



REGULAMENTO LIFE 220 - ETAPA CAMBOINHAS

No dia **22 de Junho de 2025** acontecerá o evento LIFE 220 – ETAPA CAMBOINHAS no Quiosque Harmonia na Praia de Camboinhas em Niterói-RJ.

Provas, distâncias e percursos

O evento contará com as provas de natação em águas abertas e aquathlon:

- ✓ **AQUATHLON**, cujo percurso (3KM) será dividido em:
 - 1K de corrida
 - 1K de natação
 - 1K de corrida
- ✓ **NATAÇÃO DE 2,5KM;**
- ✓ **NATAÇÃO DE 500M;**
- ✓ **REVEZAMENTO MISTO 3X500M;**
- ✓ **NATAÇÃO DE 500M KIDS;**
- ✓ **NATAÇÃO DE 200M: INICIAÇÃO – APENAS MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO.**



Seguem abaixo os respectivos percursos das provas:

PERCURSO AQUATHLON, iniciando com 1.000m de corrida na areia, passando por baixo do pórtico em sentido anti-horário (com ombro esquerdo), seguindo com 1.000m de natação, passando no meio das (02)duas boias corais e contornando as (02) boias pirâmide azuis no sentido anti-horário (com ombro esquerdo) passando no meio das boias corais novamente e finalizando com mais 1.000m de corrida na areia em sentido anti-horário.





PERCURSO 2,5KM, Passando no meio das duas boias corais e as demais boias no sentido anti-horário (com ombro esquerdo), totalizando um percurso de 2,5km. (1 volta).





PERCURSO 500M, Contorno de (02) duas boias corais (com ombro esquerdo) em sentido anti-horário, totalizando um percurso de 500m. (1volta)

LIFEGUARD - LIFE220
ÁGUAS ABERTAS

ETAPA CAMBOINHAS

500M

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

200m
150m
150m

LARGADA
CHEGADA



REVEZAMENTO MISTO(03 PESSOAS)

Obrigatório que a inscrição seja realizada por um dos integrantes da equipe, o qual irá inscrever os demais atletas e realizar o pagamento da equipe.

EX:

ATLETA 1

ATLETA 2

ATLETA 3

Obrigatório cada equipe ter pelo menos 1 (uma) mulher.

1 atleta(capitão da equipe) receberá um chip e os demais pulseiras(xuxinhas de cabelo), a medida que o 1º e 2º atleta ao perfazer o percurso entregará a sua pulseira para o último atleta que estará com o chip e as duas pulseiras(xuxinhas de cabelo), ao cruzar a linha de chegada será computado o tempo total da equipe.

Cada time usará a sua touca, ou do seu clube, não sendo fornecida pela organização do evento.

É obrigatório o uso da touca pela equipe todos na mesma cor.

Este revezamento terá um número máximo de 40 equipes (trios).

Lembrando que todos os atletas do revezamento deverão se posicionar atrás do pódio de largada.

Na preparação para o início da prova, deverão se posicionar na linha de largada apenas os atletas que nadarão a primeira volta e após esses atletas nadarem o percurso só poderão fazer a troca dos seus integrantes atrás da linha do pódio de largada/chegada.

Todos os atletas que já houverem nadado deverão liberar a área de troca de pulseira afim de facilitar a chegada do atleta com chip.

Os integrantes da equipe poderão torcer pelo seu time, desde que não interfira nas demais equipes, qualquer interferência a equipe poderá ser punida com a desclassificação.

A retirada do CHIP da sua equipe poderá se feito por qualquer um dos integrantes com a devida documentação.

NÃO haverá kit para o revezamento misto, apenas o CHIP e as (02) pulseiras(xuxinhas). Todos os atletas do revezamento que concluírem a prova receberá 1 medalha de participação.

Não haverá premiação para categorias no revezamento.

Premiação com troféus aos 3(três) primeiros times no geral que concluírem o revezamento.



PERCURSO 200M, Contorno de duas boias (com ombro esquerdo) em sentido anti-horário, totalizando um percurso de prova de 200m. (1 volta)

A large graphic on a dark blue background with a curved orange and grey border on the right side. At the top center is a large white logo featuring a swimmer silhouette. Below the swimmer is a white banner with the text 'LIFEGUARD - LIFE220' in blue. Underneath the banner is a white semi-circle with the text 'ÁGUAS ABERTAS' in blue. Below the logo, the text 'ETAPA CAMBOINHAS' is written in large, bold, white capital letters. In the lower left, the text '200M' is written in large, white, outlined capital letters. Below '200M' is a white rectangular box with the text 'SENTIDO ANTI-HORÁRIO' in blue. In the lower right, there is a diagram of a race route. It shows a semi-circular path with two orange buoys. The distance between the buoys is marked as '100m'. The distance from each buoy to the start/finish line is marked as '50m'. The start/finish line is labeled 'LARGADA' and 'CHEGADA' in white text on a blue background.



Largada e Horários

Os horários serão ajustados em função da quantidade de inscritos, bem como por eventuais questões de ordem externa, tais como tráfego intenso, fechamentos de vias públicas ou problemas com segurança pública e sanitária. A prova estará sujeita a modificação de percurso, cancelamento ou adiamento em caso de extremas condições climáticas que ofereçam risco a integridade dos atletas e organizadores.

A previsão inicial das largadas:

7:00h Largada do Aquathlon (1KM corrida/1KM natação/1KM corrida).

8:00h Largada da Natação em Águas Abertas para a prova de 2,5KM.

9:30h Largada da Natação em Águas Abertas para a prova de 500M.

10:00h Largada da Natação em Águas Abertas para a prova de Revezamento 3X500M.

11:00h Largada da prova **kids** 500M

11:30h Largada da prova **kids** 200M

12:00h Premiação.

O local de **largada será na Praia de Cambinhas, em frente ao Quiosque Harmonia** e o percurso, será todo realizado na Praia de Cambinhas. Todas as distâncias respeitarão as características geográficas e condições climáticas da região. Essas distâncias são aproximadas e a organização tem o direito de alterá-las por questões de segurança.



Instruções e regras de disputa

Os atletas que se envolverem em acidentes, sofram lesões ou qualquer situação que ameace sua integridade física ou mental se comprometem a procurar a equipe médica para o adequado atendimento, ficando à critério da equipe médica autorizar ou não a permanência do competidor na prova.

A Comissão Organizadora recomenda o uso de boias de sinalização pelos atletas.

Os atletas se comprometem a prestar ajuda a outros atletas que tenham dificuldades durante o percurso, seja diretamente, seja contatando a organização para eventual resgate (prevenir é salvar!). Os atletas se comprometem a manter o *fairplay* e espírito esportivo junto a todos os demais participantes.

Os atletas deverão estar no local de largada com pelo menos uma hora de antecedência (1 hora antes da sua largada). Para fins de classificação, na hipótese de desclassificação do atleta, será realizada uma nova ordenação com o melhor tempo subsequente.

O percurso estará sinalizado por boias e staffs estarão distribuídos ao longo da prova para auxiliar na orientação. Caso algum atleta erre o percurso, ele deverá retornar ao último ponto percorrido de fácil identificação da prova para reiniciá-la. O atleta que OBSTRUIR intencionalmente outro atleta, de modo a impedir sua progressão, estará passível de desqualificação na prova. O atleta deverá retirar-se imediatamente da prova, se assim for determinado por um membro da equipe médica ou oficial da Comissão Organizadora.

Caso seja comprovada a troca intencional e não autorizada de chip e número de identificação com outro atleta para que o mesmo complete o percurso, os atletas envolvidos estarão desclassificados.

Após a largada oficial, é proibida a entrada para participação na prova, garantindo assim a integridade física do atleta e o bom andamento do evento. Caso o atleta insista em fazer a prova, mesmo sem a autorização da organização, passa a ser responsável pela sua integridade, isentando assim a organização.

Será desclassificado o atleta que:

- Utilizar-se de qualquer meio auxiliar de transporte para percorrer;
- Iniciar a prova antes ou após o horário definido pela organização;
- “Cortar caminho” de maneira intencional ou não intencional.
- Desrespeitar os árbitros ou qualquer membro da equipe organizadora



Uso de Trajes

O uso de trajes será permitido, independente da temperatura da água.

Sistema de Cronometragem e chip

O sistema de cronometragem a ser utilizado será por chip. O chip de cronometragem é de propriedade da empresa responsável por esse serviço e deverá ser devolvido imediatamente ao final de cada prova. Em caso de perda e/ou não devolução do mesmo, será cobrada uma taxa de R\$ 100 por unidade. Em caso de não pagamento, o atleta será impedido de participar de outras etapas do evento.

O tempo de todos os atletas que participarem da prova será cronometrado e informado posteriormente, desde que observadas às normas previstas neste regulamento. O atleta deverá cruzar o pórtico de chegada e neste momento não poderá mais ultrapassar o adversário, momento que o atleta entrará na fila para aproximar o chip e assim computar seu tempo. O uso do chip é obrigatório. No dia da prova, os atletas serão marcados na pele com numeração compatível ao seu chip.

A utilização inadequada do chip acarreta a não marcação do tempo, isentando a Comissão Organizadora na computação e na divulgação dos resultados. O atleta que perder seu chip durante a prova deve comunicar imediatamente a equipe de cronometragem para fins de análise do tempo final e para que seja dado baixa na sua saída da água e não cobrança do valor do chip.



Resultados e Contestações

Em caso de contestação, a mesma deverá ser feita em até 15 minutos após o resultado.

Em caso de problemas com o chip de cronometragem, será classificado como a chegada oficial do atleta, no momento em que qualquer parte do corpo/tronco (ficando excluída cabeça, pescoço, braços, pernas, mãos ou pés) atinja o plano vertical que passa pela borda anterior da linha de chegada.

Não será aceito nenhum registro (foto ou vídeo) que não seja da Comissão Organizadora para eventuais contestações.

Participação e Premiação

Poderão participar nadadores de todas as faixas etárias, vinculados ou não a equipes e assessorias esportivas, desde que concordem com o termo de responsabilidade individual (ao preencher o forms). Para fins de inscrição, as faixas etárias serão consideradas até 31/12/2025.

O evento irá premiar os nadadores que obtiveram os melhores resultados (colocação). Serão premiados os 3 (três) primeiros colocados no geral das seguintes provas:

Aquathlon/ 2,5KM /500m - de cada prova em ambos os sexos, bem como os três primeiros colocados em cada faixa etária em ambos os sexos.

A categoria 500m kids, NÃO terá troféus no geral, somente medalhas nas devidas categorias.

Todos que completarem o percurso receberão uma medalha de participação.

As faixas etárias serão de 5 em 5 anos:

Até 19 anos

20-24

25-29

30-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64

65-69

70+.



O evento irá premiar com Troféus as **TRÊS PRIMEIRAS EQUIPES (TRIO) NO GERAL** e medalha de participação a todos os atletas **do REVEZAMENTO**.

Provas kids

As Faixas Etárias Kids serão:

500M

Até 7anos

8 -9 anos

10-11 anos

12-13 anos

14 -15 anos

200M

INICIAÇÃO – Somente medalhas de participação!!!

Podendo nesta categoria as crianças nadarem acompanhadas dos pais, responsáveis ou professor, desde que tenham habilidades aquáticas.

Inscrição e retirada de kit

A inscrição deverá ser feita por formulário específico (link abaixo) **até o dia 15 de junho ou enquanto durarem as vagas**. Os atletas devidamente inscritos receberão um kit do evento (camisa, touca, copo e sacola).

A inscrição por prova (Aquathlon / 2,5km / 500m e 500m/kids), custará:

R\$ 130,00 reais no primeiro lote - até 27/ABR/25;

R\$ 150,00 no segundo lote - até 18/MAI/25 ;

R\$ 180,00 no terceiro lote até 15/JUN/25.

As mudanças de lotes serão divulgados também na rede social da LIFE220.

A inscrição por atleta na categoria iniciante (200m), custará:

R\$ 100,00 reais no primeiro lote - até 27/ABR/25;

R\$ 130,00 no segundo lote - até 18/MAI/25 ;

R\$ 150,00 no terceiro lote - até 15/JUN/25.

As mudanças de lotes serão divulgados também na rede social da LIFE220.



IMPORTANTE: Revezamento **NÃO** receberá kits do evento.

O revezamento misto (trio) a inscrição pelo trio custará:

R\$ 150,00 no primeiro lote - até 27/ABR/25;

R\$ 180,00 no segundo lote - até 18/MAI/25 ;

R\$ 210,00 no terceiro lote - até 15/JUN/25.

A Comissão Organizadora poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais ou de segurança, sem aviso prévio.

Cabe destacar que os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição e, em caso de fraude comprovada, o atleta será desclassificado da prova. O dinheiro da inscrição não será devolvido, caso o participante desista da prova.

O kit deverá ser retirado um dia antes da prova **21/JUN** de acordo com as orientações da organização. Será permitido a retirada do kit no dia do evento **22/JUN** para atletas de outros Estados/Municípios. Contudo, estes casos isolados deverão comparecer ao evento entre 5:30 e 6:30h.

Após o pagamento o atleta deverá enviar o comprovante de pagamento para o e-mail da organização conforme orientado no formulário de inscrição.

Para retirada do kit, o participante deverá apresentar um documento original com foto e o comprovante de pagamento. O participante que não retirar o seu kit na data e horários estipulados fica ciente que renuncia ao direito de participar do evento.

>>>>> LINK DO FORMULÁRIO: [CLIQUE AQUI](#)<<<<<<<<

>>>>> LINK DO TERMO DE RESPONSABILIDADE: [CLIQUE AQUI](#) <<<<<<<<

Atletas PCD

Para competir na categoria PCD, o atleta deverá apresentar laudo médico comprovando a condição PCD na retirada do kit. O atleta também deverá informar eventual demanda por acompanhamento durante a prova, sendo o profissional acompanhante de responsabilidade do próprio atleta. A organização do evento realizará uma avaliação no dia da prova para suporte e participação.



Divulgação e direitos autorais

O atleta que se inscrever no evento está aceitando e concordando, de forma irrevogável e irretirável, em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao evento, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo.

Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para a empresa organizadora e patrocinadores.

A filmagem, transmissão pela televisão, fotografias ou vídeo-tape relativos à prova têm os direitos reservados aos organizadores.

Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à autorização e aprovação pela empresa organizadora.

Boas práticas em sustentabilidade

A LIFE 220 é realizada dentro da Reserva Extrativista Marinha de Itaipu (RESEXIT/INEA), Unidade de Conservação Estadual de Uso Sustentável, e assim, por acreditar no esporte como plataforma de transformação, adota como prática algumas das diretrizes e boas práticas que visam contribuir com os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU. Seja através de ações próprias ou apoiando e incentivando projetos parceiros, o objetivo é o mesmo: ir além do evento e também fazer a nossa parte. Assim, evitamos o uso de produtos de uso único (descartáveis) e trabalhamos em parceria com a comunidade tradicional pesqueira de Itaipu, respeitando seus modos de vida assim como suas tradições.

A LIFE220 é mais que uma empresa, é um evento esportivo e educativo que tem como objetivo promover os Esportes Aquáticos bem como propagar a prevenção, unindo e motivando os profissionais e especialistas da área podendo assim padronizar nossas atividades em prol de toda sociedade.