

**RANKING DISTRITAL TRAIL RUN/JUIZ DE FORA 2025**  
**ETAPA MONTANHA – Pico Cabeça de Formiga**  
**DIA 28/072025 – REGULAMENTO ESPECÍFICO**

1- A etapa MONTANHA – Pico Cabeça de Formiga do **Ranking Distrital Trail Run/Juiz de Fora – RDTR/JF** acontecerá no dia 28 de setembro de 2025 (domingo) nos percursos LONGO (21 km), MÉDIO ( 10 km) e CURTO/CAMINHADA (4,8 km). Estas distâncias são aproximadas e podem variar até 10% para mais ou para menos. As largadas dos percursos LONGO, MÉDIO e CURTO/CAMINHADA acontecerão às 8h no Rancho/Restaurante VW Canabrava, próximo ao distrito de Valadares, com chegadas no mesmo local. O evento visa a valorização do esporte e divulgação do turismo na zona rural Juiz de Fora.

2- As provas acontecerão em estradas de terra e trilhas e a hidratação fornecida pela organização será básica com 1 copo de água a cada 5 km aproximadamente e possibilidade de reabastecimento nestes pontos. Aconselha-se que os atletas levem sua própria hidratação e alimentação (principalmente para o percurso LONGO). Na marcação, setas com cal no chão indicarão a direção a seguir. Também serão usadas fitas azuis;

3- A organização manterá uma ambulância com equipe de primeiros socorros no local da largada/chegada;

4- As faixas etárias estarão assim distribuídas:

CURTO/CAMINHADA (4,8 km) – Somente Geral, no Masculino e no Feminino

*MÉDIO e LONGO*

1- até 29 anos –nascidos(as) em 1996 ou após;

2- de 30 a 39 anos – nascidos(as) entre 1986 e 1995;

3- de 40 a 49 anos - nascidas entre 1976 e 1985;

4- de 50 a 59 anos – nascidos(as) entre 1966 e 1975;

5- de 60 a 69 anos- nascidos(as) entre 1956 e 1965.

6- \*70 anos ou mais – nascidos(as) em 1955 ou antes.

\* Troféus nessa faixa garantidos no dia da prova apenas para quem se inscrever até 29/06;

5– Troféus para os(as) 3 primeiros(as) colocados (as) geral masculino e feminino e troféus para 3 primeiros(as) de cada faixa etária. No CURTO/CAMINHADA troféus só na categoria geral. Medalhas exclusivas e diferenciadas para todos(as) que completarem a prova. **A premiação em dinheiro para geral e faixas etárias (conforme regulamento geral do RDTR/JF) acontecerá ao final do Ranking.** O regulamento geral do ranking também está disponível no site [www.corridao.com](http://www.corridao.com) ;

6- Horário de ônibus circular GRATUITO saindo do centro de Juiz de Fora para Valadares às 4h50 (linha 741 – descer após a ponte sobre o rio do Peixe. Na volta, saídas de Valadares às 10h (linha 743- Toledos), 11h40 (linha 741) e 14h30 (linha 741);

7- Contatos e informações com o organizador, professor Heraldo, podem ser feitos pelo telefone (32) 99953 2069 (VIVO com WhatsApp);

8- Resultados serão publicados no sites [corridao.com](http://corridao.com) e redes sociais;

9- A idade mínima para participação é de 12 anos para o percurso CURTO, 16 anos para o percurso MÉDIO e 18 anos para o percurso LONGO (idades em 31/12/2025). Maiores de 60 anos pagam 50% do valor da inscrição;

10-Numeral de peito e/ou chip serão entregues até 15 minutos antes das largadas;

11- Atletas campeões ou campeãs no geral em cada etapa ganharão uma cortesia de inscrição SEM KIT para a próxima etapa(não-transferível e não-reembolsável). Segundo e terceiros lugares Geral: desconto de 50%;

12- Caso 2 atletas cheguem juntos(as) o(a) mais idoso(a) será melhor classificado(a);

13- O kit será composto por camisa poliamida, caneca personalizada e chaveiro. Serão disponibilizados 150 kits. Camisas no tamanho desejado estarão garantidas somente para quem se inscrever até o dia 24 de agosto;

14- As cortesias para atletas que subirem ao pódio geral e PCDs serão sem KIT. Para terem direito ao KIT estes atletas deverão fazer uma complementação de r\$ 30,00;

15- Declaro, no momento da inscrição, aceitar todas as regras do presente regulamento e acatar as decisões da organização. Autorizo o uso de meu nome e imagem em publicações geradas pela organização, sem reclamar qualquer indenização ou pagamento no presente e no futuro. *Declaro ainda estar em plenas condições físicas e de saúde para participar de provas elevadas desgastadas físicas como RDTR-JF – etapa MONTANHA – pico Cabeça de Formiga*

**A organização -julho de 2025**

## **REGULAMENTO GERAL**

### **RANKING DISTRITAL TRAIL RUN / JUIZ DE FORA – 2025**

1- O **Ranking Distrital de Trail Run de Juiz de Fora – RDTR/JF** acontecerá em 4 (quatro) etapas durante o ano de 2025 nos distritos rurais do município de Juiz de Fora, Minas Gerais. O evento não tem fins lucrativos e visará a valorização do esporte junto à natureza e a divulgação do turismo rural em Juiz de Fora;

2- As provas acontecerão preferencialmente por estradas de terra( e ocasionalmente trechos de trilha) e oferecerão três opções de percurso, a saber: CURTO/CAMINHADA( com distâncias entre 4 e 4,9 km), MÉDIO (com distâncias entre 8 e 9,9 km e LONGO( com distâncias entre 21 e 26 km). A idade mínima para participação no percurso CURTO/CAMINHADA é de 12 anos, no percurso MÉDIO é de 16 anos e no percurso LONGO, de 18 anos. Idades consideradas no dia 31 de dezembro de dezembro de 2025;

3- No percurso CURTO/CAMINHADA não haverá premiação por faixa etária. Somente Geral, do 1º ao 5º.

*Nos percursos MÉDIO e LONGO a premiação final será no GERAL e FAIXAS ETÁRIAS conforme abaixo:*

- 1- até 29 anos – nascidos(as) em 1996 ou após;
- 2- de 30 a 39 anos – nascidos(as) entre 1986 e 1995;
- 3- de 40 a 49 anos - nascidas entre 1976 e 1985;
- 4- de 50 a 59 anos – nascidos(as) entre 1966 e 1975;
- 5- de 60 a 69 anos- nascidos(as) entre 1956 e 1965.
- 6- 70 anos ou mais – nascidos(as) em 1955 ou antes.

4- A pontuação, por prova, no geral e por faixas etárias obedecerá a seguinte tabela:

<b>1º lugar:</b> 20 <b>pontos</b>	<b>2º lugar:</b> 15 <b>pontos</b>	<b>3º lugar:</b> 12 <b>pontos</b>	<b>4º lugar:</b> 10 <b>pontos</b>	<b>5º lugar:</b> 8 <b>pontos</b>
<b>6º lugar:</b> 6 <b>pontos</b>	<b>7º lugar:</b> 4 <b>pontos</b>	<b>8º lugar:</b> 3 <b>pontos</b>	<b>9º lugar:</b> 2 <b>pontos</b>	<b>10º lugar:</b> 1 <b>ponto</b>

5- Serão conferidas medalhas exclusivas e diferenciadas a todos(as) que completarem as provas. Troféus e cortesias para os(as) 3 primeiros(as) colocados (as) geral masculino e feminino e troféus para 3 primeiros de cada faixa etária, também em cada etapa. **A premiação em dinheiro para geral nos 3 percursos acontecerá ao final do RANKING..** Atletas campeões e campeãs de cada etapa ganham uma inscrição pessoal, intransferível e não-reembolsável para uma etapa seguinte. Quem ficar em segundo(a) ou terceiro(a) colocado(a) ganha um desconto de 50% nas mesmas condições acima;

6- Os (as) atletas que concluírem pelo menos 2 provas estarão habilitados(as) para concorrerem à classificação e premiação final do Ranking, Os(as) atletas que se inscreverem em TODAS as etapas receberão de brinde um porta medalhas personalizado para acondicionar as mesmas ;

7- Por se tratar de uma medalha especial e única, os(as) atletas devidamente inscritos(as) que não puderem participar de alguma prova e se justificarem perante a organização poderão retirá-la até 15 dias após a realização da mesma;;

9- O valor da inscrição **COM KIT** em cada etapa no primeiro lote até 15 dias antes de cada prova será de **r\$ 80,00** nos percursos **CURTO/CAMINHADA** e **MÉDIO** e de **r\$ 90,00** no percurso **LONGO**, sendo que maiores de 60 anos e menores de 15 anos pagam metade. No segundo lote haverá um acréscimo de r\$ 10,00. Já as inscrições sem kit somente poderão feitas pelo WhatsApp do organizador ou no site [corridao.com](http://corridao.com). **Teremos um valor diferenciado para equipes com 10 atletas ou mais . Nestes casos inscrições e informações diretamente com o organizador;**

10- Contatos com o organizador podem ser feitos pelo pelo telefone (32) 99953 2069 (VIVO com WhatsApp);

11- Resultados serão sempre publicados nos site [corridao.com](http://corridao.com) e redes sociais;

12- Numeral de peito e/ou chip serão entregues até 15 minutos antes das largadas;

13- Kit frutas pós-prova e hidratação básica para todos os atletas;

14- Em caso de atletas chegarem juntos ao final das provas será considerado vencedor(a) o(a) atleta de maior idade. Em caso de empate na classificação final do ranking o critério de desempate será maior número de primeiros, segundos, terceiros, quartos lugares e assim por diante. Persistindo empate: idade maior;

15- O almoço de confraternização e premiação final do ranking está previsto para ocorrer no dia 13 de dezembro, sábado, em um restaurante da zona rural de Juiz de Fora. Premiação geral e faixas etárias do 1º ao 3º lugares. No **CURTO/CAMINHADA** premiação somente no Geral do Ranking, do 1º ao 5º lugar;

16- Declaro, no momento da inscrição, aceitar todas as regras do presente regulamento e acatar as decisões da organização. Autorizo o uso de meu nome e imagem em publicações geradas pela organização, sem reclamar qualquer indenização ou pagamento no presente e no futuro.

#### **Revisto e atualizado em 05/05 2025 – A Organização**

**EM TEMPO:** NO DIA 13 DE JULHO TIVEMOS A PRIMEIRA MARATONA TRAIL RUN (42 km) DE JUIZ DE FORA, NO DISTRITO DE MONTE VERDE.

A PONTUAÇÃO DA MARATONA, PARA EFEITOS DE RANKING, SERÁ INSERIDA NO PERCURSO INDICADO PELO(A) ATLETA, SEM PREJUÍZO PARA ATLETASQUE PARTICIPEM DOS PERCURSOS MENORES NESTE DIA.