

REGULAMENTO

CIRCUITO DESAFIADOR

Disposições Preliminares

Artigo 1º - Este Regulamento é o conjunto das disposições que regem o **Circuito Desafiador – Cielo em Movimento**, que será realizado no dia 15 de agosto de 2026, na Arena Apitto, situado na Av. Otaviano Alves de Lima, 45 - Limão, São Paulo.

Artigo 2º - É da competência da comissão organizadora do evento juntamente com a Cielo a organização, realização e supervisão do **Cielo em Movimento**, cabendo-lhe as decisões finais.

Artigo 3º - O **Circuito Desafiador – Cielo em Movimento** tem por finalidade integrar e confraternizar os colaboradores da Cielo, através de atividades esportivas de convivência e lazer.

Das Categorias

Artigo 4º - O **Circuito Desafiador – Cielo em Movimento** será disputado nas categorias masculina e feminina.

Da Inscrição

Artigo 5º - As inscrições serão feitas de forma individual.



Das Participações

Artigo 6º - Poderão participar colaboradores, estagiários, dependentes e convidados, acima de 18 (dezoito) anos.

Da Disciplina:

Artigo 7º - Os atletas inscritos estarão obrigadas a respeitar todos os princípios que regem este regulamento.

Artigo 8º - Das decisões da comissão organizadora não caberá recurso.

Artigo 9º - Estarão sujeitos a penas disciplinares, os participantes de responsabilidade definidas e pertencentes às equipes inscritas, que tenham ocorrido nas seguintes infrações:

- a) incentivar os participantes ao desrespeito às autoridades ou adversários;
- b) estimular os participantes à prática da violência;
- c) proferir palavras ou fazer gestos ofensivos à moral;
- d) faltar com respeito às autoridades ou dirigentes da competição;
- e) agredir árbitros e demais autoridades ou adversários;
- f) depredar locais de jogos e instalações.

Do Circuito

Artigo 10º - O atleta deverá comparecer ao local, 15 (quinze) minutos antes do início para identificação.

Artigo 11º - Serão considerados documentos válidos para identificação: crachá ou documento oficial com foto (RG/CNH), podendo ser digital.



Artigo 12º - A arbitragem será designada pela organização.

Artigo 13º - Haverá tolerância de 10 (dez) minutos apenas para o início da primeira bateria.

Artigo 14º - O atleta que deixar de comparecer no local e horário, será automaticamente eliminado da competição.

Das Regras

Artigo 15º - Durante o circuito serão obedecidas as regras dispostas neste regulamento no item “Da Forma de Disputa”.

Artigo 16º - Durante todo o circuito, profissionais habilitados estarão presentes auxiliando os participantes nas baterias.

Artigo 17º - Caso o atleta receba a infração “No Rep” (Repetição não validada) ele deverá repetir o movimento. Caso não o faça, serão acrescidos 10 segundos ao tempo final por repetição faltante.

Artigo 18º - Caso o atleta receba a infração de “Largada queimada” serão acrescidos 10 segundos ao tempo final.

Artigo 19º - Caso o atleta receba a infração de “Equipamento fora da área” serão acrescidos 05 segundos ao tempo final.

Artigo 20º - Caso seja identificado que o atleta receba ajuda externa, omita estações, faça o uso de acessórios proibidos ou tenha conduta antidesportiva grave o mesmo será desclassificado da competição.



Da Forma de Disputa

Artigo 21º - Os participantes serão divididos em baterias de 5 (cinco) atletas. Cada bateria será composta por um corredor de estações, com exercícios que envolvem força, agilidade e potência. Cada atleta realizará o circuito duas vezes, sendo considerado o melhor tempo para efeito de classificação.

Artigo 22º - Após todos os atletas completarem as duas tentativas, será formado o Top 20 (vinte) geral. O Top 20 (vinte) repetirá o mesmo circuito mais uma vez. Dessa etapa sairão o Top 5 (cinco) Masculino e o Top 5 (cinco) Feminino para a disputa da grande final.

Artigo 23º - Haverá um intervalo de 10 (dez) minutos para recuperação dos atletas e repaginação do circuito. A final será disputada em uma única bateria de 5 (cinco) atletas no masculino e no feminino. A final terá um percurso único e decisivo, podendo agregar elementos de ambos os circuitos anteriores.

Artigo 24º - Serão considerados os seguintes critérios para efeito de desempate:

- a) Menor tempo na melhor tentativa individual;
- b) Menor tempo na segunda tentativa realizada;
- c) Menor somatório de penalidades (segundos acrescidos);
- d) Sorteio;

Do Circuito

Artigo 25º - O circuito será composto dos seguintes percursos:

a) **Percurso 1 – Potência e Agilidade**

I. Tiro ida e volta

- i. Execução: Corrida de 30 metros (15 metros ida e 15 metros volta).
- ii. Validação: Contorno obrigatório do cone de marcação.



II. 20 Toques no step (20 cm) + salto

- i. Execução: 20 toques alternados (pés no step de 20cm) seguidos de 1 salto vertical.
- ii. Validação: Apoio plantar completo no step e extensão de quadril no salto final.

III. 15 Medicine Ball Squat + Overhead Toss

- i. Carga: 6Kg (Masculino) | 4Kg (Feminino).
- ii. Execução: Agachamento profundo com a bola no peito. Na subida, lançamento vertical explosivo acima da linha dos olhos.
- iii. Validação: Quadril abaixo do paralelo. Bola deve ultrapassar a linha dos olhos. A bola não pode tocar o chão na recepção.

IV. 10 Marcações de 3

- i. Execução: Deslocamento lateral tocando 3 marcas no solo (espaçamento de 50cm).
- ii. Validação: Toque manual obrigatório em cada marcação.

V. 12 Kettlebell Thrusters

- i. Carga: 16Kg (Masculino) | 10Kg (Feminino).
- ii. Execução: Agachamento completo seguido de extensão total dos braços acima da cabeça.
- iii. Validação: Quebra de paralelo no agachamento e bloqueio dos cotovelos no topo.

VI. Hyrox Bag Carregada (Ida e Volta)

- i. Carga: 20Kg (Masculino) | 12Kg (Feminino).
- ii. Execução: Transporte da bag sobre um dos ombros por 30 metros (15 metros ida e 15 metros volta).
- iii. Validação: Manutenção da carga no ombro durante todo o trajeto.

b) **Percurso 2 – Resistência e Força Funcional**

I. 2 Burpees + Tiro ida e volta

- i. Execução: 2 burpees + corrida de 30m.



- ii. Validação: Contato do peito com o solo e salto com mãos acima da cabeça.
- II. 15 Saltos laterais simultâneos sobre um obstáculo de 20cm
 - i. Execução: Saltos laterais sobre obstáculo de 20cm.
 - ii. Validação: Transposição completa com ambos os pés.
- III. Corda naval (10 ondas alternadas de cada braço)
 - i. Execução: 20 ondas totais (10 por braço) com máxima amplitude.
 - ii. Validação: A onda deve atingir visualmente a extremidade da corda.
- IV. Prancha alta + 12 trocas de bola
 - i. Execução: Sustentação em prancha alta realizando 12 toques/trocas de bola medicinal pequena.
 - ii. Validação: Manutenção do alinhamento do tronco e toque manual efetivo.
- V. Kettlebell Avanços (10 passos)
 - i. Carga: 16Kg (Masculino) | 10Kg (Feminino).
 - ii. Execução: 10 passadas (longes) alternadas.
 - iii. Validação: Toque leve do joelho traseiro no solo e extensão total do quadril entre passadas.
- VI. 10 Hyrox Bag Over Shoulder
 - i. Carga: 20Kg (Masculino) | 12Kg (Feminino).
 - ii. Execução: Tirar a bag do solo e lançá-la por sobre o ombro (5 repetições de cada lado).
 - iii. Validação: A bag deve cruzar a linha do ombro antes de atingir o solo atrás do atleta.

Da Premiação



Artigo 26º - A premiação será exclusivamente para colaboradores Cielo, não se estendendo aos convidados. A premiação será realizada em pontos Cielos, conforme abaixo:

- 1ª Colocado – Feminino e Masculino: 500 Cielos
- 2ª Colocado – Feminino e Masculino: 400 Cielos
- 3ª Colocado – Feminino e Masculino: 300 Cielos

Os premiados serão contatados posteriormente pela área de Remuneração da Cielo, que informará como resgatar os pontos recebidos.

Artigo 27º - Os casos omissos a este Regulamento serão resolvidos pela Comissão Organizadora do Cielo em Movimento.

AGOSTO 2026

