

## Regulamento dos Participantes



## **1.0 Atletas**

1.1 Para inscrever-se, o atleta deverá estar matriculado na academia que representará e preencher o formulário de inscrição.

1.2 O atleta inscrito deverá comprovar que está com sua avaliação física vigente, declarando-se apto e responsável pelas informações contidas na avaliação.

1.3 Quando o atleta realizar a inscrição ele terá que medir seu peso corporal junto com o professor na academia.

1.4 Na inscrição, o atleta será categorizado em Masculino ou Feminino, categoria A (15 -18 anos), B (19 a 30 anos), C (31 a 40 anos), D (41 a 50 anos) ou E (acima de 50 anos).

1.6 Na 1ª Fase, serão classificados para a Final os melhores atletas masculinos e femininos de cada uma das 5 categorias, totalizando 10 atletas que representarão a Academia na etapa final.

1.7 Não há limite de inscrições por Categoria.

1.8 Realizações das competições internas nas Academias será a partir de 20 de maio até 15 de junho de 2024.

1.9 Grande Final será dia 22 e 23 Junho de 2024.

## **2.0 Provas a serem Realizadas:**

2.1 Musculação: Teste de Resistência de Força nos aparelhos, Supino e Leg Press;

2.2 Corrida de 1000 metros na esteira;

2.3 Teste de Flexibilidade (Banco de Wells);

2.4 Circuito de Ginástica;

## FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_

CPF Nº: \_\_\_\_\_ IDENTIDADE Nº: \_\_\_\_\_

ENDREÇO: \_\_\_\_\_

TELEFONE: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

PESO NO ATO DA INSCRIÇÃO: \_\_\_\_\_

SEXO: ( ) MASCULINO ( ) FEMININO

1. Ao efetivar minha inscrição nesta Competição, me comprometo a observar todo o disposto no Regulamento da Competição RevelaçãoX.
2. Reconheço e assumo livremente todos os riscos conhecidos ou não e entendo que, como qualquer outra atividade física não possuem risco zero de acidente, como lesões, ou fraturas e assumo total responsabilidade pela minha participação nessa Competição.
3. Isento a Federação Paulista de Esporte & Fitness (FPEFIT), os organizadores de todo e qualquer dano que por ventura eu venha sofrer durante minha participação nesta competição.
4. Concordo com todas as obrigações e responsabilidades estipuladas pela FPEFIT (organizadora do evento), assim como, com os critérios e especificações da competição, não podendo em momento algum questioná-los.
5. Declaro estar gozando plenamente de minha capacidade física e psicológica, estando apto(a) a participar desse evento esportivo.
6. Autorizo a divulgação da minha imagem de forma gratuita em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) outdoor; (II) busdoor; folhetos em geral (encartes, mala direta, catálogo, etc.); (III) folder de apresentação; (IV) anúncios em revistas e jornais em geral; (V) home page; (VI) cartazes; (VII) back-light; (VIII) mídia eletrônica (painéis, vídeo-tapes, televisão, cinema, programa para rádio, entre outros), apenas no que concerne a minha participação neste evento.
7. **APÓS TER LIDO E COMPREENDIDO O REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO REVELAÇÃOX, ACEITO E CONCORDO COM SUAS CLAUSÚLAS ATRAVÉS DE MINHA ASSINATURA ABAIXO, O QUE FAÇO DE LIVRE E VOLUNTARIAMENTE, NESTA DATA.**

São Paulo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

\_\_\_\_\_  
**PARTICIPANTE**

## Termo de Responsabilidade e sessão do direto de imagens

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_ inscrito no R.G. sob o N°: \_\_\_\_\_, atesto que estou em perfeita condição física e psicológica me encontrando perfeitamente apto para participar deste evento esportivo. Reconhecendo e assumindo livremente todos os riscos, conhecidos ou não, assumindo total responsabilidade por minha participação neste evento. E também cedendo os diretos de imagens para a organizadora do evento desde de que respeitando a moral e os bons costumes imposto pela sociedade.

São Paulo, de de 2024.

---

Assinatura

## FICHA DE AVALIAÇÃO

DATA:

NOME:	Idade:
PESO (Kg):	Sexo:

### TESTE DE FLEXIBILIDADE:

Cm	Resultado	Pontuação

### TESTE DE RESISTÊNCIA DE FORÇA

Exercício	Carga total	Repetição e Fator multiplicador	1RM Preditto	Pontuação
1° Leg Press				
1° Supino				
2° Leg Press				
2° Supino				
3° Leg Press				
3° Supino				

### TESTE DE SHUTTLE RUN

1ª Tentativa	
2ª Tentativa	

### TESTE SALTO HORIZONTAL

1ª Tentativa	
2ª Tentativa	
3ª Tentativa	

### TESTE DA CORDA

1ª Tentativa	
2ª Tentativa	
3ª Tentativa	

### TESTE RESISTÊNCIA AERÓBICA

1 KM (min):	
Pontuação:	

### PONTUAÇÃO TOTAL

1	2	3	4	5	6	7	IP