seu kit na data e horário estipulados pela organização ficará impedido de participar do MURPH e perderá o direito ao kit.

**CONFERÊNCIA DO KIT:** é obrigatória a conferência de todos os itens que compõe o kit, bem como o tamanho da camiseta, no momento da retirada. Em caso de item faltante, deverá ser informado de imediato ao funcionário da organização presente no local da retirada dos kits. O item faltante será entregue de imediato. Não serão aceitas reclamações ou alegações de itens faltantes após o momento da retirada do kit.

**ALTERAÇÃO DO TAMANHO DA CAMISETA:** não é permitida a alteração do tamanho na retirada do kit. CAMISA BABY LOOK / TRADICIONAL:  
BABY LOOK - P, M E G / TRADICIONAL – P, M, G e GG

**PARA RETIRADA DE KIT:** Caso o ATLETA NÃO TENHA RECEBIDO o e-mail de confirmação de CADASTRO será necessário apresentar além de DOCUMENTO DE IDENTIDADE OFICIAL COM FOTO O COMPROVANTE DE PAGAMENTO ou o BOLETO BANCÁRIO devidamente quitado ORIGINAL (não serão aceitas cópias, em hipótese alguma).

Após a conclusão do evento todos os participantes receberão medalhas de participação.

**MEDALHAS :** Após a conclusão do evento todos os participantes receberão medalhas de participação, desde que estejam com o número de peito de atleta.

**POLÍTICA DE CANCELAMENTO:** de acordo com o CDC em seu art. 49, o inscrito pode exercer o seu direito de solicitar o cancelamento da inscrição e reembolso do valor pago em até 7 dias após efetuar a inscrição.

**POSTO MÉDICO:** A prova contará com ambulância à disposição dos participantes que necessitem de atendimento imediato, e também para possíveis remoções.

**HIDRATAÇÃO:** Haverá postos de água no percurso e na chegada. O MURPH será realizada com chuva ou com sol, podendo ser cancelada ou adiada caso o MAL TEMPO IMPEÇA O PERCURSO DOS ATLETAS ou condições de catástrofe coloquem em risco a integridade física dos participantes. Toda irregularidade ou atitude antidesportiva cometida pelo atleta será passível de desclassificação. A organização não se responsabiliza por possíveis defeitos no percurso. Por conta disso, os órgãos oficiais responsáveis têm a informação do trajeto da corrida com antecedência.

As medalhas serão entregues para o **ATLETA SOMENTE** no dia da **PROVA**.

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência do inscrito, caberá ao INSCRITO repassar a inscrição para outra pessoa, e comunicar à organização para a troca de titularidade. (EM HIPÓTESE ALGUMA HAVERÁ CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO, E DEVOLUÇÃO DO VALOR).

#### **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

O participante menor que 16 anos, deverá ter um responsável para assinar o termo de responsabilidade no ato de retirada do kit do mesmo.

**IMPORTANTE:** ZELANDO A INTEGRIDADE FÍSICA E PSICOLÓGICA DOS PARTICIPANTES, NÃO SERÁ PERMITIDO TRANSITAR DE MOTOCICLETA/BICICLETA SENDO SUPORTE (hidratação, incentivo) PARA OS PARTICIPANTES DURANTE A REALIZAÇÃO DA PROVA. O PERCURSO SERÁ APENAS PARA OS PARTICIPANTES DEVIDAMENTE INSCRITOS E IDENTIFICADOS COM A CAMISA.

OBS: O não cumprimento, ocorrerá desclassificação do participante conduzido pelo motociclista/ciclista. Declaro que disputo este evento por livre e espontânea vontade, que consultei um médico e que sou conhecedor de meu estado de saúde e capacidade atlética e treinei adequadamente para a prova, isentando de qualquer responsabilidade os ORGANIZADORES, REALIZADORES, PATROCINADORES E APOIADORES, em meu nome e de meus sucessores. Autorizo por meio desta, o uso de minha imagem e contatos para finalidades legítimas (TV, Jornais, Revistas, e-mail, celular, Internet, Vídeos, etc.) por tempo indeterminado.